



# Psychopraticien à orientation cognitivo-comportementale, émotionnelle et corporelle

*Niveau 2*  
*Les spécialisations pour maîtriser*

**Spécialisation psychocorporelle**  
**Spécialisation TCCÉ**  
**Spécialisation psycho-trauma**  
**Spécialisation enfant adolescent**



# *Spécialisation* **thérapies psychocorporelles**

**7 modules / 20 jours / 140 heures**

# Techniques de respiration

## La boîte à outils pratiques

Réf : TPC 007

### PRESENTATION

L'acte de respirer est un processus automatique que le corps humain réalise sans pensée consciente. C'est une fonction végétative assurée par le système nerveux autonome, qui participe au maintien de l'*homéostasie* interne (équilibre intérieur dynamique). Cette activité est capitale, vitale pour l'Homme : la respiration demeure ininterrompue, car le corps, incapable de stocker de l'oxygène, ne peut vivre sans respirer.

Ainsi les états physique, physiologique, énergétique, émotionnel, cognitif et métacognitif de l'être humain sont interdépendants, et intimement liés à la respiration. Si la ventilation inconsciente est automatique, l'homme peut néanmoins la maîtriser, en avoir la mesure en conscience. D'apprendre à la conscientiser, à discerner, et à utiliser au mieux cette faculté vitale pour le corps, lui permettra une harmonisation de ses états physiques et psychiques dans son quotidien.

C'est pour cette raison que l'apprentissage des techniques de respiration se retrouve à la base d'un grand nombre de pratiques psychocorporelles (yoga, relaxation, méditation de pleine conscience, sophrologie, cohérence cardiaque...) : la respiration sous-tend l'ensemble des états du corpus humain. Cette capacité de contrôle volontaire cognitif se fait par un apprentissage progressif et adapté afin d'utiliser le plein potentiel de cette faculté, de la maîtriser, et de bien l'orienter.

Ainsi, les différents programmes de gestion du stress et des émotions, de recentrage, de préparation mentale ou de relaxation s'appuient sur des protocoles respiratoires précis, qu'ils soient inspirés de pratiques codifiées occidentales ou orientales. Toute modification de l'acte respiratoire entraîne un changement du métabolisme cellulaire ainsi que du fonctionnement mental. Les données actuelles de la recherche scientifique en anatomie, physiologie et psychologie, nous permettent d'expliquer ces interactions entre matière-énergie-psyché.

Tout auxiliaire de vie, tout professionnel de l'aide et de l'accompagnement, intervenant en médecine, en psychothérapie, en relaxation, en yoga ou dans le monde du travail, se doit donc de savoir et connaître par expérience les principes fonctionnels théoriques et pratiques des différentes techniques de respiration.

Pendant ces trois journées, nous vous proposons de visiter et d'approfondir ce processus universel du vivant (inspiration-expiration/ contraction-décontraction), les mécanismes de la respiration, sa physiologie, ses fonctions et ses finalités.

Nous vous proposons d'expérimenter vous-mêmes différentes techniques de respiration afin de découvrir leurs impacts sur le corps et la santé à travers leurs actions sur le tonus vagal, un composant fondamental du versant parasympathique du système nerveux autonome.

Nous vous permettrons de découvrir les principaux apports de ces outils pratiques sur la santé (améliorer la variabilité du rythme cardiaque, stimuler la croissance du cerveau, réduire le niveau d'anxiété et de stress, réduire la tension artérielle...) et leurs applications aisées au quotidien dans différents secteurs publics : santé, travail, prévention, réadaptation, soutien et accompagnement.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques**

- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques de la respiration.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices de contrôle du souffle.
- Appréhender par l'expérimentation les perceptions, sensations et émotions révélées par les différentes techniques respiratoires.
- Utiliser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle.
- Connaître les spécificités des différentes pratiques pour être à même de guider tous publics dans un apprentissage, une éducation ou rééducation respiratoire selon la demande du patient.
- Rassembler les outils basés sur l'acte respiratoire afin d'accompagner toutes personnes au quotidien vers la découverte de soi et l'autonomie.
- Utiliser les outils de la respiration de façon ludique pour un apprentissage optimal suivant une ergonomie physique et cognitive (adaptation aux besoins de l'utilisateur).
- Aider et accompagner grâce à la respiration vers une santé globale.

## APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation, les professionnels peuvent **approfondir leur pratique des techniques de respiration** dans les approches psychocorporelles au travers des formations complémentaires :

- **Biofeedback de cohérence cardiaque et biofeedback de la réponse émotionnelle, adaptabilité et flexibilité physiologique** : 3 jours
- **Méditation de pleine conscience, outils pratiques et expérientiel** : 3 jours
- **Sophonisations et relaxations dynamiques, outils pratiques et expérientiels** : 3 jours

## Techniques de respiration : Les outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
 Intervenant  
 Mode

Utiliser les techniques de respiration pour aider et accompagner les personnes vers une harmonisation des états physiques et psychiques

3 jours, 21 heures

Benjamin BERNARD

Formation ouverte en présentiel et distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaître et apprendre à maîtriser le système respiratoire de manière consciente	Introduction au système respiratoire.  Anatomie : - les voies respiratoires, - la cage thoracique, - les muscles respiratoires Pratiques expérientielles : série 1  Physiologie de la respiration : - mécanisme de ventilation, de diffusion, - transport des gaz, - régulation inconsciente et consciente de la respiration Pratiques expérientielles : série 2  Exercices respiratoires simples pour une santé globale au quotidien - Localisation des muscles respiratoires - Régionalisation séquentielle - Respirations : . abdominale rythmique . avec contrôle labial . avec cycle rapide-expansion . nasale chaotique Pratiques expérientielles : série 3	Apports théoriques → Diaporama illustré  Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : . Localisation et dissociation contrôlée des muscles respiratoires . Conscientisation des mouvements de la respiration. . Respiration fondamentale juste naturelle complète Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : . Prise de conscience de l'influence de l'attitude physico-psychique. . Posture-position et efficacité du système respiratoire. . Nettoyage et désencombrement du système respiratoire Série 3 d'exercices en groupe animées par l'intervenant : . Utilisation de tous les muscles impliqués . Hyper-expire par le nez . Expire avec contrôle labial . Dilatation de la cage thoracique Respiration arythmique par le nez  Echanges entre participants
Connaître les différentes techniques respiratoires en lien avec les états émotionnels et mentaux.	Etude de différentes pratiques respiratoires - Présentation des pratiques - Relations avec les états émotionnels et mentaux.  Pratiques expérientielles : série 1	Apports théoriques → Diaporama illustré  Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant : Respirer pour : nettoyer, détendre, relâcher, s'ancrer, s'apaiser, équilibrer, harmoniser, muscler l'attention, dynamiser, redresser.

<p><b>Expérimenter le contrôle du souffle et ses effets psychosomatiques</b></p>	<p><b>Le contrôle du souffle (prāṇāyāma)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bref historique : approche traditionnelle et scientifique.</li> <li>- Relation entre respiration et états psychophysologiques : émotionnels, cognitifs, métacognitifs</li> </ul> <p><b>Pratiques expérientielles : série 2</b></p> <p><b>Bases et caractéristiques du contrôle respiratoire (prāṇāyāma)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacités d'inspiration</li> <li>- Capacités d'expiration</li> </ul> <p><b>Pratiques expérientielles : série 3</b></p> <p><b>L'acte de suspendre / retenir le souffle</b></p> <p><b>Mécanismes musculaires liés :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- À la ventilation,</li> <li>- À la diffusion,</li> <li>- aux gaz sanguins et à leurs effets sur divers organes : <i>stabilisation nerveuse, relaxation musculaire, broncho-vasodilatation, réduction de l'inflammation et de la dégénérescence, contrôle cortical, activation parasympathique...</i></li> </ul> <p><b>Pratiques expérientielles : série 4</b></p> <p><b>Relation entre mouvement et pause</b></p> <p><b>Activité musculo-squelettique spécifique</b></p> <p><b>Pratiques expérientielles : série 5</b></p>	<p><b>Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Discernement sur les différentes modalités respiratoires</i></li> <li>- <i>Discernement du corps</i></li> </ul> <p><b>Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Respiration contrôlée - en 2 temps</i></li> <li>- <i>en 3 et 4 temps</i></li> </ul> <p><b>Série 4 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Respiration contrôlée en 3 et 4 temps</i></li> </ul> <p><b>Série 5 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Contrôle intentionnel des activités musculo-squelettiques (gorge, abdomen, plancher pelvien).</i></li> </ul>
<p><b>Maîtriser le contrôle du souffle afin d'entraîner le mental à une orientation énergétique et une gestion, une régulation émotionnelle</b></p>	<p><b>Retour sur les pratiques de prāṇāyāma de la journée 2 (en 2 et 3 temps) avec contrôle musculo-squelettique spécifique</b></p> <p><b>Pratiques expérientielles : série 1</b></p> <p><b>Effets psychosomatiques du contrôle du souffle : effet apaisant par l'activation soutenue du système parasympathique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Effets immédiats : légèreté, apaisement...</li> <li>- Effets intermédiaires : restauration de la faim, stabilisation métabolique, bien-être ...</li> <li>- Effets à long terme : états psychophysologiques modifiés - <i>métabolismes, rythme respiratoire, habitudes comportementales, éveil de la présence conscience</i> -</li> </ul> <p><b>Pratiques expérientielles : série 2</b></p> <p><b>Contrôle du souffle et état de méditation</b></p> <p>Focalisation prolongée avec discernement expérientiel du niveau physique vulgaire au niveau subtil métaphysique</p> <p><b>Pratiques expérientielles : série 3</b></p>	<p><b>Apports théoriques</b> → <b>Diaporama illustré</b></p> <p><b>Série 1 de pratiques en groupe animées par l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Exercices pour l'association des zones de la respiration, de coopération en groupe, de ressenti du souffle en soi, d'olfaction...</i></li> </ul> <p><b>Série 2 de pratiques en groupe animées par l'intervenant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Expérimentation des effets immédiats du prāṇāyāma sur les états psychocorporels</i></li> <li>- <i>Orientation, contrôle de l'énergie dans le corps par l'outil « système respiratoire » par la pensée volontaire, l'intention</i></li> </ul> <p><b>Série 3 de pratiques en groupe animées par l'intervenant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Méditation sur le souffle, le « spir » : respiration, spirale, vortex de la Vie, être Inspiré chaque Instant</i></li> </ul>
<p><b>Faire le bilan de fin</b></p>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et de renforcement du tonus vagal

## *Bases scientifiques, outils pratiques*

Réf : TPC 017

### PRESENTATION

Le tonus vagal est l'activité du système nerveux qui permet la conservation et la restauration de l'énergie somatique et l'état de repos des principaux organes (cœur, poumons, intestins, ...). Agissant comme un frein physiologique, il maintient l'équilibre intérieur (homéostasie), renforce l'organisme et constitue des réserves utiles en cas de besoin et de stress.

De nombreux états pathologiques - au premier rang desquels les troubles cardiovasculaires et respiratoires, l'hypertension artérielle, le diabète..., - sont caractérisés par une baisse significative du tonus vagal. Cette diminution du tonus vagal est également constatée dans de nombreux troubles psychologiques et psychosomatiques - stress, anxiété, phobies, stress post-traumatique...-. Plus récemment, la recherche clinique centrée sur les émotions a mis en exergue qu'un tonus vagal élevé favorise une meilleure régulation affective, de meilleures relations sociales et de plus grandes facultés à faire face aux agents stressseurs.

Le tonus vagal constitue donc un indice physiologique important avec de multiples implications en santé globale. Un tel constat suggère qu'une évaluation précise du tonus vagal fournirait des indications sur la vulnérabilité des patients au stress mais aussi sur leurs compétences d'adaptabilité et de flexibilité comportementales et émotionnelles nécessaires pour faire face aux changements multiples de leur environnement quotidien.

Au cours de notre cursus de formation, vous découvrirez comment il est désormais possible - grâce à un appareil de biofeedback miniaturisé, non invasif et simple d'utilisation - d'effectuer, par des mesures fines de la variabilité du rythme cardiaque :

- une rééducation / augmentation du tonus vagal par une stimulation de l'arc baroréflexe et un travail de synchronisation de processus physiologiques rythmiques et ondulatoires : la respiration, la variabilité cardiaque, la pression artérielle : **c'est la mesure de l'indice de cohérence cardiaque qui va être couplé au biofeedback.**
- une observation de l'activité vagale – notamment en couplage avec différentes méthodes d'état de conscience modifiée (méditation, hypnose, visualisation ...) - pour apprendre à limiter l'influence délétère sur la santé et l'état émotionnel de certains processus conscients et inconscients : **c'est l'indice de profondeur de lâcher-prise couplé au biofeedback;**

Cette approche psychophysiological innovante apporte une contribution importante au renouvellement des stratégies d'intervention des *professionnels accompagnants* (soignants, thérapeutes, coachs) pour aider les *sujets* (patients, salariés, sportifs) à retrouver et maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation, elle-même très impliquée dans l'adaptation à toute altération de santé abordée en médecine comportementale.

Nous vous ferons partager les travaux de recherche sur le biofeedback de variabilité cardiaque menés par le CHU de Lille, partenaire scientifique et technologique de Symbiofi, aussi bien sur le stress que sur la douleur.



Les données techniques et scientifiques les plus récentes, les exercices et les modules pratiques vous seront proposés dans le but d'enrichir votre palette thérapeutique.

Une méthodologie interactive, dynamique et utilisant de nouveaux supports technologiques, illustrée par des cas concrets, vous conduira à une attestation à la pratique de ces nouvelles techniques, aujourd'hui reconnues et validées, permettant de mieux réguler la réponse physiologique, d'agir efficacement sur l'équilibre émotionnel et de prévenir les effets négatifs du stress sur la santé.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Apprendre de nouvelles stratégies interventionnelles non invasives pour activer et renforcer le tonus vagal afin de maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation

- Maîtriser les connaissances de bases pour comprendre la VFC : recueil des données, méthodes d'analyse et de traitement du signal, notions de cohérence cardiaque et notion de réponse émotionnelle mesurées par 2 moteurs de mesure et d'analyse différents.
- Pratiquer par vous-même, informer et guider d'autres personnes dans l'utilisation et les indications dans ces deux approches complémentaires que sont le biofeedback de cohérence cardiaque et le biofeedback de la réponse émotionnelle.
- Connaître les indications, domaines d'application et validations scientifiques en médecine et en psychologie.
- Utiliser dans votre pratique professionnelle SymbioCenter®, technologie innovante de biofeedback de cohérence cardiaque et de biofeedback de la réponse émotionnelle, issue de la recherche du CHU de Lille et intégrant 2 brevets hospitaliers.

## MOYENS

Les stagiaires sont équipés du *dispositif SYMBIOCENTER* avec ses applicatifs de traitement des 2 indices physiologiques couplés au biofeedback pour l'apprentissage du renforcement vagal :

- indice de cohérence cardiaque ;
- indice de profondeur du lâcher-prise ;



## Biofeedback de cohérence cardiaque et autres stratégies d'activation et renforcement du tonus vagal *Bases scientifiques, outils pratiques* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

**Objectif principal**

**Apprendre de nouvelles stratégies interventionnelles non invasives pour activer et renforcer le tonus vagal afin de maintenir l'homéostasie ou l'auto-régulation**

**Durée  
Intervenants**

3 jours, 21 heures  
Docteur Alexandra Bègue, médecin et psychothérapeute agréée ARS  
Yvon Mouster, fondateur de Symbiofi  
Formation ouverte au format présentiel uniquement

**Mode**

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle Etude des documents que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, des objectifs, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Découvrir le circuit des émotions et le rôle du système nerveux autonome	Le circuit émotionnel cerveau cœur : <i>Les interactions entre système nerveux central, système cardio-respiratoire, système nerveux autonome</i>  Rôle et fonctionnement du système nerveux autonome : <i>Homéostasie et stabilité physiologique</i>  Les 2 sous-systèmes <i>Le système nerveux sympathique : préparation à l'action et catabolisme, neurotransmetteurs</i> <i>Le système nerveux parasympathique ou vagal : restauration de l'énergie somatique et anabolisme, neurotransmetteurs</i>  La notion de balance dynamique sympatho-vagale <i>Le circuit physiologique du maintien de l'équilibre dynamique, fibres afférentes/efférentes, récepteurs/régulateurs/effecteurs</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - <i>Faire une mesure en base line du tonus vagal</i>  Méthode interrogative par - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</i>
Comprendre l'importance du nerf vague (tonus vagal) en santé	Le système bio-psycho-social d'adaptation <i>La théorie polyvagale : Porges 1995</i> <i>Le modèle d'intégration neuroviscérale : Thayer et Lane 2000</i>  Diminution du tonus vagal et pathologies : cardiaques, respiratoires, vasculaires, douloureuses chroniques, etc  Diminution du tonus vagal et psychopathologies: <i>dépression, stress, stress post-traumatique, fibromyalgie etc</i>  Tonus vagal et régulation de la réponse émotionnelle : <i>régulation affective, relations sociales, stratégies de coping</i>  Le tonus vagal : <i>1 marqueur physiologique adaptatif intégrant les processus physiologiques, comportementaux et psychosociaux</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - <i>Analyse des principales études cliniques</i>  Méthode interrogative par - <i>Identifier les idées reçues</i> - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence.</i>
Connaître les moyens de monitorer le tonus vagal	Activité cardiaque et système nerveux autonome  Notion de variabilité cardiaque : <i>le complexe cardiaque, les écarts RR</i>  Mesure de la variabilité cardiaque : <i>le tachogramme</i>  Paramètres influençant la variabilité cardiaque  Intérêts et limites des principales méthodes de calcul : <i>Méthode temporelle / fréquentielle / temps-fréquence</i>  L'arythmie sinusale respiratoire <i>Physiologie / Mesure / Un marqueur du tonus vagal</i>	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - <i>Lecture et analyse de sa variabilité cardiaque et de son tachogramme</i>  Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p><b>Activer et renforcer le tonus vagal par la cohérence cardiaque</b></p> <p>-&gt; l'indice physiologique de cohérence cardiaque couplé au biofeedback</p>	<p><b>Respiration et tonus vagal</b></p> <p>Comprendre la boucle physiologique baroréflexe</p> <p>Mécanismes de base de la respiration.</p> <p>Anatomie et physiologie de la respiration</p> <p>Etudes des différents types de respiration</p> <p>Comprendre les bases du contrôle respiratoire</p> <p>Contrôler sa respiration et mise en lien avec la physiologie</p> <p><i>Stimulation des barorécepteurs</i></p> <p><b>Cohérence cardiaque et tonus vagal</b></p> <p>Le biofeedback de cohérence cardiaque</p> <p>Comprendre, utiliser et manipuler l'indice de cohérence cardiaque</p> <p>Intérêt de la synchronisation cardio-respiratoire et de la mobilisation du système physiologique baroréflexe.</p> <p>Installation d'une pratique de cohérence cardiaque</p> <p>Intégration des exercices de base du biofeedback de cohérence cardiaque par la pratique</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Exercices pratiques :  <i>Respiration diaphragmatique, Respiration lente, Respiration rythmée</i></p> <p>-&gt; <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i>                      ➔ <i>Questions / Réponse</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Découverte de l'indice physiologique de cohérence cardiaque                      Multiples exercices pratiques de biofeedback de cohérence cardiaque                      Entraînements sur les tablettes                      SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>-&gt; <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i>                      -&gt; <i>Questions / Réponse</i></p>
<p><b>Activer et renforcer le tonus vagal par d'autres stratégies interventionnelles</b></p> <p>-&gt; l'indice physiologique de profondeur de lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p>Le tonus vagal comme marqueur de l'affranchissement du patient aux stimuli extérocepteurs et intérocepteurs</p> <p>Les moyens thérapeutiques de limiter les stimuli : les modifications du niveau de conscience</p> <p><i>Les pratiques méditatives et attentionnelles</i>  <i>Les pratiques hypnotiques</i></p> <p>Savoir mesurer le tonus vagal et lire les indicateurs</p> <p>Intégration des exercices de base du lâcher-prise couplé au biofeedback</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Découverte de l'indice physiologique de lâcher-prise                      Multiples exercices pratiques en couplage avec le biofeedback                      Entraînements sur les tablettes                      SymbioCenter équipant chaque stagiaire</p> <p>-&gt; <i>Debriefing collectif : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i>                      -&gt; <i>Questions / Réponse</i></p>
<p><b>Apprécier les bénéfices cliniques d'un renforcement vagal</b></p>	<p>Bénéfices somatiques et psychologiques du renforcement du tonus vagal</p> <p>Maintien de l'homéostasie ou auto-régulation</p> <p>Applications thérapeutiques et intérêts cliniques</p> <p><i>Exemples : Soulagement des patients fibromyalgiques; prévention du risque d'infarctus</i></p> <p><i>Diminution : de la tension artérielle, des douleurs physiques perçues, du niveau d'anxiété et de dépression, des médications</i></p> <p><i>Augmentation : de la variabilité de la fréquence cardiaque, des capacités pulmonaires, etc</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      - <i>Analyse des études cliniques</i>                      - <i>Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</i></p> <p>Méthode interrogative par :                      - <i>Echanges entre participants</i>                      - <i>Questions / Réponses</i>                      - <i>Synthèse effectuée en fin de cette séquence</i></p>
<p><b>Intégrer les bénéfices de la théorie poly vagale dans votre pratique en thérapie</b></p>	<p>L'engagement social en thérapie</p> <p>Utilité et bien fait du renforcement vagal chez le thérapeute</p> <p>Principe de co régulation et de réciprocité</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      - <i>Analyse des études cliniques</i>                      - <i>Discussion autour de cas et du type d'accompagnement et de prise en charge à mettre à place</i></p> <p>Méthode interrogative par :                      - <i>Echanges entre participants , Questions / Réponses, Synthèse effectuée en fin de cette séquence</i></p>
<p><b>Faire le bilan de fin</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>

# Art-thérapie moderne

Réf : TPC 019

## De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

### PRESENTATION

L'**art-thérapie moderne** est assimilée aux disciplines paramédicales et s'inscrit dans une démarche cognitivo-comportementale et humaniste. Sous autorité médicale, elle permet d'orienter et d'adapter les pouvoirs de l'art dans l'objectif de favoriser la bonne santé et d'améliorer la qualité de vie.

Encourager l'autonomie, mobiliser les forces d'autorégulation de la personne sur le plan intellectuel, émotionnel, physique et social, contribuer à développer l'estime de soi sont autant d'objectifs thérapeutiques vers lesquels l'art-thérapie peut tendre. Elle s'adresse à des personnes touchées dans leur intégrité physique et psychique, ou qui sont dans des problématiques sociales, et présentant au regard de cela des troubles de l'expression, de la communication et de la relation.

L'art-thérapie moderne se distingue des psychothérapies à médiation artistique en ce qu'elle se base sur le rapport *savoir ressentir / savoir-faire* pour ajuster le *savoir être*, sans entrer dans la dimension analytique des œuvres produites.

Elle mobilise les capacités préservées de la personne et valorise ses potentialités en s'appuyant sur le pouvoir d'engagement, le pouvoir éducatif et les effets relationnels inhérents à l'art. Elle engage la personne dans le *maintenant et comment*.

En s'appuyant sur le goût de la personne, sur les capacités à faire et sur les gratifications sensorielles liés à la pratique d'une activité artistique, l'art permet de mettre en lien le ressenti de la personne avec le monde qui l'entoure. Il sollicite et développe les potentialités créatives de l'individu.

Le processus créatif associe la capacité à imaginer et à produire. Il résulte d'un compromis entre un idéal esthétique et des possibilités de réalisations concrètes. Il implique l'interaction des capacités cognitives, conatives et des facteurs environnementaux. Il nécessite tout à la fois rigueur et flexibilité et ne cesse de mobiliser les capacités d'adaptation de la personne.

Par ailleurs, l'émergence du style offre l'opportunité de révéler et de valoriser la singularité de chacun (personnalité, valeurs, croyances...). C'est pourquoi l'art, au service du soin peut contribuer à une dynamique de changement.

L'art-thérapeute veille à ne pas confronter la personne à ses incapacités ou à des souffrances qui pourraient être une source d'inhibition. Il offre ainsi un espace en rupture avec le processus pathologique induit par la maladie, le handicap ou le traumatisme. En connectant la personne à son émotion esthétique, il lui permet de se reconnecter à un ressenti en lien avec la beauté, l'harmonie et non avec la souffrance ou l'impuissance. L'art-thérapeute accompagne l'individu vers une réappropriation de son devenir et lui ouvre un espace où il peut se projeter dans un avenir qui a du sens.

Pour conclure, l'art-thérapie moderne a pour vocation de donner envie de guérir en ravivant la saveur existentielle de l'individu. Elle trouve donc naturellement sa place auprès de personnes dont le bien-être est altéré du fait d'une souffrance physique, psychique ou sociale. En développant leurs facultés expressives, elle participe à l'épanouissement de leurs capacités de communication (verbale ou non verbale) et replace l'individu au centre d'interactions sociales valorisantes.

D'un point de vue pratique, par l'apport d'éléments théoriques et expérientiels, notre formation de 3 jours permettra aux professionnels de découvrir des applications pratiques et des outils dans l'accompagnement par l'art.

Nous vous montrerons comment, en utilisant le matériel artistique, le processus créatif, les théories et les techniques relatifs aux mécanismes humains tant physiologiques que psychologiques, vous pouvez encourager l'expression créatrice, la valorisation, et permettre à la personne accompagnée de relever des défis et de résoudre des problèmes.

Vous comprendrez mieux comment jouer le rôle de témoin, de guide ou de catalyseur qui assister la personne pour exprimer son style et à conduire sa créativité en pistes d'exploration significatives et en prise de conscience personnelle.

Aucune habileté artistique particulière n'est requise pour pouvoir suivre ce module. Le processus artistique sera considéré davantage pour sa portée éducative ou thérapeutique que pour sa technicité.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**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.**

- Expérimenter par des activités artistiques les moyens de faciliter l'expression, la communication et la relation des personnes accompagnées dans le cadre d'une relation d'aide ou de soins.
- Accompagner les personnes dans l'élaboration de leur projet artistique pour :
  - Faire émerger ses ressources et développer ses potentialités par l'imaginaire et la créativité
  - Renforcer le sentiment d'autonomie en favorisant l'expression du style et l'acquisition de savoir-faire technique.
  - Renforcer les capacités d'adaptation et l'estime de soi.
- Savoir repérer dans le processus de création artistique ce qui contribue spécifiquement à diminuer l'angoisse, à nourrir le sentiment d'être sujet, à développer les capacités d'intégration sociales, la confiance en soi, etc.
- Réfléchir sur le cadre et les modalités de mise en place d'ateliers artistiques adaptés en milieu de soins.
- Questionner le positionnement de l'accompagnant pour encourager et respecter l'expression singulière des personnes afin qu'elles deviennent actrices de leurs soins et de leur vie.

