

# Psychopraticien(ne) à orientation cognitivo-comportementale, émotionnelle et corporelle

*Niveau 2*  
*Les spécialisations pour maîtriser*

Formation ouverte en présentiel/distanciel

Spécialisation psychocorporelle  
Spécialisation TCCÉ



Symbiofi SAS  
Parc Eurasanté  
30 avenue Pierre Mauroy  
5912 Loos  
contact@symbiofi.com  
03.28.55.51.19

# Spécialisation thérapies psychocorporelles

98 heures

5 modules d'approfondissements



**Objectif principal**

**Apprendre les techniques non médicamenteuses les plus efficaces pour mieux gérer les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels liés au stress, isolés ou associés à des problèmes psychiques ou somatiques**

**Intervenants**

**Docteur Marc HAY, docteur en médecine**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Découvrir les bases et les fondamentaux de la pratique</b>	<p><b>Présentation des 5 techniques et des différences</b> . Les techniques respiratoires, l'approche corporelle, la pleine conscience, la visualisation mentale, les techniques hypnotiques</p> <p><b>L'exploration psychophysique</b> . Les différents niveaux psycho-comportementaux, physiques et émotionnels</p> <p><b>Les indications principales</b> . Pathologies cardio-vasculaires, Pathologies douloureuses, anxiété, insomnie, hypertension artérielle, réhabilitation cardiaque</p> <p><b>Le cadre et les grandes lignes</b> . Positions, local, application au quotidien, mode d'emploi, entraînements . Durée du protocole thérapeutique . Ethique, déontologie, précautions</p> <p><b>La relation thérapeutique et le choix approprié d'une technique pour un problème donné de santé</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques respiratoires</b>	<p><b>Bases physiologiques de la respiration</b></p> <p><b>Respiration active vs passive / naturelle vs contrôlée</b></p> <p><b>L'hyperventilation</b> : Signes et conséquences</p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> - Exercices pratiques : - Respirer en rythme - Respirer en 3 temps - Découvrir des sensations en respirant - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponse</p>
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques d'induction corporelle</b>	<p><b>Bases physiologiques de la contraction / décontraction musculaire</b></p> <p><b>Les techniques principales appliquées en thérapie</b> : . Le training autogène de Schultz Contraction Décontraction musculaire de Jacobson Détente musculaire appliquée de Öst</p> <p><b>L'induction par la répétition de formules</b></p> <p><b>Les 6 étapes de l'induction</b></p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>: - Exercices pratiques : - Détente musculaire partie supérieure. - Détente musculaire rapide - Détente musculaire par autosuggestion - Débriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions - Questions / Réponses</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de pleine conscience</b>	<p><b>La méditation de pleine conscience</b></p> <p><b>Les programmes thérapeutiques structurés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. MBSR (Mindfulness Based stress reduction),</li> <li>. MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)</li> <li>. MBI (Mindfulness Based Intervention)</li> </ul> <p><b>Les pratiques méditatives et attentionnelles dans les troubles de l'adaptation et les maladies chroniques</b></p> <p><b>Modification du niveau de conscience et reprogrammation émotionnelle comme outil de thérapie centrée sur les émotions</b></p> <p><b>Intégration des exercices fondamentaux par la pratique</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale:</b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Centration sur l'instant présent</li> <li>- Centration sur la respiration</li> <li>- Marche consciente</li> <li>- Centration sur mon corps en position assise</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
<b>Connaître et savoir mettre en œuvre les techniques de visualisation mentale</b>	<p><b>Reprogrammation émotionnelle par visualisation</b></p> <p><b>Visualisation créative / symbolique</b></p> <p><b>Visualisation mentale et exposition émotionnelle dans le stress et le trauma et les troubles comportementaux et les addictions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (anxiété, colère...)</li> <li>. S'exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habitude</li> <li>. Se préparer à une épreuve difficile</li> <li>. Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions</li> </ul> <p><b>Intégration des exercices d'auto-inductions d'images mentales</b></p> <p><b>La désensibilisation systématique</b></p> <p><b>L'attention sélective et la dissociation</b></p> <p><b>Les bénéfices cliniques et thérapeutiques de l'entraînement</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Visualiser une action me mettant en scène</li> <li>- Visualiser son corps : le miroir imaginaire</li> <li>- Visualiser un espace de sécurité</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Débriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul>
<b>Aborder les aspects pratiques, la dynamique du groupe et le déroulement des séances du protocole thérapeutique en 10 séances</b>	<p><b>Le protocole thérapeutique sur 10 séances :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les informations à donner au patient</li> <li>. Les exercices à réaliser en séance avec le patient</li> <li>. Les exercices à prescrire au patient à son domicile</li> </ul> <p><b>Les indications</b></p> <p><b>Les principaux objectifs du protocole</b></p> <p><b>Module Déroulement des séances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Les techniques respiratoires (1&amp;2)</li> <li>Les techniques par induction musculaire (3&amp;4)</li> <li>Les techniques de pleine conscience (5&amp;6)</li> <li>Les techniques d'états de conscience modifié (7&amp;8&amp;9)</li> <li>Techniques intégrées et bilan (10)</li> </ul> <p><b>Savoir adapter le protocole</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Repratiquer certains exercices de base pour une intégration des techniques en profondeur.</li> <li>- Exercices ensuite débriefés collectivement avec partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> </ul> <p><b>Méthode interrogative par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Echanges entre participants</li> <li>-Questions / Réponses</li> <li>-Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Promouvoir les bénéfices de l'activité physique en santé mentale et accompagner les soignants dans la mise en place de programmes adaptés incluant des outils TCCÉ**

**Intervenant**

**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**

**Durée**

**2 jours – 14 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Définir :</b> - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS	<p><b>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique</b> Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</p> <p><b>Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale</b> Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</p> <p><b>Loi de modernisation du système de santé :</b> « Sport sur ordonnance »</p> <p><b>Distinctions :</b> Exercice physique, activité physique, sports, EPS</p> <p><b>Recommandations de l'OMS</b></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b>                      - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall.                      - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif</p> <p>- Echanges entre participants                      - Questions / Réponses                      - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
<b>Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale</b>	<p><b>Anxiété :</b> APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor</p> <p><b>Dépression :</b> progrès avec Activité Physique supervisée &gt; TCC &gt; consultations et antidépresseurs</p> <p><b>Alzheimer :</b> influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau »</p> <p><b>Parkinson :</b> 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité</p> <p><b>Schizophrénie :</b> APA et amélioration des déficits cognitifs</p> <p><b>Vieillessement :</b> APA &amp; taille des Télomères &amp; espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement</p> <p><b>Estime de soi</b> Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989) Les stratégies d'une bonne estime de soi : diversification des facteurs essentiels, développement de divers domaines, fixation de buts, retour d'information, autoévaluation, affirmation de soi</p> <p><b>L'attention :</b> les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Présentation des principales études cliniques</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b>                      - Exercices physiques de type ludo-éducatif                      - Questionnaire d'estime de soi corporel                      - Techniques de fixation d'objectifs, de communication avec le patient                      - Techniques de respiration diaphragmatique</p> <p>- Echanges entre participants                      - Questions / Réponses                      - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>
<b>Comprendre les répercussions neurophysiologiques de l'activité physique</b>	<p>Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%</p> <p>Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Echanges entre participants                      - Questions / Réponses                      - Synthèse et débriefing en fin de séquence</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Définir l'activité physique selon les besoins	<p><b>Recommandations spécifiques de l'OMS</b></p> <p><b>Illustrations par tranches d'âge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'âge préscolaire (3 à 7 ans)</li> <li>. Le premier âge scolaire (7 à 10 ans)</li> <li>. Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15)</li> <li>. Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19)</li> <li>. Les adultes de 18 à 64 ans et de 65 ans et plus</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing en fin de séquence</li> </ul>
Savoir pratiquer sans risques l'activité physique	<p><b>Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire</b></p> <p><b>Savoir conseiller sur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. l'alimentation, l'hydratation,</li> <li>. la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie</li> <li>. La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée</li> </ul> <p><b>Travailler le langage corporel, le non verbal</b></p> <p><b>Construction d'une routine matinale</b> : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing en fin de séquence</li> </ul>
Savoir motiver à la pratique de l'activité physique	<p><b>Le continuum d'autodétermination</b></p> <p><b>Le questionnaire</b> : EMS-28</p> <p><b>Comment motiver à la pratique d'une activité physique</b></p> <p>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</p> <p>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque</p> <p><b>Axer sur la motivation intrinsèque</b> : développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipulation du test EMS-28</li> <li>- Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière</li> <li>- Synthèse et débriefing en fin de séquence</li> </ul>
Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC	<p><b>Fixation d'objectifs</b> : le SMART</p> <p><b>Imagerie Mentale</b> : images visuelles, auditives, kinesthésiques</p> <p><b>Dialogue interne</b> : l'optimisme, Les attributions, Processus de la résignation apprise</p> <p><b>L'arrêt de la pensée automatique</b> : mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</p> <p><b>La routine de performance</b> : éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil &amp; concentration</p> <p><b>Les différents niveaux de conscience</b></p> <p><b>Concept de Flow</b> : fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint ; caractéristiques de cet état</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices de pleine conscience</li> <li>- Vivre les techniques des TCC</li> <li>-&gt; partage des ressentis, des sensations, des émotions</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing en fin de séquence</li> </ul>
Sensibiliser aux risques de l'activité physique	<p><b>Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques</b></p> <p>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</p> <p><b>Questionnaire de dépendance au sport</b></p> <p>Exercise Addiction Inventory</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par Utilisation questionnaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing en fin de séquence</li> </ul>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l' instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience**