## Art-thérapie moderne De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques SÉQUENCES PÉDAGOGIQUE

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenantes**

**Mode**

**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.**

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute

Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute

Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants  Point organisationnel  Evaluation des acquis	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Connaitre et reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'activité artistique et qui en font un outil de soin	Présentation de l'art-thérapie moderne <i>Définition</i> <i>Indications</i> <i>Modèle</i> <i>Fondements</i> <i>Spécificités</i> <i>Courant humaniste</i> <i>Modalités artistiques</i> <i>Précautions</i> <i>Limites de la pratique</i>  Pertinence de l'utilisation de l'art dans une démarche éducative et/ou thérapeutique  Reconnaître les mécanismes humains impliqués dans l'art-thérapie Mobiliser les capacités de la personne <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>De l'impression du monde sensible au sentiment en passant par l'émotion / Ressenti et émotionnel</i> -&gt; Atelier artistique modelage</li> <li>. <i>Du sentiment à l'expression singulière en passant par l'imagination / représenté et cognitif</i> -&gt; Atelier artistique percussion</li> <li>. <i>De l'expression à l'affirmation de soi en passant par l'engagement du corps et la créativité / création et relation</i> -&gt; Atelier artistique chant</li> </ul> Prérequis pour engager un atelier d'art-thérapie dans le respect de la personne	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 3 ateliers de pratiques artistiques <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Atelier artistique modelage</i></li> <li>. <i>Atelier artistique percussion</i></li> <li>. <i>Atelier artistique chant</i></li> </ul> - > Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions - > Questions / Réponses
Faciliter l'expression de la personnalité par l'art	La subjectivité artistique et la dimension symbolique de l'expérience  L'objectivité de la forme et le rapport à la réalité  Exprimer sa personnalité au travers de son style	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  Méthode interrogative par: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Echanges entre participants</i></li> <li>- <i>Questions / Réponses</i></li> <li>- <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></li> </ul>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
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>Les différentes composantes de l'estime de soi</p> <p>Nourrir la saveur et la considération de soi, engager la reconnaissance du corps</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La sensation agréable nourrit l'intention et l'envie -&gt; Atelier artistique at plastique</li> <li>. La sensation agréable favorise l'élan et engage le corps -&gt; Atelier artistique musique et danse</li> </ul> <p>Mobiliser les fonctions exécutives, développer les compétences et nourrir la confiance en soi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Emergence du style, expression individualisée porteuse de sens -&gt; Atelier artistique multi-techniques</li> </ul> <p>Permettre l'affirmation de soi et la création du lien social</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 3 ateliers de pratiques artistiques . Atelier artistique at plastique . Atelier artistique musique et danse . Atelier artistique multi-techniques -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -&gt; Questions / Réponses</p>
Améliorer la qualité des échanges et créer des liens sociaux grâce à la pratique artistique	<p>Faciliter la communication et la relation par un accompagnement par l'art</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Quand l'expression devient communication - &gt; Atelier artistique musique</li> <li>Quand la communication devient relation - &gt; Atelier artistique art plastique</li> <li>Quand la qualité de la relation nourrit le sentiment d'appartenance - &gt; Atelier artistique expression corporelle</li> </ul> <p>Favoriser l'intégration sociale par l'impact de l'art sur les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>La créativité et projection dans l'avenir : donner du sens et se réapproprier le statut de sujet</li> <li>La production artistique et l'imaginaire : se représenter subjectivement le monde - &gt; Atelier artistique écriture / calligraphie</li> </ul> <p>Différencier éducatif et thérapeutique</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : 3 ateliers de pratiques artistiques . Atelier artistique musique . Atelier artistique art plastique . Atelier artistique expression corporelle . Atelier artistique écriture / calligraphie -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -&gt; Questions / Réponses</p>
Construire des ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés par les participants	<p>Réflexion collective et sélection de cas cliniques à partir des expériences des participants</p> <p>Identification des objectifs thérapeutiques ou éducatifs à partir des cas cliniques proposés par les participants</p> <p>Outil : canevas de réflexion pour déterminer des objectifs de soins adaptés et les modalités de l'accompagnement par l'art</p> <p>Comment construire une séance et adapter sa pratique artistique à la personne bénéficiaire du soin</p> <p>Outil : guide de mise en place d'un atelier artistique</p> <p>Comment évaluer l'impact de l'accompagnement par l'art</p> <p>Outil : les grands axes de la démarche évaluative</p> <p>Préparation en sous-groupes d'ateliers artistiques adaptés à partir des cas cliniques proposés</p>	<p>Apports théoriques illustrés par des cas cliniques.</p> <p>Tableau de synthèse</p> <p>Etude de cas</p> <p>Trames de réflexion pour l'élaboration et l'évaluation d'un atelier adapté</p> <p>Réflexion et élaboration en sous-groupes</p>
Réaliser des ateliers artistiques et les évaluer	<p>Réalisation des ateliers par les participants et échanges collectifs.</p> <p>Analyse pratique des objectifs, des modalités de mise en œuvre et identification des freins et limites.</p> <p>Questionnement sur l'adaptation de la posture de l'accompagnant.</p>	<p>Mise en situation -&gt; Debriefing, soit collectif soit en sous-groupe, des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions -&gt; Questions / Réponses</p> <p>Echanges avec les participants</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin</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>

# Activité physique et santé mentale

Réf : PSP 007

## La démarche, les comportements et les outils pratiques

### PRESENTATION

Les bienfaits pour la santé physique d'une activité physique régulière sont scientifiquement bien documentés. Elle joue notamment un rôle fondamental en prévention des maladies cardiovasculaires ; elle réduit le risque de certains cancers (colorectal, sein, endomètre, poumon, prostate) ; elle permet d'éviter le gain de poids et elle favorise des rythmes de sommeil sains.

Mais **l'activité physique permet également de maintenir ou d'améliorer le bien-être psychologique** en agissant sur le renforcement des facteurs de protection individuels, tels que l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, l'image corporelle, la qualité de vie, et la satisfaction face à la vie.

Les études révèlent ainsi que l'activité physique, comme traitement de l'anxiété et de la dépression, est aussi efficace que des antidépresseurs ou la psychothérapie pour les cas légers à modérés.

Même pour des problèmes graves de santé mentale comme par exemple la schizophrénie, l'activité physique se révèle une thérapie complémentaire importante. Il a aussi été démontré qu'une activité physique régulière améliorerait le fonctionnement comportemental chez ceux qui avaient des symptômes d'hyperactivité avec déficit de l'attention.

Chez les personnes âgées, l'activité physique pourrait également aider à réduire le risque de démence et de maladie d'Alzheimer.

Enfin, l'activité physique en tant qu'intégrateur et catalyseur social, entraîne différentes formes d'états psychologiques positifs chez une personne - sentiment d'appartenance, sécurité, reconnaissance de sa valeur personnelle - contribuant à accroître la motivation à adopter des comportements sains et modulant favorablement la réponse au stress.

Ces données, indiquant combien l'activité physique est efficace dans la prévention et la prise en charge de la santé physique et mentale, font valoir la nécessité pour tous les professionnels de l'aide et de l'accompagnement de faire plus de conseil et de promotion sur les bienfaits d'une pratique régulière auprès de leur patientèle.

Ce sera l'objet de cette formation de 2 jours au cours desquels les professionnels apprendront la démarche, les comportements et les outils à maîtriser pour profiter pleinement des effets très positifs de l'activité physique sur la santé mentale.

Pour ce faire, notre intervenant s'appuiera sur de nombreuses expériences issues de sa pratique personnelle, de son ancien métier de professeur d'Education Physique et Sportive, de formateur dans les métiers du sport et du bien-être, de docteur en psychologie et préparateur mental dans le sport. A côté des apports théoriques, les études de cas seront donc nombreuses. Différents outils seront développés et travaillés et divers exercices pratiques seront réalisés par les participants.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

- Savoir promouvoir les recommandations générales d'activité physique, en sensibilisant les populations.
- Informer les patients / clients des liens entre l'activité physique, la santé et le bien-être selon leur condition, sexe et âge
- Pouvoir définir avec eux le programme leur convenant le mieux, tout en développant de nouveaux moyens pour l'accompagnement et la prise en charge de cette activité physique.
- Etudier les effets de l'activité physique sur la santé mentale et mieux cibler les pratiques selon les besoins.
- Exploiter les différentes techniques TCCÉ pour accompagner la pratique d'une activité physique afin d'agir de manière efficace et durable sur la santé mentale.
- Réduire les effets dus au stress et à la détresse psychologique par l'activité physique en donnant aux personnes les moyens et les ressources nécessaires pour faire face à l'adversité et gérer les événements de la vie quotidienne.



## Activité physique et santé mentale La démarche, les comportements, les outils SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

**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**

2 jours, 14 heures

Docteur Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Définir : - les bienfaits de l'activité physique - les différences entre activités physiques, sports, EPS</b>	Les bienfaits de l'activité physique sur la santé physique <i>Maladies cardiovasculaires maladies respiratoires, cancers, poids, diabète, cholestérol, sommeil, etc</i> Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale <i>Anxiété, dépression, schizophrénie, Alzheimer, Parkinson, hyperactivité avec déficit de l'attention.</i> Loi de modernisation du système de santé : « Sport sur ordonnance » Distinctions : <i>Exercice physique, activité physique, sports, EPS</i> Recommandations de l'OMS	<i>apports théoriques et diaporama illustré</i> <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Manipulation et correction du test de sédentarité de Marshall. - Stretching postural et Exercices physiques de type ludo-éducatif - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Comprendre les bénéfices de l'activité physique adapté (APA) sur la santé mentale</b>	<b>Anxiété</b> : APA et libération de facteurs trophiques comme le Brain-Derived Neurotrophic Factor <b>Dépression</b> : progrès avec Activité Physique supervisée > TCC > consultations et antidépresseurs <b>Alzheimer</b> : influence de l'APA sur le taux de protéine « Tau » <b>Parkinson</b> : 150 minutes d'exercice chaque semaine = moins de déclin de la qualité de vie et la mobilité <b>Schizophrénie</b> : APA et amélioration des déficits cognitifs <b>Vieillesse</b> : APA & taille des Télomères & espérance de vie, APA et diminution des maladies chroniques associées au vieillissement <b>Estime de soi</b> <i>Modèle hiérarchique de l'estime de soi dans le domaine corporel de Fox et Corbin (1989)</i> <i>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</i> <b>Attention</b> : les styles attentionnels, attention externe-large, externe-étroite, externe précise, interne-large	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> <i>Présentation des principales études cliniques</i> <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - 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 - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Comprendre les répercussions neuro-physiologiques de l'activité physique</b>	- Notion d'Edge Effect. Un cerveau à 100%  - Activité Physique et effets sur Dopamine, Acétylcholine, GABA, Sérotonine, Ocytocine, Endorphine, Tryptophane, Mélatonine, Adrénaline, Cortisol, Histamine, BDNF, etc.	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i> - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse de groupe et debriefing effectué en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Définir l'activité physique selon les besoins</b>	Recommandations spécifiques de l'OMS Illustrations par tranches d'âge <i>L'âge préscolaire (3 à 7 ans)</i> <i>Le premier âge scolaire (7 à 10 ans)</i> <i>Première phase de la puberté (filles 11-14 ans et garçons 13-15)</i> <i>Deuxième phase de la puberté (filles 14-18 ans et garçons 15-19)</i> <i>Les adultes de 18 à 64 ans</i> <i>Les adultes de 65 ans et plus</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Savoir pratiquer sans risques l'activité physique</b>	Savoir, en fonction de la pathologie, mener une consultation médicale sur l'activité physique adaptée et savoir prescrire Savoir conseiller sur . l'alimentation, l'hydratation, . la respiration et le renforcement musculaire : étirements activo-dynamiques / activo-passif, gainage, proprioception, isométrie / pliométrie . La nécessité d'une pratique adaptée, raisonnée, progressive et supervisée Travailler le langage corporel, le non verbal Construction d'une routine matinale : l'outil SAVERS Silence, Affirmations, Visualisation, Exercice Physique, Reading, Scribing (inspiré de Miracle Morning de Had Elrod- 2016)	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Exercices de proprioception, gainage, transverse, étirements activo-dynamiques : appropriation d'exemples d'exercices  - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Savoir motiver à la pratique de l'activité physique</b>	Le continuum d'autodétermination Le questionnaire : EMS-28 Comment motiver à la pratique d'une activité physique <i>4 motivations extrinsèques : régulation externe, introjectée, identifiée, intégrée</i> <i>Modèle hiérarchique de la motivation intrinsèque et extrinsèque (Vallerand, 97)</i> Axer sur la motivation intrinsèque : <i>développer le sentiment d'autodétermination, bien fixer les objectifs, travailler sur la notion de projet collectif (Fourchard et al / 2001)</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Manipulation du test EMS-28 - Cas pratique : élaboration d'une fiche motivationnelle pour motiver un patient à la pratique régulière -> Synthèse et debriefing de groupe effectués
<b>Accompagner la pratique de l'activité physique par les outils en lien avec les TCC</b>	Fixation d'objectifs : <i>le SMART (Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes, Temporels)</i> Imagerie Mentale : <i>images visuelles, auditives, kinesthésiques</i> Dialogue interne : <i>l'optimisme (Seligman / 1991), Les attributions causales (Weiner /1992), Processus de la résignation apprise</i> L'arrêt de la pensée automatique: <i>mes ressources, mes alertes négatives, mes déclencheurs, mes réactions positives</i> La routine de performance : <i>éléments cognitivo-comportementaux utilisés de manière intentionnelle pour réguler éveil &amp; concentration</i> Les différents niveaux de conscience Concept de Flow : <i>fonctionnement optimal, absorption totale, état d'activation maximum atteint (Jackson /1995); caractéristiques de cet état : Csikszentmihalyi / 2004</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par - Exercices de pleine conscience - Vivre les techniques des TCC -> partage des ressentis, des sensations, des émotions  - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Sensibiliser aux risques de l'activité physique</b>	- Les bénéfices ne doivent pas faire oublier les risques <i>Bigorexie, surentraînement et burn-out sportif, dysmorphophobie, orthorexie, conduites addictives</i>  - Questionnaire de dépendance au sport <i>Exercise Addiction Inventory</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par <i>Manipulation du questionnaire « Exercise Addiction Inventory »</i>  Méthode interrogative par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Faire le bilan de fin</b>	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

# Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

## Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

### PRESENTATION

La pleine conscience - ou *mindfulness* - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur, sur l'expérience présente. Cette pratique tire son essence des sagesses orientales, et des travaux en neuroscience. Elle consiste en un apprentissage progressif, qui se déroule lors d'un protocole structuré de huit séances hebdomadaires, et d'une pratique quotidienne, entre ces séances.

Deux programmes d'interventions protocolisées, prenant appui sur les habiletés inhérentes à la pleine conscience, co-existent : le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal.

La pleine conscience aide à gérer les émotions dysfonctionnelles, grâce à l'observation et à l'acceptation de son expérience. Elle valorise une approche expérientielle, plutôt qu'intellectuelle, de nos événements internes, telles que nos émotions, sensations et les pensées qui nous traversent.

Elle cherche à valoriser le mode « être », qui consiste à simplement observer ce qui est là, plutôt que le mode « faire », amenant à vouloir sans cesse résoudre des problèmes, quitte à se perdre en eux.

Guider des pratiques méditatives nécessite donc une approche assez différente de celles traditionnellement employées par les intervenants en psycho-santé.

L'idée de ces 3 jours de formation complémentaire – **Méditation de pleine conscience, mise en place et instruction d'un protocole de groupe** - est donc de vous aider à développer les savoir-être nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

La formation a été pensée pour apprendre à méditer en pleine conscience, apprendre à enseigner la méditation, mais également pour découvrir et enseigner les variations contemporaines de la méditation. Une grande part de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant.

Nous aborderons en particulier les thématiques suivantes : concept de présence, méditations guidées, bienfaits de la méditation, présence thérapeutique, posture d'enseignant de méditation, gestion des émotions.

De manière concrète et pratique, les concepts théoriques en lien avec la *mindfulness* seront introduits dans la formation. Par ailleurs, comme méditer est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe.

Ces différents temps complémentaires - approche expérientielle, mises en situations pratiques, présentations théoriques - vous permettront à la fois, de mieux comprendre ce qui est attendu de l'animateur d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, et de développer les compétences nécessaires, afin de guider efficacement des pratiques méditatives.

Une pratique sur plusieurs semaines restant indispensable pour pouvoir cerner correctement les enjeux et objectifs de la formation, il est indispensable d'avoir au préalable participé à une formation complète et suivie de pleine conscience :

- protocole MBSR, protocole MBCT ou retraites.
- formation de niveau 1 proposés par Symbiofi sur 3 jours Méditation de pleine conscience : outils pratiques et expérientiels.

## OBJECTIS PRINCIPAUX

**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**

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaire à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

## APPRONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation de 3 jours **Méditation de pleine conscience** : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe*, les professionnels ont la possibilité d'approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- **Méditation de pleine conscience, niveau 3** : *approfondissement et supervision à la pratique* - 2 jours.
- **Méditation de pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent** - 3 jours.
- **Méditation compassionnelle** : *outils pratiques et expérientiels* - 3 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser la *mindfulness* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront les parcours complets:

- **Instructeur en méditation de pleine conscience** : *le Cycle de Spécialisation* en 11 jours
- **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion** : *le Cycle de Spécialisation* en 14 jours

## Méditation de pleine conscience, niveau 2 Instruction et mise en place d'un protocole de groupe SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

**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**

3 jours, 21 heures

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié  
Formation ouverte au format présentiel et distanciel visiolive

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	Tour de table QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat *critères d'inclusion notamment* Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : <i>découverte d'une manière radicalement différente d'animation</i>	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</b>  -> co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience <i>Le positionnement dans les sensations</i> <i>La prise de conscience du pilote automatique</i> <i>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</i> <i>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</i>  Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles <i>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</i> . -> Diriger leur attention sur un point précis ; -> Détecter le vagabondage de l'esprit ; -> Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; -> Se recentrer sur le corps comme un tout  Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise <i>Prescriptions pour aider à :</i> -> Trouver une bonne posture -> Prendre conscience de sa respiration -> Prendre conscience de son corps dans sa globalité -> Ramener de manière habile l'esprit dispersé	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> . 1 exercice par séquence . Consignes proposées par l'intervenant . Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective  <b>Exercices pratiques</b>  1 : Dégustation du raisin sec  2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles  3 : Respiration en pleine conscience

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière</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 <i>Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</i> <i>La mobilisation de la respiration pour se rassembler</i>	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs
<b>Conduire les exercices de méditation en mouvement</b>	Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective
<b>Aider à rassembler l'esprit dispersé</b>	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	<b>Exercices pratiques</b>
<b>Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles</b>	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	1 : <i>Méditation assise</i> 2 : <i>Respiration en pleine conscience</i> 3 : <i>Mouvements en pleine conscience</i> 4 : <i>Marche en pleine conscience</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation</b>	La notion d'acceptation 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	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs
<b>Comprendre l'impact des émotions sur les pensées</b>	Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées 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	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective
<b>Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux</b>	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	<b>Exercices pratiques</b>
<b>Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique</b>	Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients	1 : 1 : <i>lecture d'un poème</i> 2 : <i>deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</i> 3a : <i>repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</i> 3b : <i>Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</i> 4 : <i>trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</i>
<b>Faire le bilan de fin</b>	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation	<i>Echanges avec les stagiaires</i> <i>QCM des acquis</i> <i>Fiche d'évaluation</i>

# Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

## *Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle*

Réf : TPC 014

### PRESENTATION

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - est un ensemble de techniques de gestion du stress et des émotions qui s'apparente à une version émotionnelle de l'acupuncture sans aiguille.

L'EFT combine des éléments empruntés à différents modèles thérapeutiques - exposition, approche centrée sur la personne, contre conditionnement, Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles - ainsi qu'à la médecine chinoise au travers de la stimulation de points méridiens.

C'est aujourd'hui l'outil le plus connu des techniques regroupées au sein de la famille de la Psychologie Énergétique. A la fois technique d'auto-aide, pour travailler sur soi-même et en même temps modalité thérapeutique efficace, l'EFT est utilisée en cabinet et en institution par des professionnels de la santé mentale, psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et praticiens d'origines diverses.

Elle permet de décharger l'intensité émotionnelle d'une mémoire traumatique et génère ainsi un recadrage cognitif du souvenir permettant ainsi d'intégrer l'évènement douloureux dans son histoire de vie.

Les protocoles d'EFT combinent la stimulation de points d'acupressure avec l'activation d'émotions dont le patient veut se débarrasser par l'exposition imaginaire, en gardant généralement à l'esprit un souvenir problématique ou un déclencheur émotionnel.

Cela provoque simultanément une accentuation de l'état d'alerte (par l'exposition imaginaire) et une atténuation de l'état d'alerte (par les signaux électromagnétiques envoyés au système limbique lors de la stimulation d'acupoints).

En réconciliant ces signaux contradictoires, le cerveau devient capable de faire face au souvenir ou au déclencheur sans que le système limbique ne soit activé

L'EFT permet ainsi d'atténuer aussi bien les douleurs physiques qu'émotionnelles de manière rapide. Elle permet également de passer outre les cognitions, les schémas et processus mentaux habituels qui empêchent d'évoluer.

L'EFT peut être pratiquée à tout moment et en tout lieu par les patients qui s'autonomisent grâce à elle. Le plus souvent, d'ailleurs, les résultats obtenus sont pérennes.

Un des aspects les plus importants de l'EFT réside dans le fait qu'elle redonne le contrôle au patient et lui permet d'évoluer à son rythme vers ses objectifs personnels. L'EFT connecte l'esprit et le corps afin d'éliminer les émotions négatives inutiles, tout en optimisant l'état physiologique du corps.



La formation sera ponctuée de nombreuses démonstrations (en direct ou en vidéo) commentées.

Tous les éléments théoriques seront mis en situation : chaque stagiaire doit pouvoir vivre à la fois en tant qu'opérateur mais aussi en tant que patient les nombreux exercices pour mieux connaître ses outils. Beaucoup de pratiques se feront en sous-groupes supervisés

Chaque exercice sera suivi par un retour détaillé sur la pratique permettant un suivi et une amélioration continue. Quand le besoin s'en fait sentir, des points précis sont retravaillés de façon individuelle. Certains exercices sont filmés afin de donner des clefs d'amélioration.

A l'issue de ce module, les professionnels peuvent approfondir leur pratique de l'EFT au travers des formations d'approfondissement :

- **EFT, niveau 2, 3 jours** : *approfondissements de la libération émotionnelle*
- **EFT chez l'enfant et l'adolescent, 3 jours**

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le parcours **EFT, le Cycle de Spécialisation en 9 jours**.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base

- Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT telles qu'elles sont proposées aujourd'hui par les meilleurs spécialistes internationaux.
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne aussi rapidement et efficacement.
- Expérimenter l'EFT sur vous-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.
- Etre capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels intenses
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.



## Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

### Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenant  
Mode

**Découvrir la psychologie énergétique et l'EFT - concepts, processus d'action, protocoles, données scientifiques - et expérimenter les exercices de base**

3 jours, 21 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation ouverte en présentiel et en visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis	Tour de table QCM des pré-acquis
<b>Découvrir les bases de la psychologie énergétique au travers de sa forme la plus répandue : l'EFT</b>	Qu'est-ce que la psychologie énergétique <i>Définition</i> <i>Origines et histoire</i> <i>La famille des méthodes de la psychologie énergétique</i> <i>Arbre généalogique</i>  L'EFT <i>Définition</i> <i>Emprunts de l'EFT aux autres thérapies</i> <i>Hypothèse de base</i> <i>Métaphore de l'interférence</i>  Les études cliniques La stimulation de points d'acupressure dans le traitement de troubles psychologiques	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré
<b>Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT</b>	Les effets physiologiques de la stimulation de points d'acupressure <i>Actions sur l'activité cérébrale : la baisse sensible de l'activité de l'amygdale et de l'hippocampe</i> <i>La désactivation du système limbique-paralimbique-neocortical</i> <i>Actions sur le système nerveux autonome : activation de la branche parasympathique</i>  Les effets biochimiques de la stimulation de points d'acupressure <i>Actions sur : neurotransmetteurs, endorphines, cortisol, sérotonine</i>  L'impact d'une image ou d'une suggestion positive bien formulée en association avec la stimulation des points  Reconsolidation de la mémoire et modification des conditionnements préexistants	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence
<b>Comprendre les correspondances émotionnelles des méridiens</b>	VG 20 : sommet de la tête / Vessie 2 : début du sourcil / Vésicule biliaire 1 : coin de l'œil / Estomac 1 : sous l'œil / Rein 27 : sous la clavicule / Rate-Pancréas 21 : sous le bras / Foie 14 : sous le sein / Poumon 11 : pouce / Gros intestin : index / Maître du cœur 9 : majeur / Cœur 9 : auriculaire / Intestin grêle 3 : point karaté / Vaisseau gouverneur 26 : sous le nez / Vaisseau conception 24 : sous la bouche / Triple réchauffeur 3 : point Gamut	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par: - Echanges entre participants - Questions / Réponses - Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir et mettre en application le protocole de base de l'EFT en 6 étapes	<p><b>Etape 1</b> Identifier l'objectif et le problème <i>Image / Sensations corporelles / Emotions ressenties / Niveau d'anxiété subjective (échelle SUD/NAS) / Cognition négative</i></p> <p><b>Etape 2</b> Construire la phrase de préparation en 2 parties et les phrases de rappel <i>Combiner 2 parties : Exposition et Acceptation cognitive (repérage, curiosité, distanciation) Rester centré sur le problème</i></p> <p><b>Etape 3</b> Stimuler les points d'acupressure <i>La préparation Le séquençage de stimulations digitales avec phrases de rappel : la ronde base EFT</i></p> <p><b>Etape 4</b> Evaluer les progrès, ajuster la phrase et mettre en œuvre les rondes suivantes <i>Evaluation : image / sensations corporelles / émotions ressenties / intensité des ressentis / niveau d'anxiété subjective / cognition négative Adaptation éventuelle de la phrase : poursuite du travail Test des résultats en continu : observation des signes physiologiques du relâchement / recherche des signes cognitifs de la relaxation</i></p> <p><b>Etape 5</b> Apporter les corrections énergétiques éventuelles et traiter les inversions psychologiques</p> <p><b>Etape 6</b> Répéter les étapes 3 et 4 jusqu'à obtenir des sensations proches de 0</p>	<p><b>Démonstration du formateur</b> → Apprentissage par observation <i>Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/BNAS, deuxième ronde, fin</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p>. Exercice pratique en binôme : identifier le problème ( détermination d'un objectif et d'une cible récente)</p> <p><b>Exercice pratique en trinôme</b> → Apprentissage par jeu de rôle (1 praticien, 1 sujet, 1 observateur) <i>L'équilibrage énergétique par la routine de Donna Eden</i></p> <p><b>Exercice pratique en trinôme</b> → Apprentissage par jeu de rôle <i>Mise en application de ronde de base de l'EFT + Mesure SUD/NAS + application de la version de base pour diminuer SUD/NAS à 0</i></p> <p><b>Retour d'expérience</b> par les pairs puis par le formateur en identifiant les points positifs et constructifs d'amélioration. → <i>Debriefing des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
Traiter des traumas simples	<p>Caractéristiques des traumas <i>Concepts de Robert Scaer La capsule traumatique Symptômes du trauma</i></p> <p>Traitement des traumas simples par l'EFT <i>Le float back</i></p> <p>2 techniques pour travailler avec des personnes activées <i>Technique du fil Technique de l'histoire racontée</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Vidéo de démonstration</b> → Apprentissage par observation <i>Film de traitement du trauma</i></p> <p><b>Exercice pratique en trinôme</b> → Apprentissage par jeu de rôle <i>La technique du film</i></p> <p>→ <i>Questions / Réponses Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Savoir appliquer les corrections énergétiques éventuelles</b>	<p>La mesure par le réflexe idéomoteur du deltoïde (RID) <i>Qu'est-ce que le RID / Comment présenter le RID</i> <i>Mécanismes de base : mécanisme verbal, mécanisme physique</i> <i>Instructions de base / Problèmes éventuels rencontrés</i></p> <p>La préparation du champ énergétique <i>Le corps électrique, polarité et santé</i> <i>Les caractéristiques des interférences énergétiques</i> <i>Evaluation des problèmes de non-polarisation, de déséquilibre de polarité et de désorganisation neurologique</i></p> <p>Les corrections énergétiques <i>Correction 1 : le haka énergétique</i> <i>Correction 2 : le cook hookup</i> <i>Correction 3 : la respiration claviculaire</i> <i>Correction 4 : le recablage énergétique</i> <i>Correction 5 : le cross crawl</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Exercice pratique en binôme</b> → <i>Apprentissage par jeu de rôle</i> <i>Mise en pratique du RID / Mesure</i></p> <p><b>Démonstration du formateur</b> → <i>Apprentissage par observation</i> <i>Evaluation d'un problème de polarité</i></p> <p><b>Exercice pratique en binôme</b> → <i>Apprentissage par jeu de rôle</i> <i>Evaluation et correction des interférences énergétiques du système</i></p> <p>→ <i>Debriefing des exercices.</i> → <i>Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
<b>Traiter les inversions psycho-énergétique</b>	<p>Identification d'une inversion psycho-énergétique <i>Test musculaire + phrase</i></p> <p>Correction psycho-énergétique <i>Correction globale d'inversion</i> <i>Test spécifique d'inversion</i> <i>Les inversions courantes</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Jeu de rôle en binôme</b> <i>Test spécifique d'inversion</i></p> <p><b>Démonstration du formateur</b> → <i>Apprentissage par observation</i> <i>Traitement des inversions psycho-énergétiques</i></p> <p>→ <i>Questions / Réponses</i> → <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Émotional Freedom Techniques, niveau 2

Réf : TPC 015

## Approfondissements sur la libération émotionnelle

### PRESENTATION

L'EFT - *Emotional Freedom Techniques* ou Techniques de libération émotionnelle – a aujourd'hui établi une base convaincante de résultats de recherches pour un certain nombre de problèmes de santé mentale tels que le syndrome de stress post-traumatique, l'anxiété, les phobies et la dépression. La technique commence aussi à montrer de belles promesses pour les aspects physiques tels que la douleur, les addictions, l'obésité et la fibromyalgie.

Aussi, de plus en plus de professionnels de la santé mentale (psychologues, psychiatres, psychothérapeutes et thérapeutes), de l'accompagnement (coachs, éducateurs, etc.), du soin (dentistes, médecins, infirmières et infirmiers, aides soignant(e)s, etc.) et des professions paramédicales (kinésithérapeutes, ostéopathes, podologues, orthophonistes, etc.) sont désireux de **maîtriser la technique EFT dans un cadre clinique**.

Dans cette perspective, nous leur proposons cette spécialisation de 3 jours : *EFT, approfondissements sur la libération émotionnelle* permettant d'approfondir les bases de l'EFT et de perfectionner sa pratique thérapeutique.

Pour intégrer cette session de formation, le professionnel devra au préalable avoir validé le **niveau 1 EFT, bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle**.

Ces 3 journées de formation complémentaire permettront aux professionnels de :

- acquérir de nouvelles techniques d'EFT, dites "douces", afin de pouvoir contenir et traiter les chocs émotionnels plus intenses;
- découvrir le travail à distance via le téléphone ou *skype* et le travail en groupe;
- apprendre à traiter les attaques de panique.

Ce module de spécialisation permettra en particulier de comprendre et utiliser la technique du *traumatisme sans larmes*, utilisée lorsque la charge émotionnelle d'un évènement que l'on a choisi de traiter est trop forte.

Très utile pour les praticiens lorsqu'ils sont amenés à traiter des traumatismes, la méthode invite le patient à deviner quelle pourrait être l'intensité émotionnelle de son souvenir s'il devait se le représenter de façon vivante.

La réponse *devinée* est en général suffisamment précise pour que l'EFT fonctionne sans avoir à évoquer de détails intenses, au moins au début.

La charge émotionnelle liée au traumatisme peut alors être largement diminuée tout en maintenant la personne à distance du souvenir (la dissociation).

Au travers de ce module complémentaire, nous vous montrerons également comment développer et appliquer en EFT le sens de l'écoute, de la déduction et de l'autonomisation du patient, en sachant l'accompagner sans l'influencer, dans un respect bienveillant.

Délivré à des groupes restreints, volontairement limités pour privilégier la qualité de l'enseignement, le module privilégiera la pratique supervisée.

Les différentes techniques proposées seront expliquées en détail et démontrées devant vous. Vous serez ensuite briefé en vue de réaliser un exercice en trinôme où vous prendrez successivement le rôle de *Praticien*, de *Sujet* et d'*Observateur* pour une intégration de la pratique en profondeur.

Les exercices sont ensuite débriefés collectivement.

A l'issue des 2 niveaux et de ces 6 jours de formation en EFT, vous saurez accompagner en toute sécurité, vos patients quelle que soit la problématique rencontrée, y compris les traumatismes simples.

Vous pourrez enfin développer votre expertise EFT avec le module de formation complémentaire **EFT, enfant adolescent – 3 jours**.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Approfondir la compréhension et l'utilisation de l'EFT et ajouter des outils d'amélioration de l'efficacité de la prise en charge des traumatismes simples**

- Approfondir les bases de l'EFT et perfectionner sa pratique.
- Travailler à améliorer sa présence en tant que thérapeute.
- Découvrir le travail à distance via le téléphone ou *skype*.
- Découvrir la pratique de l'EFT en groupe.
- Apprendre à pratiquer l'EFT avec des personnes sur un plus grand nombre d'émotions négatives.

## Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 2

### Approfondissements à la libération émotionnelle

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Intervenant**  
**Mode**

**Approfondir la compréhension et l'utilisation de l'EFT et ajouter des outils d'amélioration de l'efficacité de la prise en charge des traumas simples**

3 jours, 21 heures

Jean-Michel GURRET, *Psychothérapeute, praticien et formateur certifié en EFT*  
Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base à la formation présentielle Etude des échelles / questionnaires / tests que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Maîtriser la pratique de la routine énergétique	<b>La routine énergétique par Donna Eden</b> Présentation de 8 exercices : 7 minutes pour se rééquilibrer 1- Les 4 coups 2- Le crocheté croisé des épaules 3- Le crawl croisé 4- La posture de Wayne Cook 5- La traction de la couronne 6- Le lien entre le ciel et la terre 7- La fermeture éclair 8- L'agrape Protocole – indications – préconisations	<b>Vidéo</b> . Démonstration . Exercices en groupe . Debriefing sur le vécu expérientiel  -> <b>guide mémoire des exercices : diaporama illustré</b>
Partager la pratique du protocole standard	<b>Les fondamentaux</b> Le protocole standard . Etape 1 : ciblage et évaluation du problème . Etape 2 : construction de la phrase de préparation . Etape 3 : stimulation des points d'acupression . Etape 4 : évaluation des progrès, ajustements et reprise des étapes 2 et 3 . Etape 5 : corrections énergétiques et traitement des inversions psychologiques . Etape 6 : répétition des étapes 3 et 4 jusqu'à obtenir des sensations proches de 0 Savoir-faire, obstacles et freins	<i>Partage d'expériences et analyse des situations vécues</i>  <i>Démonstration et débat autour du protocole Standard</i>  -> <b>Synthèse collective en 4 points sur la pratique supervisée</b> . Objectifs . Problématique . Origine . Cible
Utiliser l'EFT pour modifier les schémas émotionnels profonds	Etude des 4 éléments clés pour un traitement réussi d'un traumatisme psy 1) Le bon contexte pour le sujet 2) L'alliance thérapeutique sécurisante 3) Le traitement de l'évènement à l'origine du stress . Traumatisme et sécurité . Technique de la double dissociation . Technique poly-vagale . L'intégration . Focus sur les parties du cerveau impliquées lors d'une menace . La peur apprise 4) La reconsolidation des souvenirs . Le changement émotionnel par activation de l'apprentissage traumatique . L'expérience contradictoire . La répétition de la nouvelle expérience émotionnelle	<b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré -> Questions / réponses  <b>Analyse collective d'exemples</b> -> Présentation de cas cliniques -> Proposition de techniques -> Echanges / discussion

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Renforcer l'efficacité de l'EFT par l'utilisation de techniques de dissociation	<p>Les techniques «douces» de double dissociation</p> <p>La prévention des abréactions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le lieu de sécurité</li> <li>. La technique du coffre-fort</li> </ul> <p>Le traitement des somatisations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La 'chasse à la douleur' et des sensations physiques associées au trauma</li> </ul> <p>Le traitement des cognitions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intérêts de travailler sur les pensées bloquantes</li> <li>. Travail sur les pensées automatiques – attributions causales – croyances fondamentales</li> <li>. Protocole de 'l'approche furtive' : stimulations avec répétitions de phrases «même si ... »</li> </ul> <p>La technique de double dissociation « le trauma sans larmes »</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Indications – techniques associées</li> <li>. Protocole classique</li> <li>. Protocole incorporant la métaphore du cinéma</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Analyse collective d'exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Présentation de cas cliniques</li> <li>. Frappé à 12 ans</li> <li>. La métaphore du cinéma</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Proposition de techniques</li> <li>→ Echanges / discussion</li> </ul> <p><b>Démonstration par l'intervenant avec une personne volontaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Présentation et explications</li> <li>→ Echanges / discussion</li> </ul>
Renforcer l'efficacité de l'EFT par l'installation d'un état d'esprit positif	<p>L'introduction du positif en EFT</p> <p>Le positif en EFT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intérêts</li> <li>. Méthodologie</li> <li>. Contre-indications</li> </ul> <p>La méthode « Et si ? » de Carol LOOK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intérêts et indications</li> <li>. Méthodologie</li> </ul> <p>La méthode des choix</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Préliminaires avec : <ul style="list-style-type: none"> <li>* l'évaluation de l'intensité du ressenti – SUD</li> <li>* l'identification de la cognition négative</li> <li>* la formulation d'un choix</li> </ul> </li> <li>. Phase de préparation</li> <li>. Application de l'EFT – 8 points</li> </ul> <p>L'ancrage du positif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Indications</li> <li>. Protocole</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / réponses</li> </ul> <p><b>Analyse collective d'exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Présentation de cas cliniques</li> <li>. Culpabilité traitée avec la méthode « Et si ? »</li> <li>. Peur lors d'un cancer traité avec la méthode des choix</li> <li>. Pensées de mort traitées avec la méthode des choix</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Proposition de techniques</li> <li>→ Echanges / discussion</li> </ul> <p><b>Démonstration par l'intervenant avec une personne volontaire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Présentation et explications</li> <li>→ Echanges / discussion</li> </ul>
Superviser la maîtrise du protocole de l'EFT	<p>La pratique de l'EFT</p> <p>La connaissance du protocole</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La détermination de l'objectif et de la cible</li> <li>. L'estimation du ressenti émotionnel – SUD - NAS</li> <li>. L'étape de préparation</li> <li>. Les phrases de rappel</li> <li>. La nouvelle estimation du ressenti et du changement d'intensité</li> <li>. La poursuite des stimulations</li> <li>. La fin de séance</li> </ul> <p>Les applications de l'EFT</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'EFT classique</li> <li>. L'utilisation du « Et si ? »</li> <li>. La méthode des choix</li> <li>. L'ancrage du positif</li> </ul>	<p><b>Jeux de rôles en trio «thérapeute – sujet – observateur »</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Le protocole de base</li> <li>- Le « Et si ? »</li> <li>- La méthode des choix</li> <li>- L'ancrage du positif</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Synthèse et debriefing de groupe effectués à la fin de chaque type d'exercices – analyse et partage du vécu expérimental en tant que : <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Thérapeute :</b> Déroulé du protocole Posture et alliance thérapeutique</li> <li>• <b>Sujet :</b> Vécu de l'expérientiel</li> <li>• <b>Observateur :</b> Analyse des situations observées Observation des non-dits et des résonances émotionnelles</li> </ul> </li> </ul>
Faire le bilan de fin	<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</p> <p>Fiche d'évaluation</p>

# *Spécialisation* **Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles**

**8 modules / 22 jours / 154 heures**

# Affirmation de soi

Réf : TCC 002

## Les outils TTC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

### PRESENTATION

L'affirmation de soi est une position relationnelle qui renvoie à la capacité d'identifier, d'accepter et de faire respecter ses propres limites émotionnelles tout en respectant celles de son interlocuteur.

Un individu en déficit d'affirmation de soi peut ainsi entretenir un mal être psychique, un inconfort émotionnel et des difficultés relationnelles.

Savoir s'affirmer va permettre au contraire d'avoir un équilibre émotionnel et de trouver sa place dans la relation à l'autre, sans s'effacer et sans agressivité.

Savoir s'affirmer va être la capacité d'être expressif de soi : de ses opinions, de ses valeurs, de ses émotions, de ses besoins et de ses limites, pas seulement en s'exprimant verbalement mais aussi en agissant.

L'apprentissage de l'affirmation de soi va donc avoir pour but d'aider une personne à mieux connaître et mieux utiliser certaines notions élémentaires de psychologie plus particulièrement en ce qui concerne trois aspects :

- apprendre à bien identifier ses émotions, ses pensées et ses opinions ;
- apprendre à reconnaître ses droits de même que ceux des autres ;
- s'entraîner à utiliser les moyens appropriés pour améliorer la qualité des échanges interpersonnels.

Dans l'approche cognitive, comportementale et émotionnelle, la thérapie d'affirmation de soi consiste en des outils pratiques, des méthodes d'entraînement aux habilités relationnelles, qui ont pour but d'apprendre à se positionner dans ses relations dans une juste distance à l'autre, en étant conscient de ses pensées et émotions. Cette méthode interactive associe des informations pratiques, des exercices individuels ou de groupe, des jeux de rôle d'entraînement et un feedback émotionnel et cognitif.

L'affirmation de soi ne concerne pas seulement les personnes en déficit d'assertivité ou les individus pathologiques (phobie sociale, personnalité évitante, etc...), mais concerne tout le monde et peut être proposé à toute personne qui souhaite apprendre à communiquer plus efficacement et améliorer sa relation à l'autre dans le respect des émotions de chacun.

Les cas cliniques et les exercices de ce module, issus des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles, vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique dans le domaine du soin, de la prévention, du développement personnel ou du travail.

Vous expérimenterez vous-même les pratiques, actualisées à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions, afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, auprès des personnes accompagnées.



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**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**

- Savoir repérer les comportements affirmés ou non, chez soi-même ou chez autrui, à partir d'observation et / ou de questionnaires
- Appréhender les différents outils de la thérapie d'affirmation de soi en les expérimentant :
  - travailler sur la communication
  - exprimer son point de vue, une demande, une émotion
  - émettre une critique constructive ou suggérer un changement
  - faire face aux critiques et à l'agressivité
- Pouvoir utiliser ces outils dans sa pratique professionnelle aussi bien dans une démarche d'accompagnement individuel que de groupe.



## Affirmation de soi

### Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**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**

**Durée  
Intervenante  
Mode**

2 jours, 14 heures  
Vanessa DELATTRE, *Psychologue*  
Formation ouverte en présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants  Point organisationnel  Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé  QCM des pré-acquis
<b>Comprendre les concepts et repérer les comportements</b>	Concept d'affirmation de soi <i>Origine</i> <i>Définitions</i> <i>Compétences requises</i>  Repérage des comportements <i>Passifs</i> <i>Agressifs</i> <i>Afirmés</i>  Problème de l'attention centrée sur soi	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode interrogative</b> par : - Questions / Réponses  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercice collectif de repérage de comportements passifs, agressifs ou affirmés - Exercice de lecture en binôme avec attention centrée sur soi, sur l'environnement ou sur autrui  <i>Debriefing collectif</i>
<b>Maîtriser les outils de repérage et les principaux tests et échelles</b>	Intérêts, limites et utilité du repérage  Echelle de Rosenberg  Colonnes de Beck	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode active</b> par : - Exercice collectif d'utilisation des colonnes de Beck: lien pensées / émotions / comportements  <i>Debriefing collectif</i>
<b>Identifier le déficit d'affirmation de soi</b>	Etiologies principales Facteurs de maintien : <i>Evitement (situationnels / subtils / cognitifs)</i> <i>Comportements de sécurité</i> <i>Croyances</i> <i>Cognitions freins</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode active</b> par : - Exercice collectif de repérage des évitements <i>Debriefing collectif</i>  <b>Méthode interrogative</b> par : - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Découvrir les bases des TCCE dans les techniques d'affirmation de soi</b>	<p>Modèles théoriques</p> <p>Méthodologie</p> <p>Public cible</p> <p>Format des séances</p> <p>Tâches assignées</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> par : - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercice, en groupes, de construction de séances en fonction du public cible</p> <p><i>Debriefing collectif</i></p>
<b>Travailler sur la communication</b>	<p>Principes de communication <i>Ecoute active ou passive</i> <i>Questions ouvertes ou fermées</i> <i>Principe d'empathie</i></p> <p>Savoir engager / poursuivre / stopper une conversation</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercices collectifs de questions ouvertes / fermées et de relance active - Exercices en groupes de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</p> <p><i>Debriefing collectif</i></p>
<b>Exprimer son point de vue, une demande, une émotion</b>	<p>Le principe du jeu de rôle</p> <p>Méthode JEEPP <i>(Je / Empathie / Emotions / Précision / Persistance)</i> <i>Faire une demande</i> <i>Faire un compliment</i></p> <p>Faire face aux difficultés (refus, rejet)</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> par : - Questions / Réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</p> <p><i>Debriefing collectif</i></p>
<b>Emettre une critique constructive ou suggérer un changement</b>	<p>Méthode DESC <i>(Décrire / Expliquer / Solutionner / Conséquences)</i> <i>Exprimer sa gêne</i> <i>Exprimer son mécontentement</i></p> <p>Apprendre à dire non <i>Cognitions freins</i> <i>Justifications</i> <i>Négociations</i> <i>Technique du refus</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercice collectif de repérage des cognitions freins - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</p> <p><i>Debriefing collectif</i></p>
<b>Faire face aux critiques et à l'agressivité</b>	<p>Cas particulier du conseil non demandé</p> <p>Travail d'enquête et de reformulation</p> <p>Technique du brouillard</p> <p>Gestion de la colère <i>4 niveaux d'intention</i> <i>Expression de la colère</i> <i>Gérer la colère de l'autre</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : - Exercice collectif de repérage des niveaux d'intention - Exercices, en groupes, de jeux de rôle (à partir de situations proposées par les participants)</p> <p><i>Debriefing collectif</i></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>

# Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Réf : TCC 019

## Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

### PRESENTATION

Estime de soi, confiance en soi, connaissance de soi, affirmation de soi, sentiment d'influence, syndrome de l'imposteur, écart entre les sois, etc. Des concepts tellement connus et familiers mais parfois flous et entremêlés.

Ces processus psychologiques sont pourtant souvent au cœur de la psychothérapie et de la relation d'aide qu'ils soient des facteurs déclencheurs, de maintien ou conséquences du mal-être ou de la psychopathologie. Ils se retrouvent souvent dans le tableau clinique et peuvent empêcher le patient de se sentir avancer, d'oser se lancer dans le changement, de prendre sa place et mettre ses limites ou de se percevoir de manière réaliste.

Nous poserons un regard développemental sur l'estime de soi (*Nader-Grosbois, 2016*) permettant ainsi un autre éclairage des concepts complexes liés au soi : Comment le patient se perçoit-il ?

Comment prend-il conscience de lui-même ?

Comment se voit-il sous le regard d'autrui ?

Ces éléments constituent des facteurs de développement psychologique jouant un rôle important dans les domaines de la cognition, des apprentissages, de l'auto-régulation, et de la relation aux autres.

Une méta-analyse (*Haney & Durlak, 1998*) sur 116 études visant à changer l'estime de soi conclut que les programmes de traitement ou d'intervention s'avèrent plus efficaces que les programmes de prévention primaire.

Aussi, les interventions ciblant spécifiquement l'augmentation de l'estime de soi sont plus efficaces que les interventions centrées sur d'autres aspects (aptitudes sociales et comportements). Nous retrouvons un meilleur effet des interventions fondées au niveau théorique (bases théoriques et empiriques définies).

Au cours de ces 2 journées, nous nous pencherons donc sur certains outils disponibles dans la littérature et issus des thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles pour évaluer et intervenir auprès de personnes souffrant d'une mauvaise estime d'elle-même :

- mieux se connaître pour mieux s'évaluer et donc s'estimer, pistes d'intervention  
- exemple: travail sur le « soi perçu » et le « soi idéal » dans les domaines importants et significatifs pour la personne,  
- exemples: différencier ses perceptions de ses compétences (*Burhans & Dweck, 1995*).
- une approche cognitive et comportementale centrée sur les forces (*Padesky & Mooney, 2012*).

Les cas cliniques et les exercices TCCE de ce module vous apporteront les éléments concrets indispensables pour votre pratique dans le domaine du soin, de la prévention, du développement personnel ou du travail..

Vous expérimenterez vous-même les outils d'évaluation et les exercices pratiques, actualisée à la lumière des modèles récents centrés sur les émotions, afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Connaître les bases théoriques et les indications des notions d'estime de soi et de confiance en soi dans l'approche des thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles
- Clarifier les différents concepts autour de l'estime de soi avec le patient (utilisation de vignettes) et cibler l'intervention la plus appropriée
- Explorer ensemble avec créativité des outils pour cibler chaque concept lié à l'estime de soi
- S'entraîner à quelques outils d'évaluation autour de l'estime de soi
- Mettre en pratique et application une approche TCC centrée sur les forces et les ressources (Padesky & Mooney, 2012)

## Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

### Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenante  
Mode**

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

2 jours, 14 heures

Charlotte BUSANA, *Psychologue*

Formation uniquement proposée au format présentiel

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Comprendre l'estime de soi</b>	<b>Le concept d'estime de soi</b>  Définition: un facteur protecteur (sauf dans certains cas où il se transforme en facteur de risque) et trans-diagnostique  Une approche développementale (Nader-Grosbois)  Estime de soi implicite et explicite (Epstein & Morling)  Utilisation de vignettes pour classer les différents concepts liés à l'estime de soi  Estime de soi et implication dans les aspects relationnels (le sentiment d'influence, d'appartenance, de sécurité et l'affirmation de soi)	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants</i> : ->Co-construction des points récapitulatifs  <b>Méthodes expérientielles</b> par : -> Expérimentation des vignettes cliniques en petits groupes -> Application à un cas de votre pratique pour cibler l'intervention
<b>Evaluer l'estime de soi</b>	<b>Questionnaires et entretiens semi-structurés</b>  Auto-rapportés et hétéro-rapportés (qualitatifs)  Tour d'horizons de questionnaires existants chez l'enfant, l'ado et l'adulte  Discussion sur leur utilité et application clinique  <b>Exemples abordés</b>  Version francophone de la Self-Esteem Scale de Rosenbergh par Vallières et Vallerand  Version francophone du Self-Esteem Inventory de Coopersmith Echelle Toulousaine d'Estime de Soi (ETES)  Profil de perception de soi à l'adolescence (PPSA, version québécoise de Bouffard  Evaluation du Sentiment d'efficacité personnel de Bandura	<b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i> -> Résumé des points clés par le participant ou en collectif -> Questions/réponses  <b>Méthodes expérientielles</b> par : -> Expérimentation individuelle et en binômes des méthodes d'évaluation Retour en grand groupe

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<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            . Les Octofuns comme outils de discussion autour des intelligences multiples de Gardner)            . «Les îles de personnalité»</p> <p>Travailler le « soi perçu » et le « soi idéal » ainsi que l'écart entre les sois            . La liste des valeurs d'Isabelle Nazare-Aga comme support de réflexion pour faire ma balance            . Evaluation de son soi idéal avec une vision « optimaliste » vs « perfectionniste » (Tal Ben-Shahar)            . Mes types d'attributions (internes ou externes) et leurs conséquences</p> <p>Travailler la distinction entre la perception et les compétences            . Exercice de description de soi de différents points de vue</p> <p>Le sentiment d'efficacité personnelle (SEP), la confiance en soi            . Imagerie pour faire émerger un souvenir significatif lié à la confiance, identifier la ressource qui en ressort</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>            →Résumé des points clés par le participant ou en collectif-            →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :            -&gt; application personnelle de certains outils            - &gt;entraînement de l'utilisation des outils dans la pratique professionnelle en binômes            -&gt; utilisation d'extraits de films et de livres pour illustrer l'intervention</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b>            Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel            -&gt; Questions/réponses            -&gt; Synthèse et debriefing de groupe</p>
<b>S'approprier l'expérimentation de l'approche centrée sur les forces</b>	<p>Exercice d'imagerie une approche cognitive et comportementale centrée sur les forces (Padesky &amp; Mooney, 2012): un protocole en 4 étapes pour développer la résilience :</p> <p><b>Etape 1:</b> à la recherche des forces</p> <p><b>Etape 2:</b> construire le Modèle de Résilience Personnel (MRP)            Imagerie pour générer une métaphore de ce MRP</p> <p><b>Etape 3:</b> appliquer le MPR à une situation problématique</p> <p><b>Etape 4:</b> s'entraîner</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré            -&gt; Résumé des points clés par le participant ou en collectif            -&gt; Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :            -&gt; application du protocole à une situation clinique en binôme et retour en groupe            -&gt; création de sa métaphore du MRP: modelage en Patarev</p>
<b>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</b>	<p>Déterminer le niveau des acquis en fin de formation par évaluation individuelle</p> <p>Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<b>Faire le bilan</b>	<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>

# Compétences émotionnelles

Réf : TCC 017

## en TCC

*Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser*

### PRESENTATION

Les compétences émotionnelles (CE) désignent la capacité à identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses émotions et celles d'autrui (Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou, & Nélis, 2014). Ces mêmes compétences se déclinent en trois niveaux (Mikolajczak, Nelis, Hansenne, & Quoidbach, 2008): connaissances, habiletés et dispositions :

- le niveau connaissance renvoie aux connaissances implicites et explicites de l'individu à propos de ses compétences émotionnelles;
- le niveau habileté correspond à la capacité de l'individu à appliquer ses connaissances en situation émotionnelle;
- enfin, le dernier niveau est celui des dispositions qui se réfère à la propension de l'individu de se comporter de telle ou de telle manière dans les situations émotionnelles en général (Mikolajczak, Quoidbach, et al., 2014).