**Intervenant**

**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices</b>	<p><b>Les aspects organisationnels</b></p> <p>Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance</p> <p>L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons</p> <p>Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité</p> <p>Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment »</p> <p>Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation</p>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
<b>Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole</b>	<p><b>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</b></p> <p>Le positionnement dans les sensations</p> <p>La prise de conscience du pilote automatique</p> <p>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</p> <p>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</p> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</b></p> <p>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Diriger leur attention sur un point précis ;</li> <li>. Détecter le vagabondage de l'esprit ;</li> <li>. Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;</li> <li>. Se recentrer sur le corps comme un tout</li> </ul> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</b></p> <p>Prescriptions pour aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trouver une bonne posture</li> <li>. Prendre conscience de sa respiration</li> <li>. Prendre conscience de son corps dans sa globalité</li> <li>. Ramener de manière habile l'esprit dispersé</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>Synthèse collective</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <p>1 : Dégustation du raisin sec</p> <p>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>3 : Respiration en pleine conscience</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	<p><b>Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</li> <li>. La mobilisation de la respiration pour se rassembler</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul> <p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p>
Conduire les exercices de méditation en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout</li> <li>La prise de conscience du corps en mouvement</li> <li>La concentration sur le souffle pour se rassembler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Aider à rassembler l'esprit dispersé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etapas pour guider la pleine conscience de la respiration</li> <li>Animation des exercices de méditation en mouvement</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : Méditation assise</li> <li>2 : Respiration en pleine conscience</li> <li>3 : Mouvements en pleine conscience</li> <li>4 : Marche en pleine conscience</li> </ol>
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées</li> <li>Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents</li> </ul>	
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>La notion d'acceptation</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : 1 : lecture d'un poème</li> <li>2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</li> <li>3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</li> <li>4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</li> </ol>
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis</li> <li>Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées</li> <li>Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients</li> </ul>	
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table ronde</li> <li>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</li> <li>Bilan de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanges avec les participants</li> <li>QCM des acquis de fin</li> <li>Fiche d'évaluation de la qualité</li> </ul>

**SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

**Objectif principal**

**Découvrir par l'expérience l'art-thérapie moderne et pouvoir utiliser des techniques applicables dans le cadre d'une relation d'aide ou de soin**

**Intervenant**

**Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute et  
Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute et psychopraticienne ACP**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin</b></p>	<p><b>Présentation de l'art-thérapie moderne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition</li> <li>. Indications</li> <li>. Modèle</li> <li>. Fondements</li> <li>. Spécificités</li> <li>. Courant humaniste</li> <li>. Modalités artistiques</li> <li>. Précautions</li> <li>. Limites de la pratique</li> </ul> <p><b>Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique</b></p> <p><b>Différencier éducatif et thérapeutique</b></p> <p><b>Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie</b></p> <p><b>Mobiliser les capacités de la personne</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. De l'impression du monde sensible à l'émotion et au sentiment / Ressenti et émotionnel</li> <li>. Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / Représentation mentale et processus cognitifs</li> <li>. De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / Création et relation</li> </ul> <p><b>Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne</b></p>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Apports théoriques et diaporama illustré</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ateliers de diverses pratiques artistiques</li> <li>- Debriefing des ateliers soit collectif soit en sous-groupe : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<p><b>Faciliter l'expression de la personnalité par l'art</b></p>	<p><b>La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience</b></p> <p><b>L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité</b></p> <p><b>Exprimer sa personnalité au travers de son style</b></p>	<p><b>Méthode affirmative.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Apports théoriques et diaporama illustré</li> </ul> <p><b>Méthode interrogative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>

**SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Améliorer l'estime de soi et engager le processus de changement des patients en répondant à leurs besoins par les pouvoirs de l'art	<p><b>Les différentes composantes de l'estime de soi</b></p> <p><b>Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps par le pouvoir d'engagement de l'art</b>            . La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie            . La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps</p> <p><b>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi par le pouvoir éducatif de l'art</b>            . Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens</p> <p><b>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social, entre pouvoir éducatif et effet relationnel de l'art</b></p> <p><b>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres</b>            . La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet            . La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde</p>	<p><b>Méthode affirmative</b>            . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>            . Ateliers de pratiques artistiques            -&gt; Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie            -&gt; Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à l'effet relationnel de l'art dans la pratique artistique	<p><b>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art grâce à l'effet relationnel de l'art</b>            . Quand l'expression devient communication            . Quand la communication devient relation            . Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance</p>	<p><b>Méthode affirmative</b>            . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>            - Ateliers de pratiques artistiques            - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions, liens avec la théorie            - Questions / Réponses</p>
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	<p><b>Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants</b></p> <p><b>Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants</b>            . Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</p> <p><b>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin</b>            . Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p><b>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art</b>            . Outil : les grands axes de la démarche évaluative</p> <p><b>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</b></p>	<p><b>Méthode affirmative</b>            . Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>- Tableau de synthèse            - Étude de cas amené par les participants            - Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté            - Réflexion et élaboration en sous-groupes</p>
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	<p><b>Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs.</b></p> <p><b>Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites.</b></p> <p><b>Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant</b></p>	<p><b>Mise en situation</b>            - Débriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions            - Questions / Réponses            - Echanges avec les participants</p>
Bilan	<p>Table ronde            Evaluation individuelle des acquis de fin de formation            Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants            QCM des acquis de fin            Fiche d'évaluation de la qualité</p>

<p><b>Traiter les souvenirs difficiles et douloureux</b></p>	<p><b>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux</b> La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	<p><b>Démonstration du formateur en vidéo</b> → Apprentissage par observation . Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin</p>
<p><b>Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources</b></p>	<p><b>Télé-classe périodique de 2 heures environs</b> Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne Accès aux téléclasses précédentes Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p><b>Démonstration du formateur avec un volontaire</b> → Apprentissage par observation . Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques → Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom → Synthèse / Débriefing de groupe</p>

**14 heures : la formation en présentiel**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Mettre en pratique de l'EFT en présentiel</b></p>	<p><b>Questions / réponses sur la formation e-learning</b> <b>Le Cahier d'exercices</b> Exercice n°1 : Contenir l'émotion grâce à l'effet des stimulations Exercice n°2 : Stabiliser le patient avec la gamme des 9 actions, le coffre-fort et le nœud de Cook Exercice n°3 : Travailler un souvenir sous forme d'image Exercice n°4 : La technique de la narration Exercice n°5 : Identification et traitement des inversions psychologiques</p>	<p><b>Démonstration du formateur</b> → Apprentissage par observation . Évaluation d'un problème de polarité <b>Exercice pratique en binôme</b> → Apprentissage par jeu de rôle . Mise en pratique du RID / Mesure <b>Exercice pratique en binôme</b> → Apprentissage par jeu de rôle . Évaluation et correction des interférences énergétiques du système → Débriefing des exercices. → Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p>
<p><b>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</b></p>	<p>Les corrections énergétiques (exercices de respiration, mouvements corporels, visualisations, ec) <i>Mise en pratique de la routine énergétique</i></p>	<p><b>Démonstration du formateur</b> → Apprentissage par observation . Accompagner les inversions psycho-énergétiques <b>Jeu de rôle en groupe et en binôme</b> . Pratique individuelle et collective → Questions / Réponses → Synthèse / Débriefing de groupe</p>
<p><b>Travailler sur soi avant toute chose</b></p>	<p>Début du travail sur soi avec l'amorçage de l'équilibre émotionnel : procédure de pacification personnelle Traitement des souvenirs difficiles de manière autonome  Savoir recommander le travail à domicile Explications à transmettre à son patient</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré  <b>Jeu de rôle en binôme</b> . Test spécifique d'inversion → Questions / Réponses → Synthèse / Debriefing de groupe</p>
<p><b>Bilan</b></p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Découvrir l'autohypnose ainsi que les suggestions hypnotiques par l'expérimentation et intégrer l'outil à sa pratique professionnelle**

Intervenant

**Docteur Alexandra BEGUE, Docteur en médecine et psychothérapeute**

Durée

**3 jours – 21 heures**

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome</b>	<p><b>Le circuit émotionnel cerveau cœur</b>                      . Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</p> <p><b>Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome</b>                      . Homéostasie et stabilité physiologique</p> <p><b>Les 2 sous-systèmes</b>                      . Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs                      . Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</p> <p><b>La notion de balance dynamique sympatho-vagale</b>                      . Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/ efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>                      → Faire une mesure en base line du tonus vagal</p> <p>Méthode interrogative par                      . Echanges entre participants                      . Questions / Réponses                      . Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</p>
<b>Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé</b>	<p><b>Le système bio-psycho-social d'adaptation</b>                      . La théorie polyvagale : Porges 1995                      . Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</p> <p><b>Diminution du tonus vagal</b>                      . et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc                      . et psychopathologies: dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</p> <p><b>Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle</b>                      . <i>Régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i></p> <p><b>Le tonus vagal</b>                      . 1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>                      → Analyse des études cliniques</p> <p>Méthode interrogative :                      . Identifier les idées reçues                      . Echanges entre participants                      . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence.</p>
<b>Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal</b>	<p><b>Activité cardiaque et système nerveux autonome</b></p> <p><b>Notions de variabilité cardiaque</b>                      . Le complexe cardiaque, les écarts RR                      . La mesure de la variabilité cardiaque : le tachogramme                      . Les paramètres influençant la variabilité cardiaque                      Intérêts et limites des méthodes de calcul : temporelle, Fréquentielle, temps-fréquence</p> <p><b>L'arythmie sinusale respiratoire</b>                      . Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</p>	<p>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b>                      → Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</p> <p>Méthode interrogative                      . Echanges entre participants                      . Questions / Réponses</p> <p>Synthèse de groupe en fin de séquence</p>

# Spécialisation Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

*154 heures*  
*8 modules fondamentaux*

**Objectif principal**

Connaître les bases théoriques et les indications de la thérapie d'affirmation de soi dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle et savoir utiliser les outils pratiques

**Intervenant**

Vanessa DELATTRE, Psychologue

**Durée**

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les concepts et repérer les comportements	<p><b>Concept d'affirmation de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Origine</li> <li>. Définitions</li> <li>. Compétences requises</li> </ul> <p><b>Repérage des comportements</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Passifs</li> <li>. Agressifs</li> <li>. Affirmés</li> </ul> <p><b>Problème de l'attention centrée sur soi</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de repérage des comportements</li> <li>- Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui</li> <li>- Débriefing collectif</li> </ul>
Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles	<p><b>Intérêts, limites et utilité du repérage</b></p> <p><b>Echelle de Rosenberg</b></p> <p><b>Colonnes de Beck</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthode active</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck</li> <li>- Débriefing collectif</li> </ul>
Identifier le déficit d'affirmation de soi	<p><b>Etiologies principales</b></p> <p><b>Facteurs de maintien :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Evitement (situationnels / subtils / cognitifs)</li> <li>. Comportements de sécurité</li> <li>. Croyances</li> <li>. Cognitions freins</li> </ul>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthode active</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de repérage des évitements</li> <li>- Débriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi	<p><b>Modèles théoriques</b></p> <p><b>Méthodologie</b></p> <p><b>Public cible</b></p> <p><b>Format des séances</b></p> <p><b>Tâches assignées</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible</li> <li>- Débriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Travailler sur la communication	<p><b>Principes de communication</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Ecoute active ou passive</li> <li>. Questions ouvertes ou fermées</li> <li>. Principe d'empathie</li> </ul> <p><b>Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices collectifs de questionnement</li> <li>- Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</li> <li>- Debriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Exprimer son point de vue, une demande, une émotion	<p><b>Le principe du jeu de rôle</b></p> <p><b>Méthode JEEPP</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. (Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance)</li> <li>. Faire une demande</li> <li>. Faire un compliment</li> </ul> <p><b>Faire face aux difficultés (refus, rejet)</b></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> </ul> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</li> <li>- Débriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Emettre une critique constructive ou suggérer un changement	<p><b>Méthode DESC</b></p> <p>Exprimer sa gêne Exprimer son mécontentement</p> <p><b>Apprendre à dire non</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Cognitions freins</li> <li>. Justifications</li> <li>. Négociations</li> <li>. Technique du refus</li> </ul>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> <li>- Apports théoriques et diaporama illustré</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de repérage des cognitions freins</li> <li>- Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</li> <li>- Débriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Faire face aux critiques et à l'agressivité	<p><b>Cas particulier du conseil non demandé</b></p> <p><b>Travail d'enquête et de reformulation</b></p> <p><b>Technique du brouillard</b></p> <p><b>Gestion de la colère</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. 4 niveaux d'intention</li> <li>. Expression de la colère</li> <li>. Gérer la colère de l'autre</li> </ul>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale par :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention</li> <li>- Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</li> <li>- Debriefing collectif</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Échanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Comprendre et utiliser des outils TCCÉ d'évaluation et d'intervention autour de l'estime de soi et de la confiance en soi

Intervenant

Charlotte BUSANA, Psychologue

Durée

2 jours – 14 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre l'estime de soi	<p><b>Le concept d'estime de soi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition : un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique</li> <li>. Une approche développementale (Nader-Grosbois)</li> <li>. Estime de soi implicite et explicite (Epstein &amp; Morling)</li> <li>. Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi</li> <li>. Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi)</li> </ul>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré <b>en alternance avec un échange</b> avec les participants :</li> <li>- Co-construction des points récapitulatifs</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes</li> <li>- Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul>
Evaluer l'estime de soi	<p><b>Questionnaires et entretiens semi-structurés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs)</li> <li>. Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte</li> <li>. Discussion sur leur utilité et application clinique</li> </ul> <p><b>Exemples abordés</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand</li> <li>. Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith</li> <li>. Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES)</li> <li>. Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard)</li> <li>. Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura</li> </ul>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation</li> <li>- Retour en grand groupe</li> </ul>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Intervenir sur l'estime de soi</b>	<p><b>Implication pour l'intervention :</b></p> <p>. Travailler la connaissance de soi, le concept de soi en fonction de l'âge</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner</li> <li>- « Les îles de personnalité »</li> </ul> <p>. Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance</li> <li>- Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar)</li> <li>- Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences</li> </ul> <p>. Travailler la distinction entre la perception et les compétences</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercice de description de soi de différents points de vue</li> </ul> <p>. Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort</li> </ul>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application personnelle de certains outils</li> <li>- Entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes</li> <li>- Utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention</li> </ul> <p><b>Méthode d'évaluation</b></p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Questions / réponses</li> <li>- Synthèse et débriefing de groupe</li> </ul>
<b>S'approprier l'expérimentation d'un modèle</b>	<p>Le modèle de Mruk (1995-2010)</p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Résumé des points clés par le participant ou en collectif</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthode expérientielle</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe</li> </ul>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Développer les compétences émotionnelles, à partir des outils TCCÉ, pour promouvoir la santé mentale et physique, les relations sociales et professionnelles, mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques**