De nombreuses études ont montré qu'un niveau élevé de compétences émotionnelles impacte les sphères les plus cruciales de la vie : le bien-être psychologique, la santé physique, la réussite académique, les performances au travail et les relations sociales et professionnelles.

**Sur le plan psychologique**, des CE élevées sont associées par exemple à une plus grande estime de soi, au bien-être et au niveau de satisfaction dans la vie (Gallagher & Vella-Brodrick, 2008; Schutte, Malouff, Simunek, Hollander & McKenley, 2002), ainsi qu'à une diminution du risque de développer des troubles psychologiques ou un burn-out (Mikolajczak, Menil, & Luminet, 2007).

**Au niveau physique**, elles sont en lien avec une meilleure santé physique. Les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées auraient également tendance à présenter moins de symptômes à ce niveau (voir Schutte et al., 2007 ou Martins, Ramalho & Morin, 2010 pour une méta-analyse). Ce fait n'est pas surprenant puisqu'un niveau élevé de compétences émotionnelles diminue la réactivité neuroendocrine au stress (e.g. Mikolajczak, Luminet, Roy, Fillée & Timary, 2007) et réduit la probabilité d'adopter des comportements nuisibles à la santé, comme le tabagisme, la consommation excessive d'alcool ou la conduite dangereuse (Brackett, Mayer et Warner, 2004; Trinidad-et-Johnson, 2002).

**Sur le plan social**, des CE élevées permettent de meilleures relations sociales et conjugales (Lopes et al, 2004;. Lopes, Salovey, Côté, & Beers, 2005). Elles permettent également de meilleures performances au travail en particulier - mais pas uniquement - dans les emplois comportant beaucoup de contacts interpersonnels.

Enfin, les compétences émotionnelles font également leur entrée dans l'enseignement médical : bon nombre des compétences fondamentales des professionnels de la santé sont liées aux aptitudes interpersonnelles associées à l'interaction avec les patients (par exemple, la communication empathique ; Evans et Allen, 2002 ; Grewal et Davidson, 2008 ; Ruckdeschel et van Haitsma, 2004) ou aux aptitudes intrapersonnelles impliquées dans la gestion de situations délicates et stressantes (par exemple, la régulation des émotions).

Les compétences émotionnelles sont ciblées comme des compétences clé dans le programme d'études des étudiants en médecine (Arora et al., 2010 ; Taylor, Farver, & Stoller, 2011) et dans la formation des obstétriciens et gynécologues pour améliorer la relation patient-médecin et augmenter la satisfaction des patients (Pilkington, Hart, & Bundy, 2012).

Au vu de ces résultats, de nombreuses interventions ciblant les compétences émotionnelles se sont développées (Daus & Cage, 2008) et des études récentes ont exploré les potentiels mécanismes d'action de ces interventions. Il semble que l'un des mécanismes par lesquels les compétences émotionnelles peuvent avoir des effets positifs consiste à agir comme un effet "tampon contre le stress" (Mikolajczak et al., 2009). Ainsi, face à une situation stressante, les personnes ayant des compétences émotionnelles élevées ont tendance à réagir de manière plus adaptative que celles ayant de moins bonnes compétences émotionnelles mais sont également moins impactées par les conséquences physiologiques de l'émotion et récupèrent donc plus rapidement une fois l'évènement émotionnel passé. Il semble donc important de pouvoir développer les compétences émotionnelles pour permettre aux individus de faire face plus facilement et rapidement aux situations menaçantes qu'elles soient personnelles et interpersonnelles.

Au cours de ces 3 jours de formation, vous aurez donc l'occasion de découvrir chacune des cinq compétences émotionnelles, les pratiques pour les développer ainsi que leur intégration dans votre pratique clinique.

L'ensemble des éléments présentés s'appuieront sur des recherches scientifiques récentes ayant montré l'intérêt du développement des compétences émotionnelles pour promouvoir la santé mentale mais également pour prendre en charge des difficultés psychologiques.

Enfin, des cas cliniques et des jeux rôles vous permettront d'intégrer au mieux les différents éléments abordés.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**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.**

- Apprendre les composantes psychologiques, neurologiques et physiologiques des émotions.
- Découvrir les cinq compétences émotionnelles à travers des modèles théoriques et des exercices pratiques.
- Savoir proposer des interventions et des exercices qui favorisent le développement des compétences émotionnelles.

## Compétences émotionnelles en TCC *Identifier, comprendre, exprimer, réguler, utiliser* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

**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.**

3 jours, 21 heures

Marine Paucsik, psychologue clinicienne, Psychologue et psychothérapeute  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table QCM des pré-acquis
Définir et comprendre les compétences émotionnelles	Les différents modèles des compétences émotionnelles  Les trois niveaux du modèle des compétences émotionnelles de Mikolajczak (2009)  Définition des compétences émotionnelles : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Identifier</li> <li>▪ Comprendre</li> <li>▪ Exprimer</li> <li>▪ Réguler</li> <li>▪ Utiliser</li> </ul> Etats des lieux des recherches sur les compétences émotionnelles  Des difficultés émotionnelles comme processus transdiagnostiques	<b>Exercices introductifs :</b> 1- Donner sa propre définition des compétences émotionnelles 2- Peut-on développer ses compétences émotionnelles ? -> <b>Travail individuel et débriefing collectif des exercices</b> <b>Apports théoriques</b> -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> <b>Exercices Collectif :</b> Quelles difficultés avec les émotions ?
Première compétence  Identifier ses émotions et celles d'autrui	<b>Identification des émotions – définition</b> <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> Processus sous-jacents à l'identification : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ouverture attentionnelle</li> <li>▪ Conscience corporelle</li> </ul>	<b>Apports théoriques</b> -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> -> <i>échanges</i> <b>Exercices :</b> 1- identifier les émotions dans son corps 2- identifier les différentes composantes de l'émotion 3- Bulletin de météo intérieure -> <b>Travaux individuels et débriefing collectif</b>
Deuxième compétence  Comprendre ses émotions et celles d'autrui	Comprendre le besoin psychologique associé à l'émotion ressentie  Distinguer l'évènement déclencheur du besoin psychologique  Biais de pensées et croyances dysfonctionnelles Accueillir l'émotion de l'autre et identifier son besoin psychologique insatisfait	<b>Apports théoriques</b> -> <i>diaporama illustré pour mémoire</i> -> <i>échanges</i> <b>Exercices :</b> 1- <i>comprendre la valeur fonctionnelle des émotions</i> 2- <i>identifier les besoins sous-jacents aux émotions</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Troisième compétence</b>  <b>Exprimer ses émotions et celles d'autrui</b>	Développer son vocabulaire émotionnel  Développer les bases de la communication non-violente <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> Les façons d'accueillir un message	<b>Apports théoriques</b> -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges  <i>Etudes de cas cliniques</i>  <b>Exercices :</b> 1- s'entraîner à la communication bienveillante de ses émotions 2- développer l'accueil des émotions de ses patients  <b>-&gt; SYNTHÈSE collective</b>
<b>Quatrième compétence</b>  <b>Réguler ses émotions et celles d'autrui</b>	Facteurs génétiques et environnementaux  Modèle de la régulation émotionnelle de Gross  Caractéristiques principales de la régulation émotionnelle  Régulation hédonique et instrumentale  Les stratégies de régulation émotionnelle  La régulation émotionnelle flexible  Importance de la Régulation émotionnelle	<b>Apports théoriques</b> -> diaporama illustré pour mémoire -> échanges  <b>Exemples d'interventions psychothérapeutiques</b>  <b>Mises en application à partir du vécu des participants</b>  <b>Exercices :</b> 1- développer une régulation émotionnelle flexible 2- relaxation 3- restructuration cognitive 4- respiration apaisante 5 – réorientation de l'attention <b>-&gt; débriefing &amp; synthèse collectifs</b>
<b>Cinquième compétence</b>  <b>Utiliser ses émotions et celles d'autrui</b>	Optimiser l'effet de nos émotions  Prendre des décisions cohérentes avec nos buts et nos valeurs.  Favoriser des relations satisfaisantes  Augmentation flexibilité attentionnelle  Développement des compétences de façon durable  Programme des compétences émotionnelles	<b>Apports théoriques</b> -> diaporama illustré pour mémoire  <b>Exercices :</b> 1- intégration des compétences émotionnelles au quotidien 2- mise en pratique du programme des compétences émotionnelles – jeux de rôles  <b>-&gt; débriefing &amp; synthèse collectifs</b>
<b>Faire le bilan de fin</b>	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité

# Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

## Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

### PRESENTATION

La pleine conscience - ou *mindfulness* - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur, sur l'expérience présente. Cette pratique tire son essence des sagesses orientales, et des travaux en neuroscience. Elle consiste en un apprentissage progressif, qui se déroule lors d'un protocole structuré de huit séances hebdomadaires, et d'une pratique quotidienne, entre ces séances.

Deux programmes d'interventions protocolisées, prenant appui sur les habiletés inhérentes à la pleine conscience, co-existent : le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) du Dr Jon Kabat-Zinn et le programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression (MBCT) développé par Segal.

La pleine conscience aide à gérer les émotions dysfonctionnelles, grâce à l'observation et à l'acceptation de son expérience. Elle valorise une approche expérientielle, plutôt qu'intellectuelle, de nos événements internes, telles que nos émotions, sensations et les pensées qui nous traversent.

Elle cherche à valoriser le mode « être », qui consiste à simplement observer ce qui est là, plutôt que le mode « faire », amenant à vouloir sans cesse résoudre des problèmes, quitte à se perdre en eux.

Guider des pratiques méditatives nécessite donc une approche assez différente de celles traditionnellement employées par les intervenants en psycho-santé.

L'idée de ces 3 jours de formation complémentaire – **Méditation de pleine conscience, mise en place et instruction d'un protocole de groupe** - est donc de vous aider à développer les savoir-être nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

La formation a été pensée pour apprendre à méditer en pleine conscience, apprendre à enseigner la méditation, mais également pour découvrir et enseigner les variations contemporaines de la méditation. Une grande part de la formation portera également sur le développement des compétences de l'enseignant.

Nous aborderons en particulier les thématiques suivantes : concept de présence, méditations guidées, bienfaits de la méditation, présence thérapeutique, posture d'enseignant de méditation, gestion des émotions.

De manière concrète et pratique, les concepts théoriques en lien avec la *mindfulness* seront introduits dans la formation. Par ailleurs, comme méditer est d'abord une question de pratique personnelle et non une question de théories complexes, une portion importante de la formation sera aussi réservée à la pratique individuelle et en groupe.

Ces différents temps complémentaires - approche expérientielle, mises en situations pratiques, présentations théoriques - vous permettront à la fois, de mieux comprendre ce qui est attendu de l'animateur d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience, et de développer les compétences nécessaires, afin de guider efficacement des pratiques méditatives.

Une pratique sur plusieurs semaines restant indispensable pour pouvoir cerner correctement les enjeux et objectifs de la formation, il est indispensable d'avoir au préalable participé à une formation complète et suivie de pleine conscience :

- protocole MBSR, protocole MBCT ou retraites.
- formation de niveau 1 proposés par Symbiofi sur 3 jours Méditation de pleine conscience : outils pratiques et expérientiels.

## OBJECTIS PRINCIPAUX

**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**

- Apprendre à guider des pratiques méditatives.
- Apprendre à gérer la dynamique d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Apprendre à accompagner des participants dans la découverte de la méditation.
- Développer les attitudes permettant aux participants de développer véritablement leur capacité à être en pleine conscience.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaire à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la pleine conscience.

## APPRONDISSEMENT

A l'issue de ce module de formation de 3 jours **Méditation de pleine conscience** : *mise en place et instruction d'un protocole de groupe*, les professionnels ont la possibilité d'approfondir leur pratique de la pleine conscience au travers des formations complémentaires :

- **Méditation de pleine conscience, niveau 3** : *approfondissement et supervision à la pratique* - 2 jours.
- **Méditation de pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent** - 3 jours.
- **Méditation compassionnelle** : *outils pratiques et expérientiels* - 3 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser la *mindfulness* dans tous ses aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, privilégieront les parcours complets:

- **Instructeur en méditation de pleine conscience** : *le Cycle de Spécialisation* en 11 jours
- **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, l'insight et la compassion** : *le Cycle de Spécialisation* en 14 jours

## Méditation de pleine conscience, niveau 2

### Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Intervenant**  
**Mode**

**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**

3 jours, 21 heures

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié  
Formation ouverte au format présentiel

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	Tour de table QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau
Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices	Les aspects organisationnels Les habiletés relationnelles requises afin de mettre en place un climat de confiance L'importance d'incarner la pleine conscience du mieux que nous le pouvons Procédures pour guider tout en mettant le groupe en sécurité Création d'un environnement d'apprentissage adéquat *critères d'inclusion notamment* Le dialogue exploratoire post-méditation et son importance : <i>découverte d'une manière radicalement différente d'animation</i>	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires</b>  -> co-construction des points récapitulatifs
Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole	Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience <i>Le positionnement dans les sensations</i> <i>La prise de conscience du pilote automatique</i> <i>Normalisation du vagabondage de l'esprit et apprentissage à se recentrer</i> <i>Accompagnement des participants vers la découverte de la pleine conscience</i>  Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles <i>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</i> -> Diriger leur attention sur un point précis ; -> Détecter le vagabondage de l'esprit ; -> Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ; -> Se recentrer sur le corps comme un tout  Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise <i>Prescriptions pour aider à :</i> -> Trouver une bonne posture -> Prendre conscience de sa respiration -> Prendre conscience de son corps dans sa globalité -> Ramener de manière habile l'esprit dispersé	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> . 1 exercice par séquence . Consignes proposées par l'intervenant . Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective  <b>Exercices pratiques</b>  1 : Dégustation du raisin sec  2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles  3 : Respiration en pleine conscience

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière</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 <i>Exercice afin de prendre conscience de l'impact des pensées sur les émotions</i> <i>La mobilisation de la respiration pour se rassembler</i>	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs
<b>Conduire les exercices de méditation en mouvement</b>	Exercices de pleine conscience en mouvements en position allongée ou debout La prise de conscience du corps en mouvement La concentration sur le souffle pour se rassembler	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective
<b>Aider à rassembler l'esprit dispersé</b>	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	<b>Exercices pratiques</b>
<b>Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles</b>	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	1 : <i>Méditation assise</i> 2 : <i>Respiration en pleine conscience</i> 3 : <i>Mouvements en pleine conscience</i> 4 : <i>Marche en pleine conscience</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Guider les patient/clients afin de cheminer vers l'acceptation</b>	La notion d'acceptation 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	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs
<b>Comprendre l'impact des émotions sur les pensées</b>	Exercice afin de favoriser la compréhension de l'impact des émotions sur les pensées 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	<b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> 1 exercice par séquence Consignes proposées par l'intervenant Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice Synthèse collective
<b>Accompagner les patients/clients à prendre soin d'eux</b>	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	<b>Exercices pratiques</b>
<b>Guider les patient/clients vers des pistes d'entretien de la pratique</b>	Retour sur le scan corporel afin de mesurer les progrès accomplis Prescriptions pour le maintien de la pratique après les séances guidées Aide à la réalisation d'un bilan des acquis lors de la session avec les patients/clients	1 : 1 : <i>lecture d'un poème</i> 2 : <i>deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées</i> 3a : <i>repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer</i> 3b : <i>Mise en place d'un plan d'action face au mal-être</i> 4 : <i>trouver des stratégies afin de maintenir la pratique</i>
<b>Faire le bilan de fin</b>	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation	<i>Echanges avec les stagiaires</i> <i>QCM des acquis</i> <i>Fiche d'évaluation</i>

# Psychologie positive, niveau 1

Réf : TCC 011

## Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

### PRESENTATION

Traditionnellement, la psychologie est davantage enracinée dans la dimension négative que dans la dimension positive du fonctionnement humain. Elle se focalise sur les problèmes, les déficits, les anomalies, les «pathologies», qu'ils soient d'ordres individuels, sociaux ou sociétaux. La valence négative a ainsi un impact supérieur à la valence positive.

Cette approche offre pour principale perspective d'avenir la correction des insuffisances, des défauts et elle sous-tend que l'amélioration, le mieux-être, passent par la «guérison» ou la résolution des déficiences.

Si elle est bien sûr utile, cette démarche a pour inconvénient principal de dresser un portrait particulièrement négatif du fonctionnement psychologique humain, qui nécessite d'être contrebalancé par une approche plus positive.

C'est la **psychologie positive**, introduite par Martin Seligman en 1998, qui s'emploie à **définir, à mesurer et à comprendre les déterminants du bien-être et du fonctionnement optimal de l'être humain**, c'est-à-dire mobiliser des ressources psychologiques au service du développement de la personne.

L'idée est ne plus caractériser une bonne santé mentale par une absence de symptômes anxieux-dépressifs ou de troubles avérés mais comme un état de bien-être permettant de surmonter les tensions inévitables de la vie quotidienne, d'accomplir un travail fructueux et de contribuer à la vie sociale.

La psychologie positive promeut la recherche sur les aspects positifs du fonctionnement humain et les mécanismes contribuant au bien-être psychique des individus et, par là même, au fonctionnement optimal des individus et des groupes.

Nouvelle orientation, la psychologie positive repolarise aujourd'hui l'attention des chercheurs et des cliniciens sur les atouts psychologiques des individus : traits de personnalité salutogènes, forces et vertus, capacités, ressources, motivations, capacités d'adaptation et de résilience, etc.

Les connaissances scientifiques en la matière constituent actuellement de solides bases de réflexion et d'inspiration clinique pour mener à bien des interventions positives auprès de personnes bien portantes ou en proie à des difficultés de nature diverse, d'ordre psychologique et/ou somatique.

En particulier, les interventions visant à cultiver des émotions positives, des comportements positifs ou des cognitions positives sont de plus en plus intégrées à la psychothérapie cognitivo-comportementale pour le traitement de la dépression. Selon une méta-analyse de 51 études, ces interventions sont efficaces pour augmenter le bien-être et améliorer les symptômes de dépression (Sin & Lyubomirsky, 2009).



L'objectif principal de ce niveau 1 de 3 jours sera de :

- découvrir les bases et particularités de la psychologie positive ;
- identifier les ressources permettant de dépasser les freins et limitations, de retrouver la confiance en soi pour mieux faire face aux variations de la vie ;
- fournir aux professionnels des premiers outils pratiques pour commencer à mettre en application les préceptes de la psychologie positive auprès d'un large public ;
- découvrir les bases du programme CARE (*Cohérence / Attention / Relation / Engagement*) lesquelles seront plus approfondies sur le niveau 2.

Le programme CARE regroupe 20 pratiques de psychologie positive validées au travers d'un protocole structuré de 8 séances de 2 heures pour agir sur les leviers d'un bien-être durable et de la flexibilité psychologique.

Créé par des professionnels reconnus de la santé mentale - Rebecca Shankland , Jean-Paul Durand, Marine Paucsik, Ilios Kotsou, Christophe André - le programme CARE permet de développer une flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie de façon plus sereine et cohérente ; cela en activant des comportements d'avantage bienveillants et en accord avec ses valeurs, tout en réorientant l'attention vers les éléments satisfaisants et aidants. Pour cela il s'appuie sur 3 objectifs :

- réorienter l' attention vers les aspects satisfaisants du quotidien ;
- développer une attitude bienveillante par rapport à soi, autrui et l'environnement ;
- accroître l'engagement dans des actions qui correspondent à ses valeurs et à ses besoins fondamentaux.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Maîtriser les concepts clefs de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques

- Acquérir les notions, outils et paradigmes fondamentaux de la *Psychologie Positive* ainsi que de l'*Approche Centrée Solution*.
- Réfléchir sur l'application de la psychologie positive dans un contexte thérapeutique
- Découvrir l'efficacité des interventions de psychologie positive, les effets démontrés et les mécanismes explicatifs
- Maîtriser la boîte à outil des exercices par l'expérience
- Découvrir les fondements du programme CARE - Cohérence, Attention, Relations et Engagement – protocole structuré de 8 séances créé par des professionnels de la santé mentale : R. Shankland, J.P. Durand, I. Kotsou et C. André.

## APPROFONDISSEMENT

A l'issue de ce module niveau 1 de 3 jours, les professionnels peuvent approfondir leur pratique au travers de la formation d'approfondissement :

- **Psychologie positive, niveau 2** : *animation du programme CARE de psychologie positive en individuel ou en groupe*

## Psychologie positive, niveau 1

### Outils pratiques et savoir-faire expérimentiel

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Conceptrice**  
**Intervenants**  
**Mode**

**Maîtriser les concepts clés de la psychologie positive et découvrir les interventions et outils de psychologie positive validés ainsi que les mécanismes d'efficacité des pratiques**

3 jours, 21 heures

Rebecca SHANKLAND, Psychologue, Professeure des Universités en Psychologie

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'appropriier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants  Point organisationnel  Evaluation des acquis de début de formation	Présentation en utilisant les techniques favorisant l'affiliation dans un groupe telles que proposées par les approches collaboratives systémiques centrées sur les compétences  Recueil des attentes QCM des pré-acquis
Savoir définir et présenter la psychologie positive en lien avec les apports scientifiques et la recherche	Introduction à la psychologie positive  Définitions et concepts clés  Déterminants du bien-être  Concept d'affirmation de soi	<b>Exercice introductif</b> : identifier les éléments clés de la psychologie positive et ce qu'elle n'est pas <i>Debriefing collectif</i>  <b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthode interrogative</b> par : - Echanges entre participants - Questions / Réponses
Découvrir les interventions de psychologie et psychothérapie positive validées et connaître les mécanismes d'efficacité	Interventions de psychologie et de psychothérapie positive validées  Mécanismes d'efficacité : biais de négativité et réorientation attentionnelle <i>Théorie</i> <i>Principales études</i> <i>Expérimentations pratiques</i> <i>Retour d'expériences</i>	<b>Apports théoriques</b> sur la psychologie positive, les interventions validées et les mécanismes d'efficacité avec exercices pratiques pour découvrir les interventions de psychologie positive  → diaporama illustré
Expérimenter et s'approprier les interventions de psychologie positive fondées sur les forces	Les forces et leurs applications dans l'accompagnement <i>Théorie</i> <i>Principales études</i> <i>Expérimentations pratiques</i> <i>Retour d'expériences</i>  Expérimentation de l'animation de pratiques de psychologie positive sur les forces	<b>Apports théoriques et exercices pratiques</b> à propos des ateliers sur les forces utilisées dans l'accompagnement individuel et en groupe  → diaporama illustré → debriefing collectif  - Echanges entre participants - Questions / Réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Découvrir les outils et processus spécifiques de la psychologie positive appliquée en groupe	<p>Mise en œuvre d'une intervention de psychologie positive en groupe : le programme CARE.</p> <p><i>Développement du programme</i> <i>Logique de progression du programme</i> <i>Contenu des 8 séances</i> <i>Processus et mécanismes d'efficacité du programme CARE</i></p> <p>S'approprier les outils langagiers de l'approche centrée solution.</p> <p><i>Postulats et concepts clefs</i> <i>Outils fondamentaux</i> <i>Entraînements pratiques</i></p>	<p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> <b>Entraînement à l'animation d'ateliers fondés sur les forces</b></p> <p><b>Apports théoriques et exercices pratiques</b> concernant les outils langagiers de l'approche centrée solution</p> <p>→ <i>diaporama illustré</i> → <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i> → <i>Retour d'expériences</i></p> <p>- Echanges entre participants - Questions / Réponses</p>
S'approprier les pratiques de psychologie positive sur l'auto-compassion, les relations constructives et les valeurs en maîtrisant les notions scientifiques	<p>Relation à soi : auto-compassion <i>Théorie</i> <i>Principales études</i> <i>Expérimentations</i> <i>Retour d'expériences</i></p> <p>Relation aux autres <i>Théorie</i> <i>Principales études</i> <i>Expérimentations</i> <i>Retour d'expériences</i></p> <p>Travailler sur les valeurs et l'engagement <i>Théorie</i> <i>Principales études</i> <i>Expérimentations</i> <i>Retour d'expériences</i></p>	<p><b>Apports théoriques et exercices pratiques</b> A propos de l'auto-compassion, des relations positives, des valeurs et de l'engagement</p> <p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation des pratiques sur les relations positives et les valeurs</p>
Faire le bilan de fin	<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>

# Psychologie positive, niveau 2

Réf : TCC 012

## Animation du programme structuré CARE en individuel ou en groupe

### PRESENTATION

Le programme CARE (Cohérence / Attention / Relation / Engagement) regroupe 20 pratiques de psychologie positive validées au travers d'un protocole structuré de 8 séances de 2 heures chacune.