**Intervenant**

**Marine PAUCSIK, Psychologue clinicienne**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Définir et comprendre les compétences émotionnelles</b>	<p>Les différents modèles des compétences émotionnelles</p> <p>Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009)</p> <p><b>Définition des compétences émotionnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Identifier</li> <li>. Comprendre</li> <li>. Exprimer</li> <li>. Réguler</li> <li>. Utiliser</li> </ul> <p>Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles</p> <p>Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques</p>	<p><b>Exercices introductifs :</b></p> <p><b>1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles</b></p> <p><b>2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ?</b></p> <p style="text-align: right;">-&gt; Travail individuel et débriefing collectif des exercices</p> <p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-&gt; échanges</p> <p><b>Exercice Collectif :</b></p> <p>Quelles difficultés avec les émotions ?</p>
<b>Première compétence Identifier ses émotions et celles d'autrui</b>	<p><b>Identification des émotions – définition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition d'une émotion</li> <li>. Modèle multicomponentiel d'une émotion</li> <li>. Fonction et utilité des émotions</li> <li>. Les émotions de base</li> <li>. Les bases neurobiologiques de l'émotion</li> <li>. Le modèle élargir et construire</li> </ul> <p><b>Processus sous-jacents à l'identification</b></p> <p>Ouverture attentionnelle</p> <p><b>Conscience corporelle</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-&gt; échanges</p> <p><b>Exercices :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- identifier les émotions dans son corps</li> <li>2- identifier les différentes composantes de l'émotion</li> <li>3- bulletin de météo intérieure</li> </ol> <p>-&gt; Travaux individuels et débriefing collectif</p>
<b>Deuxième compétence Comprendre ses émotions et celles d'autrui</b>	<p>Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie</p> <p>Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique</p> <p>Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles</p> <p>Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait</p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-&gt; échanges</p> <p><b>Exercices :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- comprendre la valeur fonctionnelle des émotions</li> <li>2- identifier les besoins sous-jacents aux émotions</li> </ol>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Troisième compétence</b> <b>Exprimer ses émotions et celles d'autrui</b></p>	<p>Développer son vocabulaire émotionnel</p> <p><b>Développer les bases de la communication non-violente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exprimer des faits</li> <li>. Exprimer son ressenti</li> <li>. Faire une demande claire</li> <li>. Exprimer son besoin</li> </ul> <p>Les façons d'accueillir un message</p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-&gt; échanges</p> <p><b>Etudes de cas cliniques</b></p> <p><b>Exercices :</b></p> <p>1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions</p> <p>2- développer l'accueil des émotions de ses patients</p> <p><b>&gt; Débriefing &amp; synthèse collectifs</b></p>
<p><b>Quatrième compétence</b> <b>Réguler ses émotions et celles d'autrui</b></p>	<p>Facteurs génétiques et environnementaux</p> <p>Modèle de la régulation émotionnelle de Gross</p> <p>Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle</p> <p>Régulation hédonique et instrumentale</p> <p>Les stratégies de régulation émotionnelle</p> <p>La régulation émotionnelle flexible</p> <p>Importance de la Régulation émotionnelle</p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p>-&gt; échanges</p> <p><b>Exemples d'interventions psychothérapeutiques</b></p> <p><b>Mises en application à partir du vécu des participants</b></p> <p><b>Exercices :</b></p> <p>1- développer une régulation émotionnelle flexible</p> <p>2- relaxation</p> <p>3- restructuration cognitive</p> <p>4- respiration apaisante</p> <p>5- réorientation de l'attention</p> <p><b>-&gt; Débriefing &amp; synthèse collectifs</b></p>
<p><b>Cinquième compétence</b> <b>Utiliser ses émotions et celles d'autrui</b></p>	<p>Optimiser l'effet de nos émotions</p> <p>Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs.</p> <p>Favoriser des relations satisfaisantes</p> <p>Augmentation flexibilité attentionnelle</p> <p>Développement des compétences de façon durable</p> <p>Programme des compétences émotionnelles</p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; diaporama illustré pour mémoire</p> <p><b>Exercices :</b></p> <p>1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien</p> <p>2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles</p> <p><b>-&gt; Débriefing &amp; synthèse collectifs</b></p>
<p><b>Bilan</b></p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Objectif principal

Découvrir la thérapie fondée sur la compassion - concepts, processus d'action, protocoles, études cliniques - expérimenter les exercices de base et intégrer 12 séances essentielles à sa pratique

Intervenant

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre

Durée

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Découvrir le modèle de la TFC : les bases théoriques de la pratique</b></p>	<p>Contexte et philosophie</p> <p>Définition de la compassion</p> <p>Psychologie de l'évolution :  <i>. Nature de l'esprit évolué</i></p> <p>Cerveau ancien et nouveau  <i>. Emotions et motivations</i></p> <p>Théorie de l'attachement</p> <p>Systèmes de régulation émotionnelle : le modèle des trois cercles  <i>. Système centré sur la menace</i>  <i>. Système centré sur la motivation/stimulation/action</i>  <i>. Système centré sur l'affiliation et l'apaisement</i></p> <p>L'esprit critique et sa fonction</p> <p>Le self compassionné et l'entraînement à la compassion</p>	<p><b><u>Méthodes affirmatives</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b><u>Méthodes activo-expérimentales</u></b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les trois cercles</li> <li>- Rythme Respiratoire Apaisant</li> <li>- Imaginer son esprit critique</li> <li>- analyse fonctionnelle de l'esprit critique</li> </ul> <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<p><b>Développer la Compassion : pensées, émotions, attention, comportements</b></p>	<p>Pourquoi avons-nous besoin de compassion ?</p> <p>Les deux psychologies de la compassion  <i>. Les attributs et les compétences thérapeutiques</i></p> <p>Les flux de la compassion  <i>. Des autres vers soi, de soi vers les autres et de soi vers soi</i></p> <p>La figure compassionnée idéale</p> <p>Le self compassionné</p>	<p><b><u>Méthodes affirmatives</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b><u>Méthodes activo-expérimentales</u></b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cultiver une qualité compassionnée</li> <li>- Imaginer une figure compassionnée Idéale</li> <li>- Se connecter avec son self compassionné</li> </ul> <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Travailler avec la honte et autocritique</b> <b>Reconnaître les obstacles à la compassion</b></p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : . <i>Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><b><u>Méthodes affirmatives</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b><u>Méthodes activo-expérimentales</u></b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stratégies de sécurité</li> <li>- Souvenir de honte</li> <li>- Bus de la compassion</li> </ul> <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<p><b>Travailler les selfs</b> <b>Implémenter la TFC dans sa pratique</b></p>	<p>Le concept des différents selfs</p> <p>Travail avec les différents selfs : . <i>Interactions, apports du self compassionné</i></p> <p>Implémenter la TFC dans sa pratique en 12 séances</p>	<p><b><u>Méthodes affirmatives</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b><u>Méthodes activo-expérimentales</u></b></p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se connecter avec ses différents selfs</li> <li>- Chair Work</li> </ul> <p>- <i>Débriefing soit collectif soit en sous-groupes, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
<p><b>Bilan</b></p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Savoir animer le programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement - de psychologie positive structuré en 8 séances, en individuel et/ou en groupe**