Il vise à s'appuyer sur les ressources personnelles des participants pour construire un bien-être durable et des capacités de résilience face aux événements difficiles ou stressants notamment en augmentant leur flexibilité psychologique et leurs ressources psychologiques.

Le programme CARE a été développé par quatre professionnels reconnus de la santé mentale :

- **Rebecca Shankland**, directrice du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive de Grenoble (DUPP)
- **Jean-Paul Durand**, intervenant au DUPP et formateur à l'Approche Centrée Solution
- **Ilios Kotsou**, chercheur spécialisé dans les compétences émotionnelles
- **Christophe André**, psychiatre, auteur spécialisé dans les TCC 3ème vague, notamment la psychologie positive et la méditation de pleine conscience.

Il permet de développer une flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie (quotidienne, relationnelle, familiale, professionnelle) de façon plus sereine et cohérente ; cela en activant des comportements d'avantage bienveillants et en accord avec ses valeurs, tout en réorientant l'attention vers les éléments satisfaisants et aidants.

Pour cela il s'appuie sur 3 objectifs :

#### 1. réorienter l' attention vers les aspects satisfaisants du quotidien et cultiver les émotions agréables.

*La psychologie positive propose quelques pratiques pour être capable de ne pas rester enlisé dans des ruminations mentales en accordant une même importance à ce qui va bien. Il ne s'agit pas de nier les événements négatifs, mais d'accorder une importance égale à l'ensemble des réalités, aussi bien celles positives que négatives.*

#### 2. développer une attitude bienveillante par rapport à soi, autrui et l'environnement ;

*Le programme CARE amène à questionner ces réactions automatiques et permet d'initier un travail sur l'acceptation et l'estime de soi. Il vise aussi à faire évoluer le rapport que l'on a aux autres pour développer des relations plus épanouissantes.*

#### 3. accroître l'engagement dans des actions qui correspondent à ses valeurs et à ses besoins fondamentaux.

*Les modèles scientifiques du bien-être mettent en relief l'importance de ce facteur pour développer un bien-être durable.*

L'objectif principal de ce cursus de 3 jours sera de permettre aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'explorer et d'approfondir l'animation du programme CARE - utilisables en travail individuel ou de groupe - au travers :

- des explications théoriques à propos du fonctionnement psychologique et des principes de la psychologie positive
- des exercices semblables à une « boîte à outils » à utiliser au quotidien.
- des méthodes, techniques et outils pour l'intervention individuelle comme collective

En particulier, au cours de ce niveau 2, vous serez amené à apprendre à :

- travailler sur des ressources personnelles comme l'optimisme et les compétences émotionnelles (apprendre à identifier, exprimer, réguler ses émotions désagréables et cultiver ses émotions positives),
- développer des relations épanouissantes, apaisées et bienveillantes avec soi, autrui et son environnement et enfin de trouver une cohérence avec soi-même en découvrant ce qui a du sens pour nous et en s'engageant dans cette direction.

À la fin de ce séminaire d'approfondissement, les participants auront pu assimiler tous les apports théoriques et cliniques de la psychologie positive en s'étayant sur l'appropriation des pratiques, méthodes et outils aussi bien pour l'intervention individuelle que collective.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- S'approprier la posture éthique de l'animateur du programme CARE.
- Maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources.
- Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources.
- Maîtriser la phase de retours sur les pratiques.
- Savoir implémenter et soutenir la motivation des participants lors des pratiques inter-séances
- S'entraîner à animer les pratiques de psychologie positive des 8 séances du programme CARE

## Psychologie positive, niveau 2

### Animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

#### Objectif principal

Durée  
Conceptrice  
Intervenants  
Mode

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

3 jours, 21 heures

Rebecca SHANKLAND, Psychologue, Professeure des Universités en Psychologie  
Maurine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Laurine BUCHIER, Psychologues cliniciens  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et de ses objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Présentation en utilisant les techniques favorisant l'affiliation dans un groupe telles que proposées par les approches collaboratives systémiques centrées sur les compétences QCM des pré-acquis Recueil des attentes
S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources	Approfondissement des concepts de l'approche centrée solution au service de l'animation du programme.  La posture collaborative de l'animateur  La centration sur les ressources  La mise en place de l'affiliation  La création d'un espace de co-expertise	<b>Exercice introductif :</b> Réflexion de groupe sur la posture de l'animateur facilitant la sécurité psychologique, l'engagement et le bien-être des participants  <b>Apports théoriques</b> Présentation des concepts clefs de l'approche centrée solution → <i>diaporama illustré</i>
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	Les points clefs de la présentation du programme CARE  La co-construction des règles de fonctionnement du groupe ou comment créer les conditions favorables à un engagement des personnes dans le programme.  La mise en place de la dynamique de groupe à partir de la posture collaborative.  Les différents jeux de langage de l'approche centrée solution utile dans l'animation de la première séance	<b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation de la première séance en petit groupe → <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i>  <b>Apports théoriques</b> Présentation du contenu des séances 1 du protocole CARE → <i>Diaporama illustré</i>  <b>Retour d'expérience</b> par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration
Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive	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.  Le questionnement spécifique sur les processus de réalisation et/ou mise en place de la pratique.  Le questionnement spécifique sur les effets et l'utilité perçue de la pratique.  Favoriser la participation active de chacun : la circularité centrée sur les compétences/ressources.	<b>Exercice introductif :</b> Réflexion de groupe sur comment délivrer les consignes des pratiques inter-séances et comment guider les retours de pratiques  <b>Apports théoriques et exercices pratiques</b> concernant les questionnements spécifiques → <i>diaporama illustré</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
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>Apports théoriques et exercices pratiques</b> concernant les outils langagiers de l'approche centrée solution</p> <p>→ Diaporama illustré</p> <p>→ Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>→ Retour d'expériences</p> <p>- Echanges entre participants</p> <p>- Questions / Réponses</p>
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</i>, avec le concept <i>problème/limitation</i> de l'approche centrée solution.</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>Apports théoriques</b> Présentation du contenu des séances 3-4-5 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p><b>Retour d'expérience</b> par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration.</p>
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 « mon journal de gratitude »</p> <p>Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « La lettre de gratitude » o</p> <p>Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « J'explore d'autres point de vue »</p> <p>Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « Moi Robin des bois »</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> Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.</p> <p><b>Apports théoriques</b> Présentation du contenu des séances 6-7-8 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p><b>Retour d'expérience</b> par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration</p>
Faire le bilan de fin	<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>

# Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

## Stratégies et outils d'utilisation de son plein potentiel

Réf : PST 004

### PRESENTATION

La psychologie du sport nous permet d'apprendre comment les facteurs psychologiques affectent la performance individuelle et de comprendre comment la participation au sport et à l'activité physique a une influence sur le développement psychologique, la santé et le bien-être.

Tout autant que les qualités physiques et techniques, **les habiletés mentales - définies comme notre faculté à utiliser au mieux les ressources dont nous sommes dotés et à se préparer mentalement** - jouent un rôle prépondérant dans l'équilibre subtil entre optimisation du plein potentiel, promotion du plaisir et atteinte de l'autonomie.

Contrairement à l'idée reçue, le développement des habiletés mentales n'est pas l'apanage des sportifs de haut niveau ou encore des *forces spéciales*.

Tout un chacun, par l'apprentissage et l'entraînement, peut travailler ses habiletés mentales pour passer d'un système de réaction automatique à un système d'adaptation durable.

Nous pouvons améliorer nos capacités à nous adapter à la complexité et à l'incertitude, tout en économisant notre propre énergie. Nous pouvons développer nos aptitudes psychologiques à l'aide d'outils et mettre en place de réelles stratégies d'adaptation. Nous pouvons impacter notre comportement face à l'action et en particulier apprendre à nous transcender à l'effort. Nous pouvons changer nos comportements et nos façons de faire.

Ce sera l'objet de nos 3 jours de formation, apprendre à développer les 3 niveaux d'habiletés mentales :

#### Les habiletés de base

Indispensables au meilleur état mental de performance, elles sont les premières à construire pour que les autres se développent : confiance en soi, capacité d'engagement, motivation, fixation d'objectifs.

#### Les habiletés psychosomatiques

Demandant un apprentissage, elles sont importantes pour évaluer et réguler le niveau d'énergie mobilisé : gestion du stress, gestion des émotions, relaxation, contrôle de l'anxiété, contrôle de la peur, activation.

#### Les habiletés cognitives

Dépendant de processus de réflexion et de pensée, elles demandent généralement un accompagnement pour mieux traiter l'information et prendre une décision pertinente au bon moment : concentration, attention « pleinement consciente », contrôle des distractions, imagerie, dialogue interne...

Ces différentes notions d'**habiletés mentales, cognitives et psychosomatiques** sont présentes dans toutes les expériences et activités du quotidien : vie professionnelle (travail sur un dossier technique, prise de parole en public...), loisirs (musique, lecture, sport...), vie scolaire, moments simples de la vie personnelle. Chacun connaît ses moments où il s'agit de donner le meilleur de soi et d'aller au-delà de ses limites actuelles, où il s'agit d'atteindre l'état optimal de plein potentiel - *aussi appelé flow* - tout en étant dans le relâchement et la sensation de bien-être.

Ces 3 journées permettront aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement d'apprendre à développer les habiletés mentales, psychosomatiques et cognitives des personnes accompagnées en déployant et optimisant de bonnes **routines de performance** :

- en impactant les facteurs directement liés à la performance comme le niveau d'activation, la concentration, la motivation, etc.
- en agissant sur les facteurs indirects de la performance qui constituent des éléments majeurs et objectifs du bien-être comme la gestion du stress et des émotions, la confiance en soi, etc.

Le professionnel sera à même d'aider la personne accompagnée dans :

- **sa phase de préparation et de prise de décision**
  - tenir compte des forces et faiblesses générales et aussi de celles du jour;
  - diminuer les effets du stress dus à la pression d'un enjeu;
  - reconnaître les signaux internes et inconscients de notre corps;
  - visualiser ce que va être le futur;
  - échauffer le corps et l'esprit.
- **sa phase d'action**
  - unifier le corps et l'esprit pour favoriser et amplifier la confiance en soi;
  - initier le mouvement et l'énergie nécessaires pour la performance à exécuter;
  - créer un ancrage menant à un état émotionnel recherché.
- **sa phase d'acceptation et de gestion des émotions**
  - gérer les états internes pour rester concentré et performant sur la durée.

Il découvrira comment transposer et appliquer ce protocole de routines à n'importe quelle personne, dans n'importe quel domaine :

- **dans le monde du travail** où il s'agit souvent de performer régulièrement et efficacement en maintenant un bien-être plus important.
- mais aussi **en thérapie** où la recherche du *flow* est associée à un état de plénitude découlant d'une activité maîtrisée et réalisée avec implication.



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Apprendre à analyser les routines de la personne accompagnée et repérer les comportements, discours internes, émotions, objectifs fixés, qui ne sont pas propices à la performance et au bien-être.
- Comprendre l'importance des routines pour le cerveau et savoir analyser et transformer ces routines de manière efficace pour développer le potentiel et les schémas psycho-physiologiques
- Comprendre et appliquer un modèle de référence, celui du sportif de haut niveau vivant des performances répétées.
- Utiliser des outils cognitifs, comportementaux et émotionnels classiques : contrôle respiratoire, relaxation, méditation de pleine conscience, imagerie mentale, dialogue interne, arrêt de la pensée, switch, etc.
- Permettre à la personne accompagnée de :
  - optimiser ses niveaux d'activations et adapter de manière efficiente son énergie selon la situation rencontrée et parfois tendre vers une relaxation ou au contraire plus de dynamisme ;
  - améliorer ses capacités de concentration et d'attention et savoir contrôler efficacement ses distractions ;
  - augmenter sa motivation ;
  - renforcer sa confiance en elle-même ;
  - prendre des informations utiles, définir rapidement un plan pour le mettre en place et agir en conséquence;
  - se concentrer sur ce qui est maîtrisable et s'habituer à être dans un état émotionnel optimal.



## Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques *Stratégies et outils d'utilisation de son PLEIN POTENTIEL* SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenant  
Mode

**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 .**

3 jours, 21 heures

Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques Etude des échelles / questionnaires / tests que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation et de ses objectifs, des intervenantes et des participants / Point organisationnel Evaluation des acquis	Tour de table individualisé Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Comprendre les habiletés mentales et cognitives indispensables au plein potentiel</b>	Qu'entend-on par plein potentiel ? Quelles sont les habiletés mentales et cognitives reconnues comme indispensables pour atteindre le plein potentiel ? Illustrations : . en Préparation Mentale avec l'OMSAT-4, . en Psychologie du Sport avec le profil de la médaille d'or pour la psychologie du sport (GMP-SP), . en Psychologie positive avec l'état de Flow	<b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion -> Synthèse collective
<b>Développer une forte motivation intrinsèque</b>	Les 3 types de motivation . Le continuum d'autodétermination . La théorie de l'évaluation cognitive . Le modèle TARGET La fixation d'objectifs . Principes fondamentaux sur la fixation de buts . La théorie des buts d'accomplissement L'analyse des échecs . La théorie des attributions causales . Le biais de complaisance . Les styles attributionnels La fourniture d'efforts intenses . Liens entre motivations / fixation de buts / auto-handicap . Equilibre chimique au niveau du cerveau	<b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -> Echanges discussion  <b>Exercice individuel avec synthèse collective :</b> . Fixation d'objectifs – étape 1  <b>Analyse collective d'exemples :</b> . Le sentiment de compétence . Le sentiment d'autodétermination . Le sentiment d'appartenance sociale  <b>Exercices individuels avec synthèse collective :</b> . Fixation d'objectifs – étape 2 . Fixation d'objectifs – étape 3
<b>Bien répartir et gérer ses temps de vie au quotidien, à la semaine, à l'année</b>	Analyse de la gestion du temps selon différents secteurs de vie <i>Famille, Travail Loisirs</i>  Analyse de la régulation du niveau d'activation pour mieux gérer l'énergie <i>Niveau d'activation et état affectif La Zone Optimale de Fonctionnement Notion d'activation physiologique et psychologique Les états d'anxiété cognitive et somatique</i>	<b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré, études scientifiques -> Echanges discussion  <b>Exercice en duo interviewer / interviewé :</b> . Analyse du niveau d'activation et de l'état affectif / à une situation stressante au travail et représentation graphique ou sous forme de tableau . Identification du niveau optimal d'activation . Repérage de moments critiques  <b>Analyse collective d'un graphique de RP optimale</b> . Exemple de la signature d'un contrat pour un cadre supérieur

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Accroître l'estime de Soi, la confiance en Soi et l'affirmation de soi</b>	<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><b>Apports théoriques</b> -&gt; Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -&gt; Echanges discussion</p> <p><b>Analyse collective d'une vidéo :</b> . La quête du geste parfait</p> <p><b>Exercices individuels avec 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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Mieux gérer les stress et les émotions pour optimiser le plein potentiel</b>	<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 . La cohérence émotionnelle</p>	<p><b>Apports théoriques</b> -&gt; Diaporama illustré, études scientifiques -&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 avec synthèse collective :</b> . Optimisation de la RP</p>
<b>Etre au bon niveau d'activation et dans le bon état affectif via les routines de performance</b>	<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 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 Breus et autres outils . L'importance de l'hygiène de vie : sommeil, chrononutrition . Chronopsychologie - rythmes ultradiens / circadiens / infradiens - gestion des rythmes de l'attention 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>Apports théoriques</b> -&gt; Diaporama illustré, vidéos, études scientifiques -&gt; Echanges discussion</p> <p><b>- Analyse collective d'un test de l'attention</b> <b>- Exercice individuel</b> . Questionnement pour modifier sa RP en respectant ses rythmes biologiques et psychologiques <b>- Exercices de pratique physique en groupe</b> . Réveil musculaire . Pré-efforts . Récupération <b>- Exercice individuel avec synthèse collective</b> . Principes, conseils physiologiques et exercices physiques à intégrer sans sa RP</p>

# Thérapie fondée sur la compassion (TFC), niveau 2

## Approfondissement et stratégies avancées

Réf : TCC 010

### PRESENTATION

Originellement, la thérapie fondée sur la compassion a été développée pour des patients souffrant de problèmes psychiques complexes et souvent chroniques, dominés par l'intensité de la honte et de l'auto-critique, venant souvent de milieux difficiles et souffrant d'une affiliation et d'une affection amoindries. Or, dès l'enfance l'attachement et les expériences d'affiliation jouent un rôle majeur dans la maturation cérébrale et la régulation des émotions liées aux menaces.

Ce niveau élevé de pensées, de croyances et d'émotions négatives - à type de honte et de critiques dirigées vers soi-même - constitue souvent un obstacle majeur pour les approches thérapeutiques classiques et il est difficile, pour ces patients, de percevoir les pensées alternatives proposées en thérapie comme étant utiles.

Il est donc indispensable pour le thérapeute d'articuler cette pensée alternative avec une émotion positive pour permettre au sujet de parvenir à une position de plus grande sécurité émotionnelle, à partir de laquelle l'engagement dans une stratégie de changement devient envisageable et réaliste.

Car ces personnes, ayant le plus souvent des antécédents personnels de maltraitance et/ou de carences psychoaffectives, sont en réalité en capacité de ressentir des émotions affiliatives positives : accepter la compassion et l'auto-compassion.

C'est tout l'objet du travail par la thérapie fondée sur la compassion : développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing and self-compassion).

Au cours de ces 3 journées, nous vous proposons d'approfondir les techniques avancées du modèle de la thérapie fondée sur la compassion.

Vous revisiterez l'indispensable psychoéducation préalable, le modèle des trois cercles, le rythme respiratoire apaisant, le travail avec l'esprit critique et sa fonction, l'étude des comportements défensifs et leurs conséquences inattendues, ainsi que l'entraînement à la compassion sous différentes formes (image compassionnée idéale, self compassionné, etc.).

L'accent sera mis sur le travail avec les différents selfs (relations avec les selfs critique, en colère, anxieux et triste).

Une place particulière sera accordée au travail de chaises (Chair Work) par une exploration de ses différentes variantes : travail avec deux chaises (self critique/self critiqué), trois chaises (idem avec l'intervention du self compassionné) et enfin le travail avec les quatre selfs (en colère, anxieux, triste et compassionné). D'autres modalités seront également présentées comme l'approche des résistances du patient, en recourant également au travail avec les chaises.

Enfin, cet approfondissement sera aussi l'occasion d'une mise à jour sur les dernières acquisitions en matière de TFC aussi bien sur le plan de la recherche que de la clinique.

Ce module de perfectionnement est organisé de manière ouverte et flexible pour tenir compte de la réalité clinique du déroulement des séances.

La formation privilégiera les jeux de rôle et le caractère expérientiel des pratiques par un travail en binôme, chacun jouant à tour de rôle le thérapeute et le patient.

Comme composante pédagogique essentielle, nous accorderons une place majeure aux discussions entre les professionnels sur la manière d'appliquer la méthode à certains contextes particuliers, en fonction du type de patients rencontrés, du contexte de travail et aussi bien sûr du matériel clinique recueilli au cours de ces simulations de consultations, ce qui leur permettra d'éprouver les sensations et les émotions suscitées par la pratique de la TFC, tant chez le thérapeute que chez le patient.

Chaque exercice est conçu pour constituer une ou plusieurs consultations, suivant le temps disponible selon chaque type de pratiques. L'implémentation dans la pratique quotidienne au retour dans le lieu d'exercice en sera ainsi grandement facilitée.

À la fin de ce séminaire, les participants auront pu assimiler les apports théoriques et cliniques de la TFC en s'étayant sur l'appropriation des pratiques.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

### **Approfondir la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques et du protocole structuré.**

- Mettre à jour les dernières acquisitions en matière de TFC aussi bien sur le plan de la recherche que de la thérapie
- Assimiler la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques
- Accompagner ses patients aussi bien pour la pratique individuelle que de groupe de la TFC et savoir développer leurs attitudes à accepter la compassion et l'auto-compassion.
- Développer les savoir-être et la posture nécessaires à une animation pertinente d'un groupe d'entraînement à la TFC.
- Maîtriser le développement des capacités du patient à mettre en oeuvre des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing and self-compassion ).
- Maîtriser le travail de chaises (Chair Work) et ses différentes variantes.
- Connaître les intérêts et les limites, indications et contre-indications d'un groupe d'entraînement à la TFC.

## Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2

### Approfondissement et stratégies avancées

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

**Approfondir la thérapie fondée sur la compassion dans tous ses apports théoriques et cliniques en s'étayant sur l'appropriation des pratiques et du protocole structuré**

3 jours, 21 heures

Docteur Francis GHEYSEN, Médecin psychiatre  
Formation ouverte en présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants des objectifs et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Revisiter les bases de la Thérapie Fondée sur la Compassion</b>	La Thérapie Fondée sur la Compassion en pratique <i>Mise en oeuvre de la TFC par les participants :</i> <i>témoignages</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Déblocage des croyances et émotions négatives</li> <li>. Re-construction d'une image plus positive, bienveillante</li> <li>. Comportement non verbal empathique du thérapeute</li> </ul> <b>La TFC : avantages et obstacles</b>  La compassion en 2019/20 : <ul style="list-style-type: none"> <li>. État des lieux</li> <li>. Nouvelles définitions</li> <li>. L'apport des neurosciences</li> </ul> Le self-compassionné : la pratique d'après Russel Kolt et Chris Irons	<b>Tour de table</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retour collectif d'expériences de pratique.</li> <li>Questions/réponses – Conseils</li> <li>. Synthèse collective</li> </ul> <b>Apports théoriques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <b>Exercices : cultiver le self-compassionné</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique collective &amp; retour d'expérience</li> <li>. Pratique en binômes &amp; retour d'expérience</li> <li>. Synthèse de groupe</li> </ul>
<b>Découvrir et expérimenter la technique du travail des chaises</b>	Le travail des chaises <ul style="list-style-type: none"> <li>. Définition, présentation</li> <li>. Astuces cliniques</li> <li>. Description des principaux exercices</li> </ul> Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>. Introduire la compassion avec le Chair Work</li> <li>. Autocompassion avec 2 chaises</li> </ul>	<b>Apports théoriques</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <b>Démonstrations</b> Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications  <b>Exercices de pratique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul> <b>Partage de groupe et synthèse de la journée</b>
<b>Pratiquer la technique du travail des chaises avec « l'autre » compassionné</b>	Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec « l'autre » compassionné</li> </ul>	<b>Démonstrations</b> Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications  <b>Exercices 'Chairwork avec «l'autre» compassionné'</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience, conseils et ajustements</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul> <b>Partage de groupe et synthèse</b>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Connaître les comportements défensifs et agir	<p>Peurs, blocages, résistances à la compassion</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Approche des comportements défensifs</li> <li>. Gestion des conséquences</li> <li>. La position de plus grande sécurité émotionnelle</li> </ul> <p>Construction d'une image positive du sujet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Intégration de la Mindfulness dans la pratique de la TFC</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; Diaporama illustré -&gt; Questions / Réponses</p> <p><b>Pratique : méditation de 30 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice du 'bus de la méditation' en groupe</li> <li>. Retour d'expérience</li> </ul>
Pratiquer la technique du travail des chaises avec l'autocritique	<p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec l'autocritique</li> <li>. FOCUS sur le cas de « l'autre » abuseur internalisé</li> </ul>	<p><b>Démonstrations</b></p> <p>Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications</p> <p><b>Exercices 'Chairwork avec «l'autocritique»'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Retour d'expérience, conseils et ajustements</li> <li>. Synthèse collective à chaque série d'exercices</li> </ul>
Pratiquer la technique de la lettre compassionnée	<p>La lettre compassionnée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Principes - Modalités de rédaction - Plan général - Destinataires</li> <li>. Exemple pour une personne aimée en difficulté</li> </ul> <p>La lettre compassionnée en pratique</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lettre compassionnée pour soi-même</li> </ul> <p>La lettre compassionnée : retour d'expérience</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Applications pratiques</li> <li>. Méditation en résonance</li> </ul>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p>-&gt; Diaporama illustré -&gt; Questions / Réponses</p> <p><b>Exercices de rédaction de lettres compassionnées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Lettre à une personne aimée en difficulté</li> <li>. Lettre pour soi-même : <b>commande d'inter-séance</b></li> </ul> <p><b>Lecture des lettres compassionnées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Retour d'expériences - discussion</li> <li>-&gt; Conseils et ajustements</li> </ul>
Pratiquer la technique du travail des chaises avec les selfs multiples	<p>Les selfs multiples</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rappels du concept – socialisation – variantes – cas cliniques</li> </ul> <p>Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Le Chair Work avec les selfs multiples : socialisation</li> </ul>	<p><b>Démonstrations</b></p> <p>Par l'intervenant, avec des volontaires Présentation, explications</p> <p><b>Exercices 'Chairwork avec les self-multiples'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique en binômes "patient/thérapeute"</li> <li>. Exercices avec des cas cliniques proposés par les participants</li> </ul>
Renforcer l'expérience du thérapeute	<p>Le «cercle des thérapeutes alliés»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'auto-compassion et la gestion des émotions</li> </ul>	<p><b>Pratique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Exercice du 'bus de la compassion' en binômes</li> <li>. Retour d'expérience</li> </ul> <p><b>Exercice 'le cercle des thérapeutes alliés'</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique et synthèse collective</li> </ul>
Faire le bilan de fin	<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>

# **Spécialisation Thérapies du psycho-trauma**

**7 modules / 22 jours / 154 heures**

# Clinique du stress post-traumatique et thérapie centrée sur l'exposition

Ref.TPT 009

## *Fondamentaux, outils d'évaluation, bases de la prise en charge par les TCC*

### PRESENTATION

En population générale française, l'exposition à un événement potentiellement traumatique sur la vie entière est évaluée à 30 %. Cela s'élève à 90 % dans la population mondiale.

La prévalence de trouble de stress post-traumatique (TSPT) après exposition à un événement traumatique est de 25 à 35%.