**Intervenant**

**Maurine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Laurine BUCHIER, Psychologues cliniciens**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources</b>	<p>Approfondissement des concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme.</p> <p>La posture collaborative de l'animateur</p> <p>La centration sur les ressources</p> <p>La mise en place de l'affiliation</p> <p>La création d'un espace de co-expertise</p>	<p><b>Exercice introductif :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Réflexion de groupe sur la posture de l'animateur facilitant la sécurité psychologique, l'engagement et le bien-être des participants</li> </ul> <p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul>
<b>Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources et s'entraîner à l'animation de la séance 1 du programme CARE</b>	<p>Les points clefs de la présentation du programme CARE</p> <p>La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme.</p> <p>La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative.</p> <p>Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance</p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de rôle : Entraînement à l'animation de la première séance en petit groupe</li> <li>- Pratiques individuelles et entraînement en groupe</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul>
<b>Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive</b>	<p>Les modalités de questionnement à mettre en œuvre dans le début des séances dédié au retour sur les pratiques de psychologie positive expérimentées entre les séances.</p> <p>Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique.</p> <p>Le questionnement spécifique sur les effets et l'utilité perçue de la pratique.</p> <p>Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences/ressources.</p>	<p><b>Exercice introductif :</b></p> <p>Réflexion de groupe sur comment délivrer les consignes des pratiques inter-séances et comment guider les retours de pratiques</p> <p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances	<p>L'implémentation et le soutien de la motivation à utiliser pendant et en fin de séance</p> <p>Les questions projectives</p> <p>Les questions d'auto-évaluation</p> <p>L'utilisation des échelles centrées solution.</p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercices : les outils langagiers de l'approche centrée solution</li> <li>- Pratiques individuelles et entraînement en groupe</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 3, 4 et 5 du programme CARE	<p>La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 <i>Un projet qui m'a donné satisfaction</i></p> <p>Point de vigilance sur la pratique <i>Mes forces face à un problème, avec le concept problème/limitation de l'approche centrée solution.</i></p> <p>Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement <i>Focus +</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement <i>L'activité qui me fait du bien</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique <i>vos rêves d'enfant</i></p> <p>Animation de la pratique de renforcement des relations constructives <i>Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?</i></p> <p>Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion <i>être mon meilleur ami</i></p> <p>Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 <i>Mon plus petit pas</i></p>	<p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de rôle et apprentissage par observation</li> <li>- Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5</li> <li>- Pratiques individuelles et entraînement en groupe</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 6, 7 et 8 du programme CARE	<p>Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « <i>mon journal de gratitude</i> »</p> <p>Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « <i>La lettre de gratitude</i> » o</p> <p>Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « <i>J'explore d'autres point de vue</i> »</p> <p>Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « <i>Moi Robin des bois</i> »</p> <p>Entraînement à la réalisation de la dernière séance du programme CARE, avec un bilan de fin de programme et le soutien à la continuité d'une dynamique de pratique</p>	<p><b>Exercice introductif :</b></p> <p>Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.</p> <p><b>Méthodes affirmatives</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jeux de rôle et apprentissage par observation : Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8</li> <li>- Pratiques individuelles et entraînement en groupe</li> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> </ul>
Bilan	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

Apprendre à développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques - au travers de protocoles de routines incluant des outils TCCÉ - pour optimiser son plein potentiel tout en préservant l'équilibre et l'épanouissement

**Intervenant**

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

**Durée**

3 jours – 21 heures

Accueil	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
---------	---	---------------

**Jour 1 : développer les habiletés mentales de base**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel	<p>Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4,</li> <li>. en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP),</li> <li>. en Psychologie positive avec l'état de Flow</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques</li> <li>-&gt; Echanges discussion</li> <li>-&gt; Synthèse collective</li> </ul>
Développer une forte motivation intrinsèque	<p>Les 3 types de motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le continuum d'autodétermination</li> <li>. La théorie de l'évaluation cognitive</li> <li>. Le modèle TARGET</li> </ul> <p>La fixation d'objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principes fondamentaux sur la fixation de buts</li> <li>. La théorie des buts d'accomplissement</li> </ul> <p>L'analyse des échecs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La théorie des attributions causales</li> <li>. Le biais de complaisance</li> <li>. Les styles attributionnels</li> </ul> <p>La fourniture d'efforts intenses</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap</li> <li>. Equilibre chimique au niveau du cerveau</li> </ul>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Echanges discussion</li> </ul> <p><b>Exercice individuel, synthèse collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Fixation d'objectifs – étape 1</li> </ul> <p><b>Analyse collective d'exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le sentiment de compétence</li> <li>. Le sentiment d'autodétermination</li> <li>. Le sentiment d'appartenance sociale</li> </ul> <p><b>Exercices individuels, synthèse collective</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Fixation d'objectifs – étape 2</li> <li>. Fixation d'objectifs – étape 3</li> </ul>
Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année	<p>Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie</p> <p>Famille, Travail Loisirs</p> <p>Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie</p> <p>Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Echanges discussion</li> </ul> <p><b>Exercice en duo interviewer / interviewé :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau</li> <li>. Identification du niveau optimal d'activation</li> <li>. Repérage de moments critiques</li> </ul> <p><b>Analyse collective</b> d'un graphique de RP optimale</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur</li> </ul>

<p><b>Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi</b></p>	<p>L'imagerie de confiance en soi . Visualisation, répétition mentale, entraînement mental . L'Imagerie Motrice Positive</p> <p>Le bon dialogue interne . Les phrases et mots négatifs, les obligations . L'auto-prophétie réalisante</p> <p>Le langage corporel, le non verbal . Le charisme . Communication verbale, affirmation de soi, confiance en soi . Intelligences multiples : sociale, interpersonnelle . Compétences et qualités associées . Principes de fonctionnement : technique des feedbacks sandwich / Technique DESC / JEEPP pour une demande / Pour dire NON</p> <p>L'auto-efficacité . Sources et patterns de comportement . La bonne estime de soi</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -&gt; Echanges discussion</p> <p><b>Analyse collective d'une vidéo :</b> . La quête du geste parfait</p> <p><b>Exercices individuels, synthèse collective</b> . Pratique de l'imagerie mentale . Evaluation de sa capacité d'imagerie . Evaluation de son imagerie . Imagerie de confiance en soi . Le dialogue interne</p> <p><b>Analyse collective d'un exemple</b> . Les attentes mutuelles en judo</p>
--	--	--

**Jour 2 et 3 : développer les habiletés psycho-somatiques et cognitives**

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<p><b>Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel</b></p>	<p>Contrôle de la respiration et maîtrise du relâchement . Contrôles respiratoires . Le biofeedback – la cohérence cardiaque . Techniques de relaxation : plan d'une séance, méthode de Jacobson, training autogène de Schultz</p> <p>L'arrêt d'une pensée négative et le switch . Les alertes négatives . Passage d'une pensée négative à une pensée positive</p> <p>La pleine conscience (Mindfulness) . La restructuration cognitive . La méditation de pleine conscience.</p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -&gt; Echanges discussion</p> <p><b>Exercices de pratiques en collectif :</b> . Exercices respiratoires . Techniques de relaxation . Travail du switch . Méditation</p> <p><b>Exercice individuel, synthèse collective :</b> . Optimisation de la RP</p>
<p><b>Développer une forte motivation intrinsèque</b></p>	<p><b>Définition et fonctionnement des routines</b> Définition et illustrations chez les sportifs de haut niveau Notions associées : . Contrôle de soi et auto-discipline . Connaissance de soi, métacognition . Liens entre routines et TCCE</p> <p>Relations entre routines et conception eudémoniste de la santé Relations entre routines et état de Flow</p> <p><b>Analyser et optimiser des routines</b> Déterminer sa zone optimale de fonctionnement Distinguer anxiété cognitive et anxiété somatique Respecter ses rythmes biologiques et psychologiques biologiques . Chronobiologie, chronotype, classification de Breuss . L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition . Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens - gestion des rythmes de l'attention</p> <p>Avoir une pratique physique adaptée . Stretching postural ; étirements activo-dynamiques, activo-passifs, passifs ; yoga ; respirations dynamisante, relaxante - cohérence cardiaque-, kapalabhati, alternée ; techniques de relaxation -Jacobson, Schultz, Coréenne, Vittoz-</p>	<p><b>Analyse collective d'un test de l'attention</b></p> <p><b>Exercice individuel</b> . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques</p> <p><b>Exercices de pratique physique en groupe</b> . Réveil musculaire</p> <p>. Pré-efforts . Récupération</p> <p><b>Exercice individuel, synthèse collective</b> . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP</p>

<p><b>Optimiser le système attentionnel</b></p>	<p>Le système attentionnel La sélection de l'information . <i>Le modèle de Broadbent</i> . <i>Le style attentionnel</i> . <i>Techniques pour améliorer la sélection des informations</i> Les ressources attentionnelles . <i>Le modèle des ressources attentionnelles multiples - Wickens</i> . <i>L'amélioration des ressources attentionnelles</i> -Contrôle de la réponse et de l'activité . <i>L'amélioration du contrôle de la réponse</i> . <i>Le multitasking</i> . <i>L'autodiscipline</i> . <i>La technique de gestion du temps</i></p>	<p>Diaporama illustré, vidéos, études -&gt; Echanges discussion</p> <p><b>Exercice individuel, synthèse collective</b> . Principes, conseils liés à l'attention à intégrer dans la RP</p> <p><b>Analyse collective d'exemples :</b> . Inhibition : tâche de stroop . Shifting : flexibilité mentale . Planification</p> <p><b>Exercices individuels, synthèse collective</b> . Optimisation des ressources attentionnelles dans la RP . Optimisation de la RP en fonction du contrôle de la réponse et de l'activité . Adaptation de la journée type aux réservoirs de ressources attentionnelles-</p>
<p><b>Bilan</b></p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

**Objectif principal**

**Développer les savoir-être et savoir-faire du professionnel nécessaires à la mise en place et à l' instruction d'un protocole de groupe sur la pleine conscience**

**Intervenant**

**Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices</b>	<p><b>Les aspects organisationnels</b></p> <p>Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance</p> <p>L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons</p> <p>Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité</p> <p>Création d'un environnement d'apprentissage adéquat « critères d'inclusion notamment »</p> <p>Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : découverte d'une manière radicalement différente d'animation</p>	<p><b>Méthode affirmative</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Diaporama illustré</li> <li>- Echanges avec les participants</li> <li>- Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
<b>Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole</b>	<p><b>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</b></p> <p>Le positionnement dans les sensations</p> <p>La prise de conscience du pilote automatique</p> <p>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</p> <p>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</p> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</b></p> <p>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Diriger leur attention sur un point précis ;</li> <li>. Détecter le vagabondage de l'esprit ;</li> <li>. Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;</li> <li>. Se recentrer sur le corps comme un tout</li> </ul> <p><b>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</b></p> <p>Prescriptions pour aider à :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Trouver une bonne posture</li> <li>. Prendre conscience de sa respiration</li> <li>. Prendre conscience de son corps dans sa globalité</li> <li>. Ramener de manière habile l'esprit dispersé</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>Synthèse collective</li> </ul> <p><b>Exercices pratiques</b></p> <p>1 : Dégustation du raisin sec</p> <p>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</p> <p>3 : Respiration en pleine conscience</p>

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	<p><b>Les outils à employer afin d'aider les patients/clients à gérer les obstacles à une pratique régulière, à prendre conscience des conséquences liées au fait de vivre dans sa tête</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</li> <li>. La mobilisation de la respiration pour se rassembler</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul> <p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p>
Conduire les exercices de méditation en mouvement	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout</li> <li>La prise de conscience du corps en mouvement</li> <li>La concentration sur le souffle pour se rassembler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Aider à rassembler l'esprit dispersé	<ul style="list-style-type: none"> <li>Etapas pour guider la pleine conscience de la respiration</li> <li>Animation des exercices de méditation en mouvement</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : Méditation assise</li> <li>2 : Respiration en pleine conscience</li> <li>3 : Mouvements en pleine conscience</li> <li>4 : Marche en pleine conscience</li> </ol>
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées</li> <li>Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents</li> </ul>	
Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation	<ul style="list-style-type: none"> <li>La notion d'acceptation</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Co-construction des points récapitulatifs</li> </ul>
Comprendre l'impact des émotions sur les pensées	<ul style="list-style-type: none"> <li>Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>Animation des exercices de méditation assise centrée sur la pleine conscience du corps, de la respiration, des sons et des pensées avec exposition à une expérience inconfortable</li> </ul>	<p><b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 exercice par séquence</li> <li>- Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>- Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>- Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>- Synthèse collective</li> </ul>
Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prescriptions pour l'aide à prendre soin de soi : repérer les signaux avant-coureurs de mal-être et mettre en place des stratégies afin de l'endiguer</li> </ul>	<p><b>Exercices pratiques</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 : 1 : lecture d'un poème</li> <li>2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</li> <li>3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</li> <li>3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</li> <li>4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</li> </ol>
Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique	<ul style="list-style-type: none"> <li>Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis</li> <li>Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées</li> <li>Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients</li> </ul>	
Bilan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Table ronde</li> <li>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</li> <li>Bilan de la formation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echanges avec les participants</li> <li>QCM des acquis de fin</li> <li>Fiche d'évaluation de la qualité</li> </ul>

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Apprendre le style clinique de l'entretien motivationnel de façon à développer ses capacités professionnelles de renforcer la motivation de son patient et son engagement en faveur d'un changement de comportement.**

**Intervenant**

**Émeric LANGUÉRAND, psychologue clinicien**

**Durée**

**3 jours – 21 heures**

<b>Accueil</b>	Présentation de la formation, des objectifs, des participants et de leurs besoins en formation. Point organisationnel	Tour de table
----------------	---	---------------

Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Comprendre l'esprit et les principes de l'entretien motivationnel</b>	Définitions Les impasses relationnelles L'esprit et les principes de l'Entretien motivationnel Partenariat Acceptation Évocation Compassion	<b>Apports théoriques</b> et diaporama illustré avec les 3 définitions de l'EM  <b>Exercices :</b> - en groupe sur une situation clinique - un exemple d'entretien en binôme - en trinôme sur les regrets  →Débriefing collectif des exercices en grand groupe →Questions – réponses en grand group
<b>Engager la relation</b>	Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Question <b>O</b> uverte V : <b>V</b> alorisation E : <b>É</b> coute empathique (reflet) R : <b>R</b> ésumé  •Engagement et désengagement •Les questions •L'écoute réflexive •Les valorisations •Les résumés  Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : le partage d'information Les pièges Les principes Les stratégies  Les outils et les compétences relationnelles de l'EM : OuVER Pratiquer l'écoute réflexive Les différents reflets et niveaux de reflets Guider l'entretien avec OuVer	<b>Apports théoriques</b> et diaporama illustré  <b>Exercices :</b> - en grand groupe sur les différents modes de questionnement à partir de d'exemples cliniques - en trinôme sur la pratique de l'écoute - en binôme d'écoute non verbale - en sous-groupe sur la mise en pratique des principes de la valorisation  <b>Jeu de rôle collectif</b> autour d'un cas clinique de mise en application des compétences →Questions – réponses en grand groupe  <b>Exercice en petits groupes</b> d'entraînement à l'utilisation des reflets à partir d'exemples cliniques  <b>Jeu de rôle en grand groupe</b> sur l'utilisation des reflets dans une situation clinique →Questions – réponses en grand groupe

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

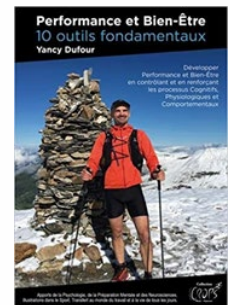
Compétences visées	Contenus développés	Méthodes utilisées
<b>Se focaliser sur un objectif commun</b>	<p>Pourquoi et comment focaliser en entretien motivationnel</p> <p>Les différents objectifs réalistes et atteignables à articuler</p> <p>Agenda et orientation : les différentes situations possibles</p> <p>Éthique et objectifs de changement</p> <p>Les limites de l'utilisation de l'EM</p>	<p><b>Brainstorming</b> en grand groupe sur les objectifs et leurs différences</p> <p><b>Jeu de rôle</b> structuré sur l'exploration des objectifs en binôme                      → Débriefing collectif grand groupe</p> <p><b>Jeu de rôle collectif</b> autour d'un cas clinique sur la centration sur un objectif de mise en application des compétences                      → Questions – réponses en grand groupe</p> <p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p>
<b>Rouler avec la disension / discorde et résoudre l'ambivalence du changement</b>	<p><b>La discorde</b></p> <p>Comprendre les manifestations de la discorde</p> <p>Eviter les pièges favorisant la discorde</p> <p>Danser avec la discorde</p> <p><b>L'ambivalence du changement</b></p> <p>Explorer l'ambivalence en cherchant à faire sortir du discours un changement : discours-changement et discours-maintien</p> <p>Comprendre le vécu : croyances, représentations, connaissances, expériences antérieures</p> <p>Pratiquer l'écoute réflexive face à l'ambivalence au changement</p>	<p><b>Brainstorming</b> à partir d'un enregistrement d'entretien sur l'identification des facteurs de discorde et de ses manifestations</p> <p><b>Exercices</b> en sous-groupe sur la gestion de la discorde à partir de situations cliniques</p> <p><b>Jeu de rôle</b> en grand groupe sur l'alliance, la collaboration et la discorde                      → Débriefing collectif en grand groupe</p> <p><b>Exercice en petits groupes</b> sur les différentes réponses de à l'ambivalence à partir de d'exemples cliniques                      → Questions – réponses en grand groupe</p> <p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p>
<b>Favoriser l'évocation du changement et le discours changement</b>	<p>Les différentes catégories de discours-changement</p> <p>Discours-changement et engagement du changement</p> <p>Reconnaître et favoriser le discours-changement</p> <p>De l'évocation à la planification</p> <p>Intégrer l'EM dans sa pratique</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Repérage en grand groupe des différents types de discours à partir d'un enregistrement d'entretien                      → Débriefing collectif grand groupe</p> <p><b>Jeux de rôle en trinôme</b> autour de situations cliniques avec mise en application des compétences et pratique de stratégies en faveur du discours-changement</p>
<b>Bilan</b>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