Les violences sont les plus génératrices de TSPT, particulièrement les maltraitances, les violences intra-familiales et conjugales et surtout les violences sexuelles (80% des victimes développeront un TSPT)

Avec un impact sur la santé mentale et physique à long terme très important : il s'agit d'un problème de santé publique majeur.

Les troubles du stress post-traumatique (TSPT) sont des troubles psychiatriques qui surviennent après un événement traumatisant. Ils se traduisent par une souffrance morale et des complications physiques qui altèrent profondément la vie personnelle, sociale et professionnelle. Face à un même événement, le risque de développer de tels troubles dépend de facteurs préexistants propres aux patients et du contexte dans lequel les suites de l'évènement se déroulent. La prise en charge passe essentiellement par la psychothérapie (thérapie cognitivo-comportementale, EMDR).

Des traumatismes psychiques sont rapportés chez les soldats depuis l'Antiquité. L'intérêt qui leur est porté s'est ensuite développé par le biais de la médecine militaire. Mais c'est la violence des grands conflits internationaux du 20e siècle qui va imposer l'approfondissement des connaissances sur les troubles psychotraumatiques. Parallèlement, la description et l'étude de troubles similaires dans la société civile ont été rapportées dans la littérature scientifique dès le 19e siècle.

Néanmoins, le concept de troubles du stress post-traumatique, ou état de stress post-traumatique, tel qu'on le connaît aujourd'hui, n'a été cliniquement défini qu'en 1980, suite aux ravages de la guerre du Vietnam parmi les vétérans américains.

Au contraire de souvenirs non traumatisants, le souvenir traumatique ne suit pas la procédure habituelle d'analyse et de mise à distance. En effet, dans les TPST, l'intensité de l'évènement serait telle qu'elle provoque une hypermnésie sur le plan émotionnel, tout en gênant la constitution de la mémoire épisodique qui permet de verbaliser et conscientiser ce qui survient. Cette modification peut parfois conduire à une amnésie partielle sur la façon précise dont l'épisode s'est déroulé. A posteriori, cette altération de la constitution de la mémoire rend l'individu incapable de mettre l'évènement à distance par la parole ou la conscience. Seules les émotions ressurgissent, avec une puissance similaire à l'évènement initial.

Avec 2% de la population générale présentant un TSPT, la formation des professionnels de l'aide et de l'accompagnement reste, plus que jamais, d'actualité.

**L'objectif est de disposer de personnes ressources, légitimes et compétentes, pour répondre aux nombreuses demandes.**

Pour répondre à ces exigences, notre formation est structurée en **deux temps**:

- **Le premier temps**, sur 2 jours, forme aux fondamentaux de la clinique du stress-post traumatique : définition de l'évènement traumatique, différentes manifestations de stress dépassé, état de stress « aiguë », techniques de defusing, techniques de debriefing.
- **Le second temps**, sur 3 autres jours, se concentre sur la prise en charges des victimes : établissement d'un plan de traitement, travail sur les émotions liées au trauma, travail sur les distorsions cognitives, réalisation d'une exposition prolongée en imagination, diminution de l'évitement, diminution des facteurs de frein à l'engagement émotionnel.

La prise en soin des patients présentant TSPT nécessite non seulement une maîtrise d'un certain nombre de données et concepts mais aussi et surtout d'outils pragmatiques nécessitant un apprentissage pratique.

C'est le sens de ce module de formation de 5 jours, proposée par Symbiofi en partenariat avec **l'équipe du Centre Régional du Psychotrauma de Lille (Dr Warembourg, Hôpital Fontan, CHRU de Lille).**

La formation, en elle-même, permettra d'aborder en détail les aspects pédagogiques et associera des données théoriques et des mises en situation à l'aide d'une série d'exercices pratiques et de mises en situation. Parmi les stratégies d'enseignement, nous utiliserons également des outils pratiques de prise en charge et nous mettrons en avant des techniques d'exposition centrée sur le trauma issues des protocoles de soins d'Edna FOA.

Notre formation, compacte et directement utilisable dans une pratique professionnelle, donnera une place importante aux exercices, analyse, études de cas, supervisions et interventions, afin de donner aux participants une guidance sérieuse et efficace.

A l'issue de ces 5 jours, les stagiaires doivent connaître la clinique du trauma et être compétents pour s'adapter à la prise en charge post-immédiate et au long cours des patients ayant vécu un évènement traumatique.



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Fournir les connaissances, compétences et outils nécessaires – basés sur les TCC - à l'évaluation et la prise en charge des sujets présentant ou ayant vécu un évènement traumatique

- Permettre aux professionnels de maîtriser l'évaluation, le diagnostic et l'orientation dans le champ du psychotraumatisme.
- Permettre aux professionnels de maîtriser les techniques d'exposition dans le champ du psychotraumatisme,

Seront donc sous-tendus par la formation **les objectifs secondaires suivants** :

- accueillir et créer l'alliance ;
- reconnaître un évènement traumatique;
- connaître la clinique immédiate et prendre en soin;
- repérer les sujets vulnérables;
- évaluer un TSPT et la possibilité d'une prise en charge centrée sur le trauma;
- connaître les techniques de prise en charge d'un TSPT;
- connaître les modèles théoriques du TSPT;
- savoir réaliser la psychoéducation dans le cadre d'un TSPT ;
- connaître les techniques d'exposition centrées sur le trauma;



## Clinique du stress post-traumatique et thérapie centrée sur l'exposition

### Fondamentaux, outils d'évaluation et prise en charge par les TCC

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Fournir les connaissances, compétences et outils nécessaires – basés sur les TCC – à l'évaluation et la prise en charge des sujets présentant ou ayant vécu un évènement traumatique**

**Durée  
Intervenants**

5 jours (2 + 3), 35 heures

Docteur Frédérique Warembourg, Docteur Marie Vanlaere, Médecins psychiatres,  
Mme Julie Fry, Mme Séverine Vanhooove, Mr Stéphane DUHEM, Psychologue  
Mme Claire Guépin, Psychomotricienne

**Mode**

Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

### MODULE 1 - 2 jours

#### La clinique du stress post-traumatique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Recevoir les supports de formation</b>	Le participant est invité à prendre connaissance des supports pédagogiques et à réfléchir individuellement sur un cas patient pouvant servir de support à la formation présentielle	Par mail
<b>Recueillir les attentes Évaluer les pré-requis</b>	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs - Point organisationnel Evaluation individuelle du niveau de connaissance en début de formation	Tour de table individualisé par participant QCM des pré-acquis
<b>Définir l'évènement traumatique</b>	Définir l'évènement traumatique et ses différents types  Connaître le modèle neurobiologique du trauma	<b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</i>  <b>Méthodes activo-expérimentales ainsi qu'interrogatives par:</b>  <i>1°/ 10 propositions sur les évènements traumatiques</i> → <i>Echanges afin d'avoir une vision critique et de modifier les perceptions</i>  <i>2°/ Vignettes vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées</i> → <i>Echanges entre participants</i> → <i>Questions / Réponses</i>  <b>Modalités d'évaluation :</b> <i>vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → <i>Autodiagnostic + Échanges en direct + Retour d'expérience en collectif + Questions / réponses</i>
<b>La clinique immédiate</b>	Reconnaître les différentes manifestations de stress dépassé  - La sidération - L'agitation - La fuite panique - L'action automatique - La dissociation	<b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>  <b>Méthodes activo-expérimentales ainsi qu'interrogatives par:</b>  <i>Vignettes vidéo et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées</i>  <b>Modalités d'évaluation :</b> <i>Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → <i>Echanges sur le retour d'expérience</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Connaître les interventions à chaud</b>	<p><b>Connaître les techniques de defusing:</b></p> <p>Quand et comment le mettre en pratique Principes cliniques</p> <p><i>Techniques d'ancrage</i></p> <p><i>Jeu de rôle sur la pratique du defusing</i></p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b></p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b> par :</p> <p>1°/ <u>Retours d'expérience sur les cas cliniques</u> apportés par les stagiaires</p> <p>2°/ <u>Jeux de rôle en sous-groupe</u> où les stagiaires prennent successivement le rôle de <i>Praticien, de Patient et d'Observateur</i> pour une <i>intégration des techniques en profondeur.</i></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par <i>l'intervenant</i> sur chaque sous-groupe de la <i>réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i>                      → <i>Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</i></p>
<b>Connaître la clinique post-immédiate</b>	<p><b>Connaître l'état de stress aigu</b></p> <p>Symptomatologie Pensées post-traumatiques Émotions post-traumatiques</p> <p>Particularités chez l'enfant</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>                      . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</i></p>
<b>Connaître les interventions post-immédiates</b>	<p><b>Connaître les techniques de Débriefing</b></p> <p>Quand et comment le mettre en pratique Principes cliniques</p> <p>Jeux de rôles sur la pratique du Débriefing</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>                      . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :  <u>Jeux de rôle en sous-groupes</u></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par <i>l'intervenant</i> sur chaque sous-groupe de la <i>réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i>                      → <i>Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</i></p>
<b>Comprendre les liens entre suicide et trauma</b>	<p>Epidémiologie suicide et trauma</p> <p>Facteurs de vulnérabilité communs</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>                      . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</i></p>
<b>Connaître le TSPT</b>	<p><b>Connaître la Symptomatologie du TSPT</b></p> <p>Facteurs de vulnérabilité comorbidités Trauma unique Trauma complexe</p> <p>Mise en situation d'évaluation d'un TSPT</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b>                      . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p><u>Illustration Vidéo.</u>                      . <i>Identification de la symptomatologie par les participants</i>  <u>Etude de cas cliniques</u>                      → <i>Échanges sur le retour d'expérience</i>                      → <i>Questions /réponses</i></p>
<b>Bilan du module 1</b>	<p>Table ronde Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p>

## MODULE 2 - 3 jours

### La thérapie centrée sur l'exposition

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Connaître les outils d'évaluation et de suivi ainsi que les différentes prises en charge du psychotrauma	<p><b>Présentation des outils:</b> CAPS 5 PCL5 PDI PDEQ</p> <p><b>Présentation des prises en charge centrées sur le trauma :</b> TCC EMDR Thérapie narrative Thérapie de reconsolidation</p> <p><b>Les traitements médicamenteux du psychotrauma</b></p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif . Questions/réponses</p>
S'approprier les modèles théoriques du psychotrauma	<p><b>Présentation des modèles théoriques:</b> Modèle de conditionnement Mowrer Modèle de traitement émotionnel de Foa Modèle de Joseph Modèle de traitement de l'information d'Horowitz</p> <p>Utilisation d'un modèle en psychoéducation, mise en situation</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : <u>Jeux de rôle en sous-groupes</u></p> <p><b>Évaluation</b> par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être → Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</p>
Conseiller le thérapeute pour la prise en charge des victimes	<p>Améliorer le positionnement du thérapeute dans la prise en charge</p> <p>Connaître la place des représentations dans la prise en charge</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p>
Etablir le plan de traitement	<p>Evaluation / motivation</p> <p>Exercice évaluation clinique préalable / étude de cas</p> <p>Psychoéducation</p> <p>Jeu de rôle évaluation et psychoéducation</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p> <p><b>Jeux de rôle en sous-groupes</b> « tentative de suicide chez une endeuillée » où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur.</p> <p><b>Évaluation</b> par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être → Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Travailler les émotions liées au stress post-traumatique et activer les ressources	<p><b>Présentations des outils permettant de travailler les émotions liées au trauma</b></p> <p>Comment travailler la dissociation</p> <p>Exercice sur la place sécurisée</p> <p>Faciliter la détente et l'apaisement</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Exercice de groupe sur l'activation des ressources → Echanges sur le retour d'expérience → Questions /réponses</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Travailler les distorsions cognitives liées au trauma</b>	<p><b>Travailler avec les pensées associées à la détresse péritraumatique</b></p> <p>Rôle des cognitions dans la pathologie Pensées automatiques et attribution causale Les distorsions cognitives Les croyances fondamentales</p> <p><b>Travailler la restructuration cognitive</b></p> <p>Grille de restructuration cognitive Les tartes d'attribution Travailler les croyances fondamentales</p> <p>Exercices pratiques en groupe</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif . Questions/réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Exercice pratique en groupe sur la restructuration cognitive → Echanges sur le retour d'expérience → Questions /réponses</p>
<b>Favoriser la digestion émotionnelle</b>	<p>Réaliser les différentes étapes d'une exposition prolongée en imagination</p> <p>Rédaction d'un script traumatique</p> <p>Présentation d'exemple de script</p> <p>Jeu de rôle d'exposition en imagination</p> <p>Vidéo d'une patiente en séance d'exposition</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : <u>Jeu de rôle en sous-groupes</u></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Cibler spécifiquement la diminution de l'évitement</b>	<p><b>Connaître l'exposition in vivo</b></p> <p>Les étapes thérapeutiques</p> <p>Hiérarchie des peurs</p> <p>Les difficultés potentielles</p> <p>Jeu de rôle d'exposition in vivo</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p> <p><b>Jeu de rôle en sous-groupes</b> « tentative de suicide chez une endeuillée » où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur.</p> <p><b>Évaluation</b> par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être → Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</p>
<b>Identifier les facteurs freinant l'engagement émotionnel</b>	<p><b>Faire face aux différents facteurs freinant l'engagement</b></p> <p>L'évitement</p> <p>Le sur-engagement</p> <p>Le sous-engagement</p> <p>Savoir conclure la démarche thérapeutique</p>	<p><b>1°) Retours d'expérience</b> sur les cas cliniques apportés par les stagiaires</p> <p><b>2°) Jeux de rôle en sous-groupe</b> où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur.</p> <p><b>Évaluation</b> par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être → Autodiagnostic + Ajustement des postures/gestes/mots + Échanges sur le retour d'expérience + Questions /réponses</p>
<b>Comprendre l'apport de la psychomotricité dans la prise en charge du psychotrauma</b>	<p>Présentation des répercussions d'ordre corporelle dans le psychotrauma</p> <p>Présentation de l'exposition psychocorporelle</p>	<p><b>Apports théoriques et diaporama illustré</b> . Résumé des points clés par le participant ou en collectif + Questions/réponses</p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Évaluation individuelle des acquis de fin</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Crise suicidaire

Ref. TPT 001

## Savoir, comprendre, agir

### PRESENTATION

Avec près d'un million de morts par an dans le monde - soit un décès toutes les 40 secondes -, le suicide constitue une préoccupation de santé publique majeure. Et pourtant, comme l'a souligné l'OMS (*Prévention du Suicide : l'état d'urgence mondiale 2014*), les stratégies de prévention restent bien en deçà de la gravité du problème. Le coût humain, sociétal et financier des problématiques suicidaires est tel qu'il est urgent de proposer de nouveaux dispositifs, d'inventer de nouveaux paradigmes et d'impliquer chaque acteur de la société bien au-delà d'une vision sanitaire exclusive. Car le suicide peut être évité, le sort peut être conjuré. Comme le démontrent tous ceux qui œuvrent, depuis près de trente ans, autour de cette problématique, il est possible d'infléchir les courbes, de sauver des vies humaines, de préserver des familles de deuils précoces, brutaux et traumatiques.

La prévention du suicide se décline selon trois niveaux d'intervention définis par les populations ciblées :

- **la prévention universelle** pour l'ensemble de la population : informer sur l'épidémiologie, les déterminants de la crise suicidaire et sur la lutte contre la stigmatisation dans un objectif d'amélioration de l'accès aux soins ;
- **la prévention spécifique** pour des populations directement concernées - sujets, familles, soignants, intervenants de premières lignes, etc. - : former et développer les compétences personnelles.
- **la prévention ciblée pour** des populations de *suicidants* ou de suicidaires ainsi que leurs familles : proposer des outils d'intervention (forum de discussion, assistants numériques, systèmes de veille, etc.).

Les problématiques suicidaires sont, hélas, ubiquitaires et se rencontrent dans toutes les spécialités. De plus, ainsi que l'ont souligné les nombreux rapports officiels et travaux scientifiques sur le sujet depuis plus de 50 ans, le suicide n'est pas l'apanage de la seule psychiatrie.

Enfin, tous les spécialistes s'accordent sur l'importance de la formation de tous les acteurs de première ligne c'est à dire de tous les professionnels susceptibles d'être dépositaire d'idées suicidaires.

Ainsi, de nombreuses actions d'information et de formation, soutenues par les pouvoirs publics, se sont développées ces dernières années.

Ces actions, parallèlement à l'émergence de structures spécialisées telles que les Centres d'Accueil et de Crise ou à l'identification de « filières suicidants », ont permis une nette diminution des conduites suicidaires.

Toutefois, le suicide reste une problématique prégnante puisqu'il est responsable, en France, de près de 9.000 morts par an soit trois fois plus que les accidents de la route. **C'est pourquoi, la formation des professionnels de l'aide et de l'accompagnement reste, plus que jamais, d'actualité.**

L'objectif est de disposer de personnes ressources, légitimes et compétentes, pour répondre aux nombreuses demandes.

La prise en soin des sujets présentant des idées suicidaires et/ou ayant réalisé un geste suicidaire nécessite non seulement une maîtrise d'un certain nombre de données et concepts mais aussi et surtout d'outils pragmatiques nécessitant un apprentissage pratique.

C'est le sens de ce module de formation de 2 jours, proposée par Symbiofi en partenariat avec l'équipe **VigilanS** (Pr Vaiva, Hôpital Fontan, CHRU de Lille).

La formation, en elle-même, permettra d'aborder en détail les aspects pédagogiques et associera des données théoriques et des mises en situation à l'aide d'une série de jeux de rôles validés.

Parmi les stratégies d'enseignement, nous utiliserons également des outils comme la grille d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire et nous mettrons en avant des techniques d'intervention issues de l'Approche orientée vers les solutions (AOS).

A l'issue de ces 3 jours, les stagiaires doivent être compétents pour qu'une personne en crise puisse bénéficier, au plus tôt dans sa trajectoire de souffrance, d'une intervention adaptée visant à :

- **repérer** une crise suicidaire sous ses différentes formes et à ses différents stades ;
- **conduire** une entrevue pour aborder la souffrance de la personne en crise, permettre l'expression des émotions et nouer une relation de confiance ;
- **évaluer** l'urgence, c'est-à-dire d'explorer l'idéation suicidaire, l'existence d'un scénario (où, quand, comment, avec quoi ?) et la létalité éventuelle du geste envisagé ;
- **intervenir**, alerter et orienter selon le degré d'urgence.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Fournir les connaissances et outils nécessaires à la prise en charge des sujets présentant des idées suicidaires et/ou ayant réalisé un geste

- repérer une crise suicidaire sous ses différentes formes et à ses différents stades ;
- conduire une entrevue pour aborder la souffrance de la personne en crise, permettre l'expression des émotions et nouer une relation de confiance ;
- évaluer l'urgence, c'est-à-dire d'explorer l'idéation suicidaire, l'existence d'un scénario (où, quand, comment, avec quoi ?) et la létalité éventuelle du geste envisagé ;
- intervenir, alerter et orienter selon le degré d'urgence.

Seront donc sous-tendus par la formation les objectifs secondaires suivants :

- accueillir et créer l'alliance ;
- repérer la personne vulnérable au suicide ;
- vérifier la présence d'idées suicidaires ;
- explorer brièvement la situation ;
- explorer les critères d'estimation de la dangerosité d'un passage à l'acte suicidaire ;
- travailler l'ambivalence et le repositionnement ;
- convenir d'un plan d'action ;
- estimer la dangerosité et conclure en sécurité ;
- faciliter l'accès au suivi et aux services ;
- offrir un suivi de courte durée et offrir un suivi étroit.

## La crise suicidaire Savoir, comprendre, agir SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

### Objectif principal

### Durée Intervenants

### Mode

**Fournir les connaissances et outils nécessaires à la prise en charge des sujets présentant des idées suicidaires et/ou ayant réalisé un geste**

3 jours, 21 heures

Docteur Vincent Jardon, Docteur Amélie Porte, Médecins psychiatres,  
Mr Stéphane DUHEM, Psychologue  
Formation ouverte en présentiel uniquement

### Journée 1

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation individuelle des acquis de début de formation	Tour de table individualisé par participant Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Comprendre le risque suicidaire</b>	<p><b>Définir les idées reçues sur le suicide</b></p> <p>Les représentations des stagiaires sur le suicide</p> <p><b>Connaître les généralités sur le suicide</b></p> <p>Définition <i>Suicide, Tentative de suicide, Suicidé, Suicidant, Suicidaire, Crise suicidaire</i></p> <p>Généralités</p> <p>Données épidémiologiques <i>Contact avant suicide, liens TS/Suicides, TS en France, Comparatifs Région NPDC / France / Europe / Monde, répartition hommes/femmes, mortalités hommes / femmes, modes de décès, modes de suicide, etc.</i></p> <p><b>Considérer les facteurs pouvant influencer le risque suicidaire</b></p> <p>Facteurs individuels dont la présence de problème de santé mentale : <i>troubles de l'humeur, schizophrénie, addictions, troubles anxieux, troubles de la personnalité</i></p> <p>Facteurs familiaux <i>Violences, abus dans la vie, conflits conjugaux, pertes et abandons précoces, problèmes chez les parents:</i></p> <p>Facteurs psychosociaux <i>Événements de vie stressants, séparation, deuil, placements, isolement social/affectif, effet de contagion, difficultés économiques/professionnelles</i></p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Evaluation par : . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif</i> . <i>Questions/réponses</i></p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales ainsi qu'interrogatives</b> par:</p> <p><b>1°/ 10 propositions</b> par le groupe sur les représentations autour du suicide <i>Echanges afin d'avoir une vision critique et de modifier les perceptions</i></p> <p><b>2°/ Vignettes vidéo</b> et échanges entre participants sur les éléments cliniques repérées → <i>Echanges entre participants</i> → <i>Questions / Réponses</i></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel → <i>Autodiagnostic</i> → <i>Echanges en direct</i> → <i>Retour d'expérience en collectif</i> → <i>Questions /réponses</i></p>
<b>Savoir évaluer le risque suicidaire</b>	<p>Un outil : Risque Urgence Dangérosité (RUD)</p> <p>Evaluation de l'urgence ou de l'imminence du passage à l'acte <i>Urgence faible</i> <i>Urgence moyenne</i> <i>Urgence forte</i></p> <p>Evaluation de la dangérosité du scénario suicidaire <i>Évaluer la létalité du moyen envisagé</i> <i>Évaluer l'accessibilité au moyen envisagé</i></p> <p>Orientation en fonction du niveau de risque</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentale</b> par:</p> <p><b>1°/ Manipulation de l'échelle RUD</b> avec des cas cliniques <i>Echanges entre participants</i></p> <p><b>2°/ Jeux de rôle</b> : risque suicidaire chez une personne âgée à son domicile</p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : Vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → <i>Ajustement des postures/gestes</i> → <i>Echanges sur le retour d'expérience</i> → <i>Questions/réponses</i></p>

## Journée 2

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Connaître les recommandations de l'ANAES dans la prise en charge après une tentative de suicide</b>	<p>Connaître les acteurs du réseau</p> <p>Critères d'orientation vers les urgences</p> <p>Explications des modalités de prise en charge extérieure : <i>Prise en charge hospitalière,</i> <i>Prise en charge par un réseau ambulatoire,</i> <i>Intervention de crise,</i> <i>Prise en charge après sortie</i></p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode interrogative</b> par : - Echanges entre participants - Questions / Réponses</p> <p><b>Evaluation</b> par : . Résumé des points clés par le participant ou en collectif . Synthèse de groupe par tour de table effectuée en fin de cette séquence</p>
<b>Comprendre le modèle de la crise suicidaire</b>	<p><b>S'approprier les principales échelles</b></p> <p>BDI Beck Depression Inventory (1970) <i>Auto-évaluation / 13 ou 21 items</i></p> <p>Hopelessness Scale (1974) <i>Auto-évaluation / 20 items</i></p> <p>SIS Suicide Intent Scale (1974) <i>Hétéro-évaluation / Applicable aux suicidants / 12 items</i></p> <p>SSI Scale for Suicide Ideation (1979) <i>Hétéro-évaluation / 19 items</i></p> <p><b>Comprendre la dynamique de la crise suicidaire</b></p> <p>Modélisation de la crise suicidaire</p> <p>Le potentiel suicidaire 1° Le flash : idéations suicidaires 2° Pensées suicidaires occasionnelles 3° Pensées suicidaires fréquentes 4° Les 4 étapes de planification 5° Tentative</p> <p>Comment désamorcer une crise suicidaire</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Evaluation par : . Résumé des points clés par le participant ou en collectif</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : <b>1°/ Manipulation</b> de l'échelle RUD avec des cas cliniques <b>2°/ Jeux de rôle d'évaluation d'un risque suicidaire</b></p> <p>→ Echanges entre participants → Questions / Réponses</p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Autodiagnostic → Ajustement des postures/gestes → Echanges sur le retour d'expérience → Questions / Réponses</p>
<b>Conduire l'entretien de crise suicidaire</b>	<p>Règles et principes fondamentaux de la conduite de l'entretien</p> <p>Les transitions <i>Spontanée, naturelle, par référence, fantôme</i></p> <p>Les formes de résistances</p> <p>Comment savoir si l'entretien se déroule bien ou mal</p> <p>Comment se sortir d'un entretien résistant ?</p> <p>Comment se sortir d'un entretien éclaté ?</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Evaluation par : . Résumé des points clés par le participant ou en collectif</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : <b>Jeux de rôle sur une évaluation et une conduite à tenir lors d'une crise suicidaire</b> → Echanges entre participants → Questions / Réponses</p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant de la réalisation correcte des exercices et méthodes, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Autodiagnostic → Ajustement des postures/gestes → Echanges sur le retour d'expérience → Questions / Réponses</p>

## Journée 3

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Comprendre les liens entre trauma et suicide</b>	<p>Historique du psycho-trauma</p> <p>Présentation de la clinique du trauma</p> <p>Comorbidités . Addictions, dépression, suicide</p> <p>Jeux de rôles</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Evaluation par : . <i>Résumé des points clés par le participant ou en collectif</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : <u>Jeux de rôle en sous-groupes « tentative de suicide chez une endeuillée » où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur.</u></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Autodiagnostic → Ajustement des postures/gestes/mots → Echanges sur le retour d'expérience → Questions /réponses</p>
<b>Vérifier et superviser la maîtrise des acquis</b>	<p>Utilisation des échelles d'évaluation,</p> <p>Utilisation de l'outil RUD</p> <p>Utilisation des techniques d'entretien</p> <p>Jeux de rôles</p>	<p><b>Méthodes activo-expérimentale</b> par :</p> <p>1°/ <u>Retours d'expérience sur les cas cliniques apportés par les stagiaires</u></p> <p>2°/ <u>Jeux de rôle en sous-groupe où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur pour une intégration des techniques en profondeur.</u></p> <p><b>Modalités d'évaluation</b> : vérification par l'intervenant sur chaque sous-groupe de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Autodiagnostic → Ajustement des postures/gestes/mots → Echanges sur le retour d'expérience → Questions /réponses</p>
<b>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</b>	<p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>QCM d'évaluation des acquis de fin</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<b>Faire le bilan de fin</b>	<p>Table ronde</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p>

# Crise psychologique, événements traumatiques, stress dépassé

## Les outils d'évaluation et d'accompagnement

TPT 002

### PRESENTATION

Accident grave, décès brutal par accident ou maladie, suicide ou sa tentative, violences ou agressions graves, menaces, etc, sont autant d'événements de crise pouvant survenir au sein de n'importe quelle organisation, d'entreprise ou d'institution. Ces situations extrêmes, se produisant toutes de façon inhabituelle et pouvant prendre de nombreuses formes, sont tout le temps génératrices de souffrances et fragilisent les personnes, les équipes et l'institution elle-même.