## Intervenant(e)s

Une équipe d'intervenants de haut niveau - psychiatres, psychologues, psychothérapeutes - qui ont tous une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics :

### Docteur Yancy DUFOUR

- Docteur en psychologie.
- Préparateur mental et professeur certifié d'EPS
- Responsable d'enseignements, de formations et de Diplômes Universitaires (Université de Lille) : *Préparation mentale et psychologique du sportif et Yoga : Diffuser le Yoga et l'adapter pour tous*
- Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais
- Préparateur mental au LOSC (Lille Olympique Sporting Club) : Centre de formation et joueurs professionnels
- Auteur de :
  - *Performance et bien-être : 10 outils fondamentaux (C.R.O.PS)*



### Docteur Pierre LELONG

- Docteur en médecine.
- Vice-Président du C.I.T.A .C : Collège International des Thérapies d'Activation de Conscience
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme d'Université (DIU) d'Hypnose Clinique à la Faculté de Médecine du Kremlin-Bicêtre.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire (DU) Stress Anxiété à l'université de Lille 2.

### Charlotte BUSANA

- Psychologue clinicienne, psychothérapeute et superviseuse spécialisée dans le travail avec l'adulte, l'enfant, l'adolescent, et leur entourage.
- Intervenante et superviseuse à l'Université catholique de Louvain (UCL, Belgique) pour un séminaire en psychologie clinique de l'enfant et l'adolescent, un séminaire sur l'utilisation des ressources en psychothérapie ainsi que la journée d'intégration du master en psychothérapie intégrée.
- Intervenante et superviseuse dans les certificats d'université à l'UCL en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (filiales enfant/adolescent) et en Animation de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et leur entourage.
- Anime régulièrement des ateliers de pleine conscience pour enfants et adolescents ainsi que des formations pour professionnels autour de la pleine conscience.

## Jean-Michel GURRET

- Psychothérapeute, validé ARS.
- Praticien et formateur EFT (Emotional Freedom Techniques ou Techniques de Libération Émotionnelle), certifié EFT Universe, APEC et ACEP. Master en hypnose Éricksonienne.
- Fondateur de l'Institut Français de Psychologie Énergétique Clinique.
- Traducteur et adaptateur du Manuel de l'EFT de Gary Craig, fondateur de la technique.
- Auteur de plusieurs ouvrages sur l'EFT :

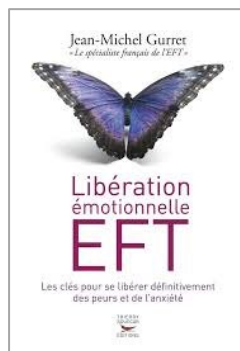
*Libération émotionnelle par l'EFT (Thierry Souccar Edition)*

*Maigrir et rester mince avec l'EFT (Delétraz)*

*Libérez-vous de vos peurs grâce aux techniques énergétiques (Leduc)*

*Gérer le stress et l'anxiété avec l'EFT (Leduc)*

*Aidez votre enfant à mieux vivre ses émotions avec l'EFT (Leduc)*



## Vanessa DELATTRE

- Psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialisée en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ).
- Service de Santé au Travail du CHU de Lille.
- Chargée de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'université de Lille.
- Formatrice sur les modules : Stress et émotions en TCC, Gestion du stress au travail par les TCC.

## Docteur Marc HAY

- Docteur en médecine, psychothérapeute et sophrologue
- Praticien Attaché dans l'unité Anxiété de l'Hôpital Fontan, Hôpital Psychiatrique du CHU de Lille depuis 1998 :
  - En charge de groupes de patients souffrant de troubles anxieux
  - Utilisation des outils de Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Relaxation intégrative, Méditation de pleine conscience
- Organisateur et responsable pédagogique de l'enseignement du Diplôme Universitaire de Sophrologie de l'Université de Lille ; DU créé en 1995.
- Chargé de cours dans l'enseignement du Diplôme Universitaire Stress Anxiété à l'Université de Lille.

## Jean-Baptiste BAUDIER

- Psychologue clinicien, psychothérapeute.
- Enseignant dans différents Diplôme universitaires : *Accompagnement de la parentalité - Sorbonne Université - - Santé Mentale et Relationnelle - Université Grenoble Alpes - - Promobe - Université Grenoble Alpes - - Bienveillance et Abus - Institut Catholique de Paris*
- Co-fondateur et président de l'association Social + (social-plus.fr).
- Expert clinique auprès des équipes de l'Irirr
- Auteur de :
  - *S'initier à la Psychologie Positive, prendre soin de soi, des autres et de l'environnement avec M. Paucsik et R. Shankland (Ed Eyrolles 2021).*



## Marine PAUCSIK

- Maîtresse de conférences en psychologie (LIP/PC2S), Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social.
- Psychologue clinicienne, Psychothérapeute.
- Enseignante au Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble Alpes
- Enseignante à l'École des Psychologues Praticiens à Lyon.
- Présidente de l'Association PPSY : Promouvoir les PSYchothérapies
- Auteur de :
  - *S'initier à la psychologie positive, Eyrolles (2021). M., Paucsik, J.B., Baudier et R. Shankland*
  - *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : Programme CARE Dunod (2018). (Cohérence - Attention - Relation - Engagement), R. Shankland, JP. Durand, I. Kotsou, C. André*
  - *Programme CBSM, Livret du participant, en collaboration avec Aurélie Gauchet*



### **Nathalie CRESCENZO**

- Art-thérapeute, diplômée de la faculté de médecine de Lille-ICL et certifiée Afratapem - titre inscrit au RNCP.
- Psychopraticienne Rogérienne (ACP), certifiée IFRDP Dijon.
- Art-thérapeute vacataire pour l'institut de cancérologie du groupe Ramsay Général de Santé. (Hôpital privé Le Bois et à Hôpital La Louvière). Expérience en EPHAD et en MAS.
- Formatrice référente en Art-thérapie moderne sur le pôle de Lille (ICL), AFRATAPEM de 2012 à 2018.
- Conception et animation de modules de formation en art-thérapie, modelage, capacités relationnelles.
- Plasticienne : modelage, pastels, acrylique, aquarelle, dessin, encre, calligraphie.

### **Sophie BOISSIERE**

- Psychothérapeute agréée ARS.
- Psychologue du travail.
- Art-thérapeute certifiée et formatrice en art-thérapie
- Diplômée en thérapies émotionnelles comportementales et cognitives.
- Thérapeute et formatrice en libéral et au sein de structures sanitaires, sociales et médico-sociales.
- Enseignante vacataire à l'Université de Lille.
- Comédienne professionnelle, metteuse en scène et auteure dramatique.