Mettant les personnes en présence de scènes choquantes, constituant une menace à la préservation même de la vie humaine, ces événements vont générer des bouleversements à court et moyen terme : réactions post-traumatiques, difficultés psychologiques - épisode dépressif, troubles anxieux, crises de panique, trouble de l'adaptation - absentéisme, démotivation, désorganisation, etc

Plus aucune organisation ne peut ignorer ces nombreux risques liés aux situations d'exception.

Que les dégâts soient matériels ou humains, une prise en charge inappropriée et une gestion de crise hasardeuse peuvent profondément et dans la durée nuire aux hommes, à l'organisation du travail, à l'image de marque de l'entreprise / institution, autant qu'à la sortie de crise elle-même.

Le traitement de tels événements est complexe et va donc demander au service impliqué, à l'organisation concernée, à l'entreprise/institution une forte capacité réactive pour d'une part évaluer la situation et d'autre part prendre rapidement des décisions pour agir.

Une aide extérieure, entraînée et rompue aux situations chaotiques et dégradées, s'avère souvent indispensable car le basculement en mode psychologie de la crise va exiger, de la part des professionnels concernés, des intervenants, des référents :

- des méthodes d'interventions et de communications spécifiques avec les victimes ou leurs proches;
- des capacités d'actions rapides et efficaces, c'est à dire régies par des protocoles pensés et construits préalablement.
- des connaissances sur les ressources de proximité afin d'organiser une bonne prise en charge.

Au cours de ces trois journées, à travers des études de cas et des mises en situation, notre expert donnera aux professionnels concernés :

- les principales clés d'évaluation et de compréhension de ces événements traumatiques à forte répercussion sur le collectif ;
- les modes d'organisation, les techniques et les moyens de se préparer et de faire face à la survenance d'une crise puis de tirer les enseignements de l'évènement pour améliorer les procédures et les structures dans une vision prospective.

Par les compétences particulières d'analyse, de prise de distance et de communication développés pendant ces 3 jours, chaque stagiaire sera plus à même, face aux situations dégradées et aux stress dépassés, de :

- comprendre des états psychiques face auxquels il est aujourd'hui souvent démuné ;
- évaluer ces situations de crise et guider l'organisation et la planification d'actions ;
- développer une première prise en charge, en direct, en groupe ou encore au téléphone ;
- adapter son style de communication, assister des volontaires et/ou aider des victimes dans un dispositif de crise.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Comprendre et évaluer les situations de crise et leur répercussions traumatiques sur le collectif ou l'individu puis acquérir les bases de la gestion opérationnelle afin d'organiser et planifier des actions**

- Comprendre, évaluer et apprendre ces situations de crise
- Apprendre à évoluer dans un environnement dégradé.
- Prendre conscience de sa vulnérabilité.
- Améliorer sa propre écoute, mieux percevoir ses émotions et celles des autres.
- Anticiper les comportements à risque.
- Reconnaître les différents types de stress.
- Sensibiliser aux conséquences possibles.
- Acquérir les bases de la gestion opérationnelle crise pour faire face aux situations d'exception.

## Crise psychologique, évènements traumatiques, stress dépassé

### Les outils pratiques et expérientiels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Comprendre et évaluer les situations de crise et leur répercussions traumatiques sur le collectif ou l'individu puis acquérir les bases de la gestion opérationnelle afin d'organiser et planifier des actions**

3 jours, 21 heures

Durée  
Intervenante  
Mode

Sylvie MOLEND, Docteur en psychologie

Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

### La crise psychologique

Finalité	Contenu des séquences	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants et des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Connaître les bases et fondamentaux de la crise psychologique</b>	Les sources de danger : tout évènement de vie négatif <i>Cas 1 : mort d'un proche / Cas 2 : divorce / Cas 3 : promotion professionnelle.</i> Au final, quelles menaces ? Vers une approche transactionnelle de la crise <i>Ressources personnelles / Ressources sociales / Feedback</i> La phase d'évaluation <i>Agents stressants / Evaluation primaire / Evaluation secondaire</i> La phase d'ajustement et nature des processus Les mécanismes de coping Flexible / Consciente / Différenciée / Orientée solutions Les trois stratégies d'ajustement <i>Comportementales / Affectives / Cognitives.</i> Processus dynamique de la crise psychologique	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Etude d'un cas pratique Marie infirmière <i>Comment peut-elle évaluer la situation?</i> <i>Réponses et réactions pour maîtriser, réduire ou simplement tolérer la situation aversive</i> - > <i>Questions / Réponses</i> - > <i>Debriefing collectif</i>  Etude d'échelle <i>Découvrir et mettre en œuvre l'échelle de Holmes et Rahe (1967)</i>
<b>Comprendre la typologie de la crise</b>	Les 3 types de crises <i>Psycho-sociales / Psycho-pathologiques / Psycho-traumatiques</i> Les antécédents personnels La progression des étapes de la crise. La symptomatologie <i>Pôle dépressif / Troubles de la santé mentale / Pôle anxieux</i> Les issues <i>Issues positives / Issues négatives</i>	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Etude de 3 exemples concrets <i>1 crise psycho-sociale</i> <i>1 crise psycho-pathologique</i> <i>1 crise psycho-traumatique</i>  <i>Echanges entre participants</i> <i>Questions / Réponses</i>
<b>Connaître les bases et fondamentaux des interventions de crise</b>	Les principes généraux Intervenir en crise psycho-pathologiques Intervenir en crise psycho-sociales Intervenir en crise psycho-traumatique	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i>

## Le deuil traumatique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Connaître les bases et fondamentaux du processus de deuil</b>	<p>Qu'est-ce que la mort ?</p> <p>Deuil et termes associés.</p> <p>Le deuil comme processus : 4 phases <i>Engourdissement / Alanguissement et recherche de la personne perdue / Désorganisation et désespoir / Réorganisation</i></p> <p>Le deuil comme travail : 4 étapes <i>Accepter la réalité de la perte / Ressentir la douleur de la perte / S'adapter à un entourage dont est absent le défunt / Canaliser l'énergie affective consacrée au défunt vers d'autres relations</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Savoir annoncer un décès</b>	<p>Les modalités de l'annonce</p> <p>Annoncer en 3 temps <i>Le passé / Le présent / Le futur</i></p> <p>Gérer ses propres émotions</p> <p>Gérer les émotions des proches.</p> <p>Gérer l'interaction avec les proches.</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p>Mise en situation en sous-groupe <i>Annoncer un deuil à la famille d'un patient</i></p> <p><i>Debriefing collectif de l'exercice. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

## L'approche clinique des crises macro-sociales et micro-sociales

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Etudier un exemple de crise macro-sociale</b>	<p>Réunion des ingrédients de la crise</p> <p>L'évènement</p> <p>Les conséquences de la catastrophe</p> <p>La communication de crise</p> <p>Conséquences du défaut de communication</p> <p>L'issue</p> <p>Les conséquences du jugement</p> <p>Le préjudice</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Etudier un exemple de crise micro-sociale</b>	<p>Réunion des ingrédients de la crise</p> <p>Les événements précipitants</p> <p>Une question de souffrance au travail ?</p> <p>La communication de crise</p> <p>Conséquences</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Découvrir l'approche théorique de la crise collective</b>	<p>Définitions opérationnelles</p> <p>Principales caractéristiques.</p> <p>La crise comme point de bascule et les conséquences du basculement</p> <p>Facteurs d'importance d'une crise</p> <p>Extension spatio-temporelle / Conséquences potentielles / Niveau de décision qu'elle concerne</p> <p>Facteurs subjectifs de la crise <i>Point de vue des acteurs potentiels / Point de vue des acteurs potentiels</i></p> <p>Facteurs majorants <i>Partenaires multiples / Temps / Problèmes de communication</i></p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p>Méthode interrogative par:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>

## Intervention à chaud auprès des impliqués directs et indirects

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Connaître les principes de l'intervention à chaud auprès des impliqués directs</b>	<p>Quelles interventions à chaud et pour qui ? <i>Les impliqués directs primaires / secondaires / tertiaires</i> <i>Les victimes directes primaires / secondaires / tertiaires</i></p> <p>Conditions de l'efficacité à chaud</p> <p>Les 7 principes directeurs de l'intervention à chaud <i>Proximité / Immédiateté / Espérance / Brièveté / Simplicité / Innovation / Faisabilité</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Construire une stratégie des premiers secours psychologiques</b>	<p>Les objectifs des premiers secours psychologiques</p> <p>Construire une stratégie de prise en charge par les 5 T <i>Target pour cible</i> <i>Type pour type d'intervention</i> <i>Timing pour planification temporelle</i> <i>Thème pur circonstance de l'évènement</i> <i>Team pour équipe d'intervenants</i></p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Exercice pratique : <i>Construire une stratégie de prise en charge d'une crise micro-sociale</i></p>
<b>Organiser les étapes de l'organisation des premiers secours psychologique</b>	<p>Evaluation des besoins de soins <i>Porte sur l'état comportemental et psychologique des rescapés</i></p> <p>Stabilisation <i>Prévenir toute détérioration de l'état des rescapés</i></p> <p>Tri et priorisation <i>Victimes primaires / Victimes secondaires / Victimes tertiaires</i></p> <p>Communication <i>Temps des entretiens individuels ou collectifs</i></p> <p>Connexion <i>Relais auprès de systèmes de soutien formels et/ou informels</i></p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Interagir avec les impliqués directs</b>	<p>Quels intérêts pour les impliqués directs <i>Les 24/48 premières heures = période de grande vulnérabilité des rescapés</i></p> <p>Quels objectifs pour les impliqués directs <i>Reconstruire un cadre en l'absence de cadre défini</i></p> <p>Les principes de l'interaction <i>Personnaliser l'accueil</i> <i>Redonner confiance, re-liaison</i> <i>Assurer une prise en charge totale</i> <i>Assurer une protection vis-à-vis de l'extérieur</i> <i>Favoriser les échanges entre rescapés</i></p>	<p>Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p>Méthode interrogative par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Prendre en charge des personnes qui viennent de vivre un traumatisme psychique par le defusing</b>	<p>Définition</p> <p>Les objectifs <i>Principal / Objectifs pratiques / Objectifs secondaires</i></p> <p>Bénéficiaires <i>Victimes primaires / Victimes secondaires</i></p> <p>Préparation <i>Réfléchir à la formation des groupes / Cerner les conditions du déroulement</i> <i>Répartir les rôles entre animateurs</i></p> <p>Informations à recueillir</p> <p>Réalisation : <i>Conditions / Moment idéal / Durée</i></p> <p>Processus du <b>defusing</b> <i>Introduction / Exploration / Information / Fin</i></p> <p>Attitude des intervenants</p> <p>Rôle des intervenants</p> <p>Effets attendus</p>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Mise en situation pratique <i>Mettre en place un processus complet de defusing afin de réduire la détresse aiguë et empêcher qu'elle ne crée de plus de maux</i> -&gt; <i>Questions / Réponses</i> -&gt; <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</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>

# Deuil normal, deuil pathologique

Ref.TPT 004

## *Cheminement, singularités, facteurs de risque*

### PRESENTATION

Le deuil est une expérience nécessaire, cruciale, critique et pénible, qui survient un jour ou l'autre au cours de toute existence et qui s'inscrit dans une temporalité singulière.

Le cheminement qu'il implique et sa trajectoire comporte certaines régularités communes entre les individus d'une même appartenance culturelle tant dans son expression clinique que dans l'élaboration psychique qui l'accompagne.

Il relève cependant d'une dynamique psychique complexe convoquant l'intime et le collectif dans laquelle prennent place un ensemble de douleurs psychiques et physiques.

L'expérience du deuil n'est jamais une expérience anonyme dans la vie d'un sujet et elle le mobilise dans sa globalité, soit dans une redéfinition constructive de son rapport au monde, soit dans une évolution péjorative voire pathologique.

Au cours de ces 2 journées, nous vous présenterons le processus de deuil et ses composantes cliniques de manière à vous permettre de mieux comprendre les mécanismes psychiques inhérents au travail d'élaboration de la perte et de la séparation.

Nous apporterons un éclairage précis quant aux facteurs de risque de complications et aux évolutions pathologiques possibles selon les âges, les circonstances de décès et la qualité du lien entre l'endeuillé et son défunt.

Les analyses de situations cliniques et le partage expérientiel étayeront l'ensemble des apports théoriques afin de vous proposer des modalités concrètes d'accompagnement tout en accordant une attention particulière au coût émotionnel que cela peut représenter pour l'accompagnant.

A l'issue de la formation, vous disposerez de repères efficaces pour accompagner le sujet endeuillé au plus près de ses besoins en tenant compte de vos propres limites.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### Comprendre et accompagner le processus de deuil selon une approche psychodynamique

- Comprendre le cheminement et l'impact global du deuil sur le sujet.
- Apprivoiser les besoins de la personne endeuillée et de son entourage selon les âges, les circonstances de décès, la nature qualitative du lien à la personne décédée.
- Partager et élaborer collectivement autour de situations vécues .
- Avoir une grille de lecture et d'analyse des processus psychiques réactionnels à la situation de deuil.



## Deuil normal, deuil pathologique *Cheminement, singularités et facteurs de risque* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenante  
Mode**

**Comprendre et accompagner le processus de deuil  
selon une approche psycho-dynamique**

2 jours, 14 heures

Cynthia Mauro, Docteur en psychologie

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	<p>Prise de connaissance des supports pédagogiques</p> <p>Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique qu'il souhaiterait soumettre à la formation présentielle</p> <p>Etude des documents que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients en outil de sensibilisation</p>	<i>Par mail</i>
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	<p>Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants</p> <p>Point organisationnel</p> <p>Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation</p> <p>Evaluation des acquis de début de formation</p>	<p><i>Tour de table</i></p> <p><i>Recueil des attentes</i></p> <p><i>QCM des pré-acquis</i></p>
<b>Connaître l'approche socio-anthropologique de la mort et du deuil</b>	<p>La place du mourir, de la mort et du deuil <i>Dans une perspective d'analyse sociétale, sociale, institutionnelle et intime</i></p> <p>Les stratégies d'ajustement à la douleur <i>De la solitude à la psychiatrisation du chagrin</i></p> <p>Les nouvelles pratiques et ritualités funéraires <i>Leurs significations dans le cheminement individuel et collectif de deuil</i></p>	<p><u>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</u></p> <p><u>Méthode interrogative par:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>
<b>Comprendre le deuil et le travail de deuil</b>	<p>Définition du processus de deuil <i>Apports cliniques, Cheminement, Dynamique psychique, Evolutions Temporalités</i></p> <p>Les phases de travail <i>Le travail de séparation Le travail de réconciliation Le travail de réparation</i></p> <p>Les modalités d'évaluation et de prise en charge de la composante dépressive réactionnelle</p> <p>Accueillir et entendre la douleur liée à la perte, l'absence et aux renoncements <i>Prévenir la fatigue compassionnelle de l'accompagnant</i></p>	<p><u>Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré</u></p> <p><u>Méthode activo-expérimentale par illustrations et étayages cliniques</u></p> <p><u>Méthode interrogative par:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Echanges entre participants</li> <li>- Questions / Réponses</li> <li>- Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</li> </ul>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Développer la reconnaissance de soi et le contact avec l'instant présent</b>	<p>Les singularités du processus de deuil</p> <p><i>Les circonstances de décès,</i> <i>L'histoire et la personnalité de l'endeuillé,</i> <i>La qualité du lien de l'endeuillé à son défunt et leurs impacts</i></p>	<p><u>Méthode affirmative</u> par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i></p> <p><u>Méthode activo-expérimentale</u> par <i>analyse de situations cliniques</i></p> <p><u>Méthode interrogative</u> par: - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Repérer les valeurs et aider à s'engager</b>	<p>Les facteurs de risque de complications et les évolutions pathologiques possibles</p> <p><i>Deuil normal</i> <i>Deuil difficile</i> <i>Deuil compliqué</i> <i>Deuil pathologique</i></p> <p>L'impact d'un deuil dans l'unité familiale</p> <p>La prise en charge et l'accompagnement thérapeutique</p> <p><i>Les ressources cliniques,</i> <i>La place de l'aidant</i> <i>La médicalisation</i></p>	<p><u>Méthode affirmative</u> par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i></p> <p><u>Méthode activo-expérimentale</u> par <i>analyses de situations cliniques</i></p> <p><u>Méthode interrogative</u> par - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i> - <i>Synthèse et debriefing de groupe effectués en fin de cette séquence</i></p>
<b>Faire le bilan de fin</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</p> <p>Fiche d'évaluation</p>

# Violences conjugales, violences sexuelles

Ref.TPT 003

## Détecter, accueillir, prendre en charge les victimes

### PRESENTATION

Dans le contexte social du mouvement de *libération de la parole* qui s'est produit ces dernières années, la question des violences interpersonnelles est devenue centrale dans l'espace public.

En tant que professionnel de santé et de l'accompagnement, comment ajuster sa pratique, se positionner face à ces changements moraux et sociaux ?

Les statistiques disponibles sur la prévalence des situations de violence sont alarmantes, notamment chez les jeunes, et le champ de la santé est le domaine privilégié de révélation de ces violences.

Si l'attention a longtemps été portée sur les atteintes physiques comme seuls signes objectifs ou valable (c.f. ITT), simples à repérer en raison de leurs inscriptions sur le corps, il apparaît aujourd'hui plus que nécessaire d'apprendre à détecter également les situations de violences conjugales et les situations de violences sexuelles. Et ce d'autant plus que, dans la pratique, les professionnels peuvent être démunis face à des situations de maltraitance, d'agression, pouvant parfois mener à la mort.

Les violences interpersonnelles nécessitent la lecture et la compréhension à travers plusieurs disciplines et ne correspondent pas à une réalité homogène et univoque.

Un travail préalable sur les représentations sociales de la violence et de la sexualité humaine a ici toute sa place, avant d'évoquer les questions spécifiques liées aux violences conjugales et aux violences sexuelles dans la clinique et le besoin d'aide. Ces représentations peuvent elles-mêmes affecter chacun-e, mais également nous traverser en tant que professionnel-le-s de la relation et peuvent être partagées / véhiculées par les patients, qu'ils soient eux-mêmes victimes ou non, leur entourage et leurs proches : personne n'est épargné.

Il est donc essentiel de commencer dans un premier temps, par interroger certaines des idées reçues sur la violence et sur la sexualité humaine, afin de s'approcher au plus près de la réalité des patients victimes concernés dans un second temps.

Dans le dernier temps, l'importance du repérage de signes, de l'accès à une prise en charge, les ressources (pairs, partenaires, interfaces), et le réseau de professionnels spécifiques. Les différents registres seront envisagés et articulés : sanitaire, justice, social, famille et discours courant (travaillé en première journée).

Le parcours de formation sera émaillé de vignettes cliniques et de travaux en groupes.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Comprendre plus précisément les enjeux liés aux entours afin de garantir le meilleur accueil en soin et accompagnement d'une victime de violence**

- Comprendre et connaître les notions et leurs concepts connexes
- Adapter les postures professionnelles vis-à-vis des victimes de violences
- Détecter des situations de violence à partir de signes et du déclaratif rapporté.
- Aider à la révélation et accueillir la parole d'une personne victime de violence
- Proposer des orientations et des prises en charge des victimes de violences conjugales et de violences sexuelles
- Se repérer dans le cadre légal et ses obligations
- Connaître les différents dispositifs existants et ressources pratiques



## Violences conjugales, violences sexuelles *Détecter, accueillir, prendre en charge* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Format

Connaître plus précisément les enjeux et les mécanismes de violence(s) et d'emprise(s)  
afin de garantir la meilleure posture professionnelle auprès d'une personne victime

3 jours, 21 heures

Olivier Bénassi, Psychologue

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation  Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début de formation	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenantes et des participants / Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions
Appréhender les manifestations de violence sur personnes et ses incidences	Abords de problématiques complexes : repères et histoires de la violence conjugale et de la violence sexuelle  Repères et histoires des pratiques de soins liés : du Moyen-âge à l'ère numérique	Apports théoriques et données chiffrées  <b>Méthode active par:</b> Échanges entre participants Questions d'actualité Partage d'expérience(s)
Définir et conceptualiser les notions et leurs concepts connexes	<b>La sexualité humaine</b> Approche de la sexualité humaine : de l'universel au singulier, ce qu'il en est de la transmission et la culture, l'éducation La sexualité humaine au cours des différents âges de la vie La vie sexuelle, le corps, l'intimité Altérité, discernement et consentement De l'universel au singulier, transmission et culture  <b>La violence</b> Approche du concept le terme de violence Lectures multifactorielles : violence / douleur / souffrance / traumatisme Distinguer les types de violences au regard de discours Approche criminologique des violences interpersonnelles  <b>La victime</b> Que signifie être victime en victimologie et dans le langage courant ? Qu'est-ce que la vulnérabilité ? qu'est qu'une personne vulnérable ? Critères et indicateurs : état ou caractéristiques liés à la personne, à la situation, au contexte	<b>Méthode affirmative par:</b> Apports théoriques Power point illustré  <b>Méthode interrogative par:</b> Lectures critiques à partir d'illustrations de l'espace publique : percevoir / ressentir / penser Brainstorming Échanges entre participants  <b>Méthode active par :</b> Travaux en petits groupes : discrimination terminologie Débat  Quizz sur les critères de vulnérabilité

## Les violences conjugales

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Identifier la violence conjugale subie et les spécificités	<p>Le contexte de la famille, La vie quotidienne dans le foyer : les membres et leurs liens</p> <p>La conjugalité, la parentalité, le statut d'enfant mineur Méprise, surprise, emprise dans le couple Le conjoint victime</p> <p>Les enfants victimes directes et indirectes Contexte incestuel et rapport incestueux</p> <p>Les enfants témoins co-victimes et victimes : <i>La violence silencieuse</i> <i>La violence invisible</i> <i>La violence indirecte</i> <i>Le traumatisme vicariant</i></p>	<p><b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i></p> <p><b>Méthode active par</b> <i>Présentation de situations cliniques avec anamnèse et génogramme</i></p>
Accueillir la souffrance dans les situations de violence conjugale	<p>Repérage, demande d'aide de la victime</p> <p>Signes et symptômes : ce qui peut faire signes pour les tiers ou les professionnels de la relation, ne fait pas systématiquement symptôme pour la personne concerné</p> <p>Plainte, signalement : le travail conjoint du soin, de la justice et du social</p>	<p><b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i></p> <p><b>Méthode active par :</b> <i>Mise en situation par le jeu : travail en sous-groupe à partir d'amorces de situations</i> <i>Débriefing en collectif</i></p>
Mettre en place les soins, accompagner et soutenir	<p>Soutenir, accompagner, orienter la personne avec sa souffrance et dans la temporalité du parcours de soin</p> <p>Penser la fonction soignante comme « contenant » : la prise en charge globale, les acteurs</p> <p>La mise au travail du patient : la protection avant l'aide, la psychopathologie du psycho-traumatisme</p> <p>Connaitre les ressources et les réseaux : aide, relai, orientation</p>	<p><b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i></p> <p><b>Méthode active par :</b> <i>Partages d'expériences issus de la pratique professionnelle</i></p>

## Les violences sexuelles

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Identifier la violence sexuelle subie et les spécificités	<p>Typologie de violence sexuelle : les catégories judiciaires</p> <p>Le vécu d'intrusion</p> <p>Le temps vécu de la personne victime</p> <p>Déni et clivage comme recours, mais pas seulement</p> <p><b>La spécificité des mineur-e-s victimes</b> Le travail actuel de prévention auprès des parents, des enfants et des professionnels Le milieu scolaire Internet et « les réseaux » : puissance du numérique et exposition au danger</p>	<p><b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i></p> <p><b>Méthode active par</b> <i>Travaux en petits groupes : discrimination terminologie</i> <i>Débat</i></p> <p><i>Exposés et présentation de situations cliniques : convergence terrain / théorie</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Protéger la personne et accueillir la souffrance</b>	Repérage, demande d'aide de la victime  Signes et symptômes : ce qui peut faire signes pour les tiers ou les professionnels de la relation, ne fait pas systématiquement symptôme pour la personne concerné  Plainte, signalement : le travail conjoint du soin, de la justice et du social	<b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i>  <b>Méthode active par :</b> <i>Mise en situation par le jeu :</i> <i>travail en sous-groupe à partir d'amorces de situations</i> <i>Débriefing en collectif</i>
<b>Mettre en place les soins, accompagner et soutenir</b>	Soutenir, accompagner, orienter la personne avec sa souffrance et dans la temporalité du parcours de soin  Penser la fonction soignante comme « contenant » : la prise en charge globale, les acteurs  La mise au travail du patient : la protection avant l'aide, la psychopathologie du psycho-traumatisme  Connaitre les ressources et les réseaux : aide, relai, orientation	<b>Méthode affirmative par:</b> <i>Apports théoriques</i> <i>Power point illustré</i>  <b>Méthode active par :</b> <i>Partages d'expériences issus de la pratique professionnelle</i>

## L'ouverture

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Appliquer la clinique du patient</b>	<b>Du côté des professionnels :</b> Accompagner et penser l'effraction traumatique Penser et construire les soins  <b>Du côté de la victime :</b> Le sentiment de vécu de catastrophe Le sentiment de discontinuité dans son vécu propre  Psychothérapies de la dissociation et du trauma Des techniques spécifiques	<b>Méthode affirmative :</b> <i>Exposé : apports théoriques</i>  <b>Méthode interrogative :</b> <i>Discussions</i>  <b>Méthode active :</b> <i>Présentation de situations cliniques</i>
<b>Convoquer la justice</b>	<b>Du coté des professionnels :</b> Qu'est-ce qu'une information préoccupante ? Pourquoi effectuer un signalement ?  <b>Du côté de la victime :</b> Pourquoi effectuer une main courante ? Porter plainte auprès de la justice ?	<b>Méthode affirmative :</b> <i>Présentation des dispositifs et des parcours de justice</i>  <b>Méthode interrogative :</b> <i>Travaux en groupes :</i> <i>« convoquer la justice pourquoi et sur quoi ? »</i>  <b>Méthode active :</b> <i>Débat collégial après retour des groupes</i>
<b>Evaluer les risques</b>	<b>L'urgence et le sentiment d'urgence</b> Evaluer les risques de mise en danger, de danger imminent Evaluer le risque suicidaire Service d'urgence, accueil d'urgence et dispositif de mise à l'abri  <b>Trois acteurs incontournables pour protéger, aider et soigner dans le parcours de la victime</b> <i>médecin traitant</i> <i>« France Victimes »</i> <i>L'Unité de Médecine Judiciaire (U.M.J.)</i>	<b>Méthode affirmative :</b> <i>Présentation des dispositifs</i>  <b>Méthode active :</b> <i>Mise en situations par</i> <i>Accueil « téléphonique »</i> <i>Accueil « porte »</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Evaluer les temporalités	<p>Où en est la victime dans son parcours ?</p> <p>Différentes conceptions du temps : « temps et durée » chez Henri Bergson</p> <p>Présentation des notions et de nuances : moment, instant, évènement, évènement de vie, catastrophe, crise.</p> <p>Composer l'accompagnement des soins avec le temps psychique, le temps judiciaire et le temps du trauma.</p> <p>Composer l'accompagnement dans les entrecroisements des « logiques de processus » et des « logiques de procédures »</p>	<p><b>Méthode affirmative :</b> Exposé : apports théoriques</p> <p><b>Méthode active :</b> Co construction d'un schéma chronologique de la prise en charge</p>
Faire le bilan de fin	<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</p> <p>Fiche d'évaluation</p>

# Gestion de la colère et de l'agressivité

## Comprendre, repérer, accompagner

Réf : TPT 008

### PRESENTATION

Les patients colériques, violents, agressifs représentent un défi constant pour les thérapeutes. De la relation thérapeutique aux conséquences pour le patient et son entourage, ce type de problématique laisse souvent des traces indélébiles.