### **Matthieu DEWALEYNE**

- Psychologue clinicien, psychothérapeute certifié en thérapies émotionnelles cognitives et comportementales (AFTCC, Paris).
- Psychologue attaché au service ORL de l'hôpital Roger Salengro (CHU de Lille) pour les patients acouphéniques, malentendants ou atteints de troubles vestibulaires ou d'hyperacousie.
- Titulaire du Certificat d'Université Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.
- Enseignant vacataire à l'Université Lille.
- Instructeur en pleine conscience et notamment instructeur des groupes MBCT au sein du CHU de Lille (hôpital Roger Salengro).
- Formé à la pleine conscience par Pierre Philippot (Professeur de psychologie à l'Université de Louvain).
- Formateur de groupe de thérapeutes aux protocoles de pleine conscience MBSR et MBCT

## Émeric LANGUÉRAND

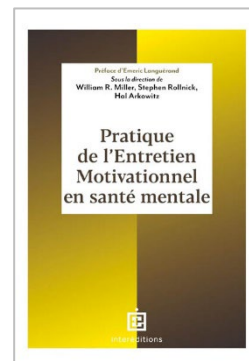
- Psychologue et Psychothérapeute
- Psychologue à la Consultation Universitaire du Service Hospitalo-Universitaire (SHU) – Pôle 15 de l’Hôpital Sainte-Anne
- Directeur de l’enseignement à l’Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
- Enseignant à l’Université Nice – Côte d’Azur : Master Psychologie Clinique, Vulnérabilités et Développement du Psychotraumatisme
- Enseignant à l’Université Paris Descartes (Paris 5) :
  - D.U. Détection et Interventions Précoces des Pathologies Psychiatriques Émergentes du Jeune Adulte et de l’Adolescent (DIPPEJAAD)
  - D.I.U. Réhabilitation Psychosociale : parcours de soins orientés vers le rétablissement (C3RP)
- Formateur à la pratique de l’Entretien Motivationnel, aux Approches Cognitives et Comportementales et à la Gestion des Émotions (IPCCÉ)
- Formateur à la Thérapie Comportementale Émotivo-Relationnelle (Association REBT)
- Membre du
  - Conseil d’Administration (CA) de l’Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC)
  - MINT (Motivational Interviewing Network of Trainers)
  - Association REBT
  - Société française d’alcoologie (SFA)

▪ Auteur de :

*Comment redonner du sens à sa vie : Votre programme pour reprendre les rênes de votre vie !*, Dunod, 2024

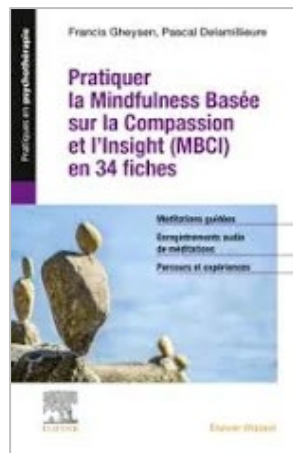
*Pratiquer la thérapie comportementale émotive rationnelle (REBT)*, Dunod, 2024.

« Entretien motivationnel et psychothérapie : de l’empirique à l’implicite, de l’implicite à l’explicite ? » in *Pratique de l’entretien motivationnel en santé mentale*, InterEditions-Dunod, 2024



## Docteur Francis GHEYSEN

- Psychiatre libéral et psychothérapeute agréé ARS
- Enseignant et Superviseur en Thérapie Fondée sur la Compassion et MBCI,
- Formé à la Compassion Focused Therapy and Compassionate Mind Training par le professeur Paul Gilbert, (Université de Derby, Grande-Bretagne)
- Attaché de consultation au centre Esquirol
- Co-animation des groupes de Mindfulness au sein du service Psychiatrie du CHU de Caen
- Auteur de :
  - *Pratiquer la mindfulness basée sur la compassion et l'insight (MBCI) en 34 fiches* (Elsevier Masson)
- Traducteur de :
  - *Pleine conscience et compassion : Approches théoriques et applications thérapeutiques* (Elsevier Masson)



## Découvrir aussi

*Notre plateforme d'e-thérapie*

## Le service e-thérapie, partenaire des professionnels, pour une meilleure prise en charge des troubles anxiodépressifs, du stress et des comorbidités associées

Impliquez vos patients,  
en consultation et au  
domicile, avec des outils  
d'e-thérapie validés

pour combattre la  
tempête des  
symptômes  
physiques,  
psychologiques,  
et émotionnels

Solution pour  
les professionnels  
de l'accompagnement  
[www.symbiocenter.fr](http://www.symbiocenter.fr)

### Symptômes physiques

Troubles du sommeil, troubles alimentaires, douleurs,  
sensations d'essoufflement, d'oppression...

### Symptômes émotionnels

Sensibilité et nervosité accrues, angoisse, excitation,  
tristesse, troubles anxio-dépressif, mal-être...

### Symptômes intellectuels

Perturbation de la concentration, difficultés à prendre des  
décisions, altération de la relation sociale...

### DES CHIFFRES ALARMANTS !

- 20 millions de personnes sont concernées par une maladie chronique, soit 35% de la population
- 5 millions de français consomment des psychotropes
- 2 millions souffrent d'une maladie psychiatrique
- 10% des adultes ont souffert d'une dépression sur les 12 derniers mois et 13% de troubles anxieux généralisés
- 200 000 tentatives de suicide et 10 000 morts par an
- Le trouble mental au 3ème rang des maladies fréquentes et en 2<sup>ème</sup> deuxième position des dépenses de santé



### Lutter contre la chronicisation dangereuse

- Déficience du système immunitaire
- Insomnies
- Complications psychiatriques
- Troubles cardio-vasculaires
- Maladies digestives
- Troubles dermatologiques

# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources :

- ① évaluations psychométriques
- ② monitoring physiologique
- ③ programmes thérapeutiques
- ④ téléconsultation & chat

avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation  
de la recherche  
hospitalo-universitaire

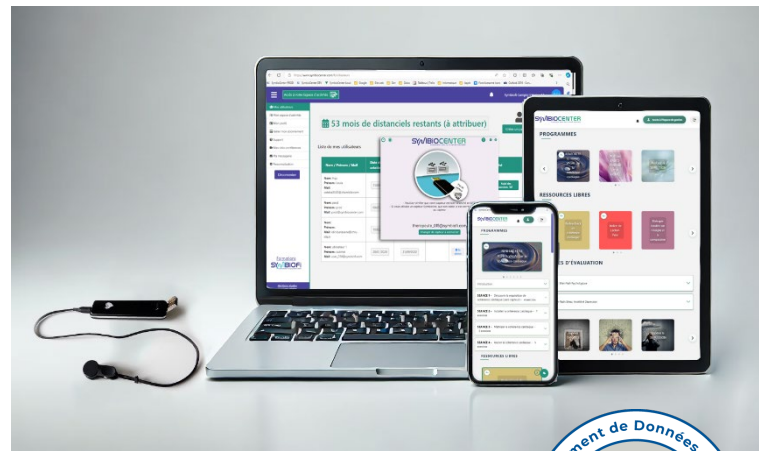


## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser par patient le parcours digital non médicamenteux
- Suivre son observance, ses résultats et progrès
- Utiliser en séance présente ou inter-séances
- Recevoir des notifications, communiquer par chat

## L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, 2 bilans psychologiques flash : *repérer et évaluer*
- 2 indices physiologiques (cohérence cardiaque et lâcher-prise) avec biofeedback : *monitorer*
- 6 protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage sur 8-12 semaines et plus de 100 exercices libres : *entraîner et prendre en charge*



## L'Hébergement Données de Santé

- Assurer la sécurisation de vos données

## La réponse à vos besoins professionnels

- Renforcer l'alliance thérapeutique et la relation fonctionnelle d'aide et de confiance au patient
- Proposer un complément thérapeutique innovant et accroître *la satisfaction patient*
- Rendre le patient actif dans la prise en charge et améliorer l'observance par le travail en inter-séances
- Evaluer les activités et les progrès par les données de suivi et tableaux de résultats
- Encadrer le patient sur l'émergence du numérique en santé mentale



## L'appui hospitalo-universitaire

Des protocoles interactifs validés par des professionnels reconnus, soucieux de l'éthique, de la confidentialité et de l'aide aux patients.

## La solution responsabilisante

Des programmes basés sur l'implication et la responsabilisation vis-à-vis de sa santé : être acteur du changement pour acquérir de nouvelles compétences émotionnelles.

## La santé globale

Des exercices concrets et efficaces pour agir sur les émotions, les comportements et le corps avec une vision active et préventive : la santé durable.