Sur le plan déontologique déjà, les patients qui viennent en consultation pour des problèmes d'agressivité questionnent profondément notre cadre habituel d'intervention et de soin.

Que faire s'il manifeste des comportements violents envers autrui ? Que faire en cas de « rechute » ? Comment établir une relation thérapeutique aidante et saine avec un « agresseur » ?

Sur le plan technique ensuite, les approches dites de « communication non-violente » ne semblent pas suffire, la méditation n'est pas souvent bien supportée par ce public, les interventions issues de la tradition cognitive présentent des limites significatives.

De par ses caractéristiques uniques, explosives et dangereuses, la colère chez un patient peut parfois nous sembler un challenge hors de notre portée.

Les stratégies d'accompagnement actuelles sur cette problématique sont la plupart du temps des stratégies intégratives, adaptant les pratiques à la phénoménologie unique de cette problématique.

Un des problèmes majeurs de la prise en charge est l'impact neuropsychologique de la colère sur les processus de pensées de haut niveau, sur la mémoire, et le constat malheureux que bien que des stratégies aient été données au patient en thérapie, dans son quotidien, lorsqu'il est en colère, il ne les applique pas.

En parcourant la littérature sur le sujet de la colère, on en vient rapidement à comprendre qu'il existe plusieurs fonctions à la colère et que chaque fonction nécessitera une intervention adaptée.

L'objectif de cette formation est d'apporter aux professionnels les bases de compréhension scientifique des techniques adaptées dans le contexte de la gestion de la colère et de l'agressivité. Le participant sera à même de les proposer de façon raisonnée dans différents problèmes de colère afin de s'adapter au type de colère de son patient et ainsi l'aider à retrouver un chemin de vie plus propice à son épanouissement personnel et interpersonnel.

Cette formation est particulièrement indiquée pour les professionnels qui n'ont pas de formation dans ce domaine et qui souhaitent développer des compétences spécifiques à cet accompagnement hors norme qu'est la gestion de la colère et de l'agressivité. Tout professionnel engagé dans les domaines de la santé et la relation d'aide, les thérapeutes, les éducateurs et les travailleurs sociaux peuvent en bénéficier.

Le programme est coordonné par Egide Altenloh, psychologue clinicien ayant plus de 10 ans d'expérience dans l'accompagnement des patients aux comportements agressifs.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.**

- Connaître le fonctionnement de la colère et savoir le présenter au patient.
- Savoir différencier les types de colère afin de proposer un programme adapté.
- Construire une prise en charge complète pour un patient.
- Maîtriser la boîte à outils des principales interventions (Time Out, Respiration, Défusion, Valeurs et Besoins, Excuses, Pardons, Communication).
- Expérimenter les outils dans des jeux de rôle et des modélisations.
- Partager l'expérience de praticiens expérimentés à partir de cas concrets.
- Développer un sentiment de compétence quant à la prise en charge de tels patients.

## Gestion de la colère et de l'agressivité

### Comprendre, repérer, accompagner

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Intervenant**  
**Mode**

**Apprendre les techniques les plus efficaces pour aider les patients à développer des stratégies adaptées et personnalisées de gestion de la colère et de l'agressivité.**

3 jours, 21 heures

Egide Altenloh, psychologue clinicien

Formation ouverte en présentiel ou distanciel visio-live

### Jours 1

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Être accueilli et faire le point initial	Présentation de la formation, des objectifs, de l'intervenant et des participants <i>Ice breaker</i> : mon émotion la plus inconfortable en présence d'un patient colérique Point organisationnel Evaluation des acquis de début de formation	Tour de table Recueil des attentes Sous-groupes QCM des pré-acquis
Comprendre la colère et l'agressivité et savoir comment évaluer	Définitions . Colère, agressivité, rage (violence)  Les fonctions de la colère . Défense, communication, mobilisation, libération, influence  Agressivité prédatrice vs défensive . Comment les différencier  Chemin conscient et inconscient de la colère  Comment évaluer la colère et l'agressivité . Cas pratique du Questionnaire des Styles de Colère (QSC)	Méthode affirmative par <i>apports théoriques et diaporama illustré</i>  Méthode expérientielle par - Complétion de questionnaire - Analyse et présentation du résultat en groupe - Modélisation de la façon de l'aborder avec le patient - Choix de l'intervention appropriée
Aborder la colère et l'agressivité avec le patient	Premières précautions et premiers challenges . Limite de confidentialité, 24h sans agressivité, la fuite  La Théorie Polyvagale (TPV) et la thérapie neurocognitive et comportementale comme outils pédagogiques  Le « waw effect » du cerveau en plastique pour expliquer l'effet « bunker » de la colère  La fenêtre de tolérance émotionnelle	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <i>Questions / Réponse</i> <i>Expérimentation en sous-groupe</i> <i>Retour collectif</i>
Mettre en œuvre les stratégies respiratoires et méditatives	9 stratégies Respiratoires  Adaptation aux modalités spécifiques de la colère  Différentes stratégies méditatives pour différentes situations	<i>Apports théoriques et diaporama illustré</i>  <b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Exercices pratiques : • Respiration 4/6 • Respiration 4x4 <i>Exercices en sous-groupes</i> : • pratique respiratoire et méditative  -> <i>Debriefing collectif</i> : partage des ressentis, des sensations, des émotions -> <i>Questions / Réponses</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Développer les stratégies impliquant le mouvement et les sens</b>	<p>Les odeurs, les sons, le toucher, l'équilibre, la température, le goût au service de la régulation émotionnelle</p> <p>Les mouvements permettant une régulation de l'activation physiologique</p> <p>Le travail postural</p> <p>L'utilisation d'objets d'ancrage et de rappel</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Exercices pratiques :                      • <i>Expérimentation des exercices proposés</i></p> <p>-&gt; <i>Questions / Réponses</i>                      -&gt; <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

## Jour 2

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Débriefier</b>	<p>Retour sur la journée précédente</p> <p>Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires</p>	<p>Méthode interrogative par :                      -Echanges entre participants                      -Questions / Réponses                      -Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</p>
<b>Mettre en œuvre les stratégies cognitives</b>	<p>Les principes clés</p> <p>Emobjectivité</p> <p>Diminuer l'attachement aux pensées</p> <p>Sortir de l'exagération</p> <p>Ralentir le flux mental</p> <p>Passer à une autre pensée</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Exercices pratiques :                      • <i>Expérimentation des exercices proposés</i></p> <p>-&gt; <i>Questions / Réponses</i>                      -&gt; <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
<b>Utiliser les outils cliniques avec les patients pour les aider à comprendre d'où vient la colère</b>	<p>Les principes clés</p> <p>Externalisation</p> <p>Les déclencheurs</p> <p>Les signaux faibles</p> <p>Visualisation comme outil exploratoire</p> <p>Travail des valeurs</p> <p>Travail de la dignité et de l'humilité</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Exercices pratiques :                      • <i>Expérimentation des exercices proposés</i></p> <p>-&gt; <i>Questions / Réponses</i>                      -&gt; <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

## Jour 3

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Débriefier</b>	<p>Retour sur la journée précédente</p> <p>Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires</p>	<p>Méthode interrogative par :                      -Echanges entre participants                      -Questions / Réponses                      -Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</p>
<b>Mettre en œuvre les excuses et le pardon</b>	<p>Les principes clés</p> <p>Fonctions et utilités pour l'offenseur et l'offensé</p> <p>Méthode RESPECT                      . 7 étapes pour ne rien oublier dans la présentation des excuses</p> <p>Méthode REPARÉ                      . 5 étapes pour faciliter le pardon, issues des recherches sur le processus de pardon</p>	<p>Apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :                      Exercices pratiques :                      • <i>Expérimentation des exercices proposés</i></p> <p>-&gt; <i>Questions / Réponses</i>                      -&gt; <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Mettre en œuvre les stratégies de communication</b>	<p>Les principes clés</p> <p>Trois méthodes permettant de mettre son interlocuteur en condition d'écoute, favorisant une communication claire et reconnaissant les intérêts de chacun</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Tintin au pays de la communication</i></li> <li>. <i>Méthode DESC</i></li> <li>. <i>Le Win-Win</i></li> </ul>	<p><i>Apports théoriques et diaporama illustré</i></p> <p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p>Exercices pratiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Expérimentation des exercices proposés</i></li> </ul> <p>-&gt; <i>Questions / Réponses</i></p> <p>-&gt; <i>Debriefing collectif des pratiques : partage des ressentis, des sensations, des émotions</i></p>
<b>Faire le bilan final et évaluer les acquis</b>	<p>Table ronde</p> <p>Questions d'approfondissement ou explications supplémentaires</p> <p>Evaluation des acquis de fin de formation</p>	<p>Méthode interrogative par :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-<i>Echanges entre participants</i></li> <li>-<i>Questions / Réponses</i></li> <li>-<i>Synthèse de groupe effectuée en fin de cette séquence</i></li> </ul> <p><i>QCM des acquis de fin</i></p> <p><i>Fiche d'évaluation de la qualité</i></p>

# Faire face à l'agressivité et à la violence dans la relation d'aide

Ref. TPT 005

## Stratégies et outils de repérage, de prévention et désamorçage

### PRÉSENTATION

La violence, dans le contexte de soin et d'accompagnement, est un vrai sujet comme le prouve la création de l'**Observatoire national des violences en milieu de santé** uniquement dédié à cette question : <https://dgos-onvs.sante.gouv.fr/>

Ces violences - verbales et physiques - peuvent survenir dans des contextes très différents : domicile des patient(e)s, cabinet libéraux, institutions de santé : principalement en psychiatrie, urgences, unités de soin longue durée et EHPAD. Qui sont les principales victimes des agressions ? Non pas les patient(e)s mais bien le personnel de santé dans 81% des cas (chiffres 2019).

Ces situations de violence s'expriment selon la fréquence suivante : violences physiques et menaces (49 %), insultes et injures (31 %), menaces d'atteinte à l'intégrité physique (18 %), violences avec arme (2 %).

Les incivilités et les violences **ne sont pas spécifiques au secteur de la santé mais sont un fait de société concernant tous les professionnels de la relation d'aide.**

N'importe quel citoyen parfois inquiet, anxieux ou souffrant peut potentiellement être violent. Et différents facteurs - dans un contexte d'impatience, de culture individualiste et de difficultés à supporter une contrariété - vont majorer ce risque : alcool, drogues, médicaments psychotropes, précarité, manque de soutien social, souffrance psychologique / psychiatrique.

Dans ce contexte, les professionnels de la relation d'aide ont besoin d'un éventail d'habiletés et de stratégies pour repérer, prévenir et gérer efficacement les comportements exigeants, agressifs voire violents.

Des outils et des stratégies existent, pour repérer, comprendre, sécuriser et transformer ces situations violentes en opportunités de changements pour chacun(e) afin de générer des relations plus fructueuses, efficaces et sécuritaires

A cette fin, nous vous proposons cette formation de 3 jours pour apprendre à faire face à l'agressivité et à la violence en relation d'aide axée sur 3 étapes :

- état des lieux et apports théoriques / compréhension des raisons et de la dynamique de l'agressivité ;
- travailler la posture / apprendre à se sécuriser lors de l'interaction agressive et conflictuelle ;
- communiquer avec la personne accompagnée manifestant de l'agressivité, sur la base de ce qui a été vu précédemment / adopter les outils de la communication non violente et assertivité.

Cette formation propose à la fois des temps de partages d'expériences, d'analyse et de compréhension, et de mises en situations, pour explorer des modes opératoires adaptés à la situation et aux protagonistes : trouver une bonne solution pour soi.

Elle a également pour objectif d'apprendre à faire cela, en veillant à se protéger, et à sécuriser la situation.

Il est précisé que cette formation ne vise pas à reconnaître, comprendre et soigner les troubles de l'impulsivité (actes violents ou colères) des patients, points abordés dans la formation **Colère et agressivité**.

Ainsi, cette formation s'associera qualitativement pour développer vos compétences, en offre spécifique Duo ou Trio, avec les modules :

- **Gestion de la colère et de l'agressivité - 3j ;**
- **Violences conjugales, violences sexuelles - 3j.**

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Mettre en œuvre, dans la relation d'aide, des stratégies et des outils de repérage, de prévention et désamorçage face aux situations de violence et aux comportements agressifs des personnes accompagnées.**

- Comprendre l'origine, les enjeux et les facteurs déclencheurs de l'agressivité et ou des passages à l'acte violent :
  - Facteurs environnementaux ;
  - Facteurs liés à la personne accompagnée ;
  - Facteurs liés à l'interaction ;
  - Facteurs liés à la posture et à l'histoire du soignant.
- Comprendre la dynamique de l'agressivité ;
- Prévenir la violence et l'agressivité ;
- Adopter la bonne posture émotionnelle et comportementale pour pacifier les relations conflictuelles ;
- Apprendre à se sécuriser dans les situations de violence physiques ;
- Faire face et gérer son stress ;
- Analyser la situation, pour améliorer la prise en charge et minimiser les risques psychosociaux ;

## Faire face à l'agressivité et à la violence dans la relation d'aide

### Stratégies et outils de repérage, de prévention et désamorçage

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée**  
**Intervenants**  
**Mode**

**Mettre en œuvre des stratégies et des outils de repérage, de prévention et désamorçage face aux situations de violence et aux comportements agressifs des personnes accompagnées**

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute – Ivan HERETYNSKI - Professeur d'art martial  
Formation en présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	<i>Par mail</i>
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation et des objectifs, des intervenants et des participants / Point organisationnel Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation + Evaluation des acquis	<i>Tour de table</i> <i>QCM des pré-acquis</i> <i>Recueil des attentes</i> <i>Notation et regroupement des attentes et questions -&gt; Inscription tableau</i>
<b>Identifier les situations de violence et agressivité rencontrées</b>	Prise de contact et de conscience et échange sur le sujet à partir d'une approche inspirée du photolangage© <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ identifier les représentations, et les appréhensions des stagiaires, concernant la violence et l'agressivité.</li> </ul> Réflexion conjointe autour des termes : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agressivité,</li> <li>▪ violence,</li> <li>▪ agression,</li> <li>▪ ainsi que leurs modalités d'expression : verbales ou non verbales, directes ou indirectes</li> </ul>	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs  <b>Evaluation diagnostique :</b> <i>tour de table et recueil des attentes</i>  <b>Evaluation formative</b> <i>tout le long de la formation : vérifier la compréhension et faciliter l'atteinte des objectifs.</i>
<b>Donner du sens à ces situations violentes et agressives</b>	Présentations des déterminants de ces situations : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ environnementaux,</li> <li>▪ situationnels,</li> <li>▪ en lien avec une problématique psychique,</li> <li>▪ ou encore liés à l'interaction ?</li> </ul> Illustrations à partir du vécu des participants  Présentation d'une grille de debriefing des situations de violence et d'agressivité.	<b>Apports des éléments théoriques en alternance avec échange stagiaires :</b> -> co-construction des points récapitulatifs  <b>Exercices animés par un stagiaire selon consignes de l'intervenant :</b> . Retour collectif sur le vécu : partage des sensations, émotions, ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice + synthèse collective  <b>Evaluation diagnostique :</b> <i>tour de table et recueil des attentes</i> <b>Evaluation formative :</b> <i>vérifier la compréhension et faciliter l'atteinte des objectifs.</i>
<b>Connaître et adopter les comportements <u>non-verbaux</u> propices à apaiser les situations de violence et agressivité et éviter les agressions</b>	<b>Apprendre à gérer :</b> <b>l'espace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Comment établir et maintenir la « distance de sécurité »,</li> <li>▪ Comment utiliser l'espace et les angles pour rester en sécurité et en contrôle.</li> <li>▪ La relation entre l'espace, le temps de réaction et nos options/outils face à une agression.</li> </ul>	Exercices statiques et dynamiques ( <i>reflex development drills</i> ), solo et avec partenaire.  Travail de techniques et positions de contrôle physique spécifiques à des situations les plus rencontrées dans la vie professionnelle des participants.  Mises en situation de ces techniques/positions de contrôle physique avec une « résistance » croissante pour mieux se rapprocher de la réalité sur le terrain, en toute sécurité pour les participants.

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
	<p><b>la posture</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comment aligner le corps pour avoir une « posture professionnelle », ouverte, à l'écoute et forte (sans être agressive).</li> <li>Se construire une attitude intérieure de stabilité - être centré et équilibré physiologiquement et psychologiquement.</li> <li>Comment utiliser la posture (« défensive fence ») pour se protéger en situation d'agression physique.</li> </ul> <p><b>la respiration</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comment utiliser la respiration abdominale pour réduire le stress (« <i>box breathing</i> ») et garder une posture professionnelle qui inspire la confiance.</li> </ul> <p><b>Le regard</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comment utiliser regard et expression faciale pour gagner la confiance,</li> <li>Comment utiliser la vision périphérique pour mieux enregistrer des mouvements rapides, ou diriger le regard face à quelqu'un qui est agressif.</li> <li>Savoir observer une situation : Évaluation rapide du potentiel de dangerosité d'une personne.</li> </ul>	
<p><b>Connaître et adopter les comportements permettant de promouvoir sa sécurité physique</b></p>	<p>Développer une connaissance des comportements et des techniques aidant à conserver l'avantage, en cas d'agressions de différents types .</p> <p><b>Connaître les éléments à garder en tête dans les situations d'agression physique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>L'importance de rester en communication avec la/les personne(s) concernés et ses collègues, la gestion de l'espace/angles comme outil de protection.</li> <li>Le « OODA Loop » et comment interrompre l'agression, l'idée d'un « cercle de force » pour guider une utilisation de la force appropriée en cas d'agression physique.</li> </ul>	<p>Exercices dynamiques avec partenaire.</p> <p>Partie théorique et exercices à deux ou plusieurs.</p>
<p><b>Adopter la bonne posture pour accueillir et pacifier les situations empreintes de violence et d'agressivité</b></p>	<p>Comprendre les mécanismes de l'empathie Prendre en compte nos filtres perceptifs (cognitif, affectif et comportemental) et repérer les différents niveaux de prise en compte des états émotionnels : apathie, antipathie, sympathie, empathie Repérer les différents niveaux de l'empathie</p> <p>Apprentissage de diverses méthodes destinées à pacifier les interactions conflictuelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>les reformulations,</li> <li>les reflets de sentiments,</li> <li>la révélation de soi,</li> <li>les questions semi-ouvertes</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec échange stagiaires :</b> -&gt; co-construction des points récapitulatifs</p> <p><b>Exercices animés par un stagiaire selon consignes de l'intervenant :</b> . Retour collectif sur le vécu : partage des sensations, émotions, ressentis . Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice + synthèse collective</p> <p><b>Evaluation diagnostique :</b> tour de table et recueil des attentes <b>Evaluation formative :</b> vérifier la compréhension et faciliter l'atteinte des objectifs.</p>
<p><b>Communiquer dans le respect de soi et de l'autre</b></p>	<p>L'assertivité : exprimer, défendre ses droits et s'affirmer sans empiéter sur les siens ou ceux d'autrui.</p> <p><b>Introduction à la communication non violente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Observation (O) : décrire la situation en termes d'observation partageable ;</li> <li>Sentiment et attitudes (S) : exprimer les sentiments et attitudes suscités dans cette situation ;</li> <li>Besoin (B) : clarifier le(s) besoin(s) ;</li> <li>Demande (D) : faire une demande respectant les critères suivants : réalisable, concrète, précise et formulée positivement.</li> </ul>	<p><b>Apports des éléments théoriques en alternance avec échange stagiaires :</b> -&gt; co-construction des points récapitulatifs</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
S'approprier les thèmes de la formation à l'aide de mises en situation adaptées	<p><b>Jeux de rôles :</b></p> <p>Pratiques en binôme / trinôme où les stagiaires prennent successivement le rôle de Praticien, de Patient et d'Observateur</p> <p>Intégration des techniques en profondeur.</p> <p>Débriefing des exercices</p>	<p><b>Jeux de rôles animés par les stagiaires selon consignes de l'intervenant :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Retour collectif sur le vécu : partage des sensations, émotions, ressentis</li> <li>. Débriefing de l'animateur de l'exercice + synthèse collective</li> </ul> <p><b>Evaluation diagnostique :</b> tour de table et recueil des attentes</p> <p><b>Evaluation formative :</b> vérifier la compréhension et faciliter l'atteinte des objectifs.</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les stagiaires</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# **Spécialisation Enfant Adolescent**

**5 modules / 14 jours / 98 heures**

# Méditation de pleine conscience enfant adolescent

## Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 004

### PRESENTATION



La pleine conscience est « une manière d'être en relation avec sa propre expérience (ce que nous percevons avec les 5 sens, nos sensations corporelles, nos pensées). Elle résulte du fait d'orienter volontairement l'attention sur son expérience présente et de l'explorer avec ouverture, que nous la jugions agréable ou non, tout en développant une attitude de tolérance et de patience envers soi. Elle permet de s'engager dans des actions en lien avec ses valeurs et objectifs. » (Consultations psychologiques spécialisées - CPS, Université catholique de Louvain - UCL).

Divers programmes ont été créés pour développer ces compétences de la pleine conscience. Les **interventions basées sur la pleine conscience** (IBPC) connaissent actuellement un succès important, en France et au niveau international. Il n'a donc pas fallu attendre longtemps pour que des programmes d'entraînement à la pleine conscience, initialement développés pour l'adulte, soient proposés à des plus jeunes.

Il est vrai que cette approche basée sur l'expérience est séduisante pour l'enfant et l'adolescent. Elle est pratiquée autant dans des contextes individuels que de groupe, et ce, dans des milieux variés (cabinet privé, hôpital, école, etc.).

Cependant, éveiller les jeunes à la pleine conscience nous confronte à des défis spécifiques. La mise en place des interventions basées sur la pleine conscience nécessite une formation solide et pointue, tant au niveau des savoirs théoriques, que pratiques et expérientiels. Une des particularités des IBPC réside dans le fait que l'instructeur se doit lui-même d'avoir une connaissance personnelle de la pleine conscience afin de mieux transmettre les attitudes qui la sous-tendent.

Cette formation de 3 jours détaille le programme « Apprivoiser ses émotions par la pleine conscience » développé aux Consultations psychologiques spécialisées dans les émotions de l'Université catholique de Louvain, et publié en 2015 aux éditions Mardaga (Deplus et Lahaye, 2015).

Ce programme est adapté aux enfants entre 6 et 13 ans environ. Il comprend 9 séances de 1h30 visant un apprentissage structuré et progressif de la pleine conscience, en lien avec la régulation des émotions.

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'animer sous supervision ce programme basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant, ainsi que d'en comprendre les indications et les fondements théoriques. La formation repose sur différents moyens pédagogiques : expérience personnelle des interventions, travaux pratiques, illustrations par des enregistrements vidéo, portefeuille de lecture, et points théoriques. La formation comprend également une partie de développement personnel avec une pratique personnelle de la pleine conscience.

La formation développera des compétences théoriques et des compétences pratiques sur les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) auprès de l'enfant.

**Les compétences théoriques** concernent :

- la connaissance de la littérature sur les bases théoriques des IBPC, dans une approche centrée sur les processus psychologiques (Deplus, Lahaye et Philippot, 2014), par exemple évitement expérientiel, impulsivité, rumination;
- les indications en lien avec les études d'efficacité des IBPC avec l'enfant (e.g., Borquist-Colon, Maynard, Brendel et al., 2019), et particulièrement du programme proposé (Deplus, Philippot, Scharff et al., 2016 ; Roux, Deplus, Lahaye et al., 2017). Les connaissances théoriques seront développées lors de séminaires interactifs comprenant des présentations par la formatrice et des discussions avec les participants. Un portefeuille de lecture sera proposé.

**Les compétences pratiques** se basent sur les critères d'évaluation des interventions basées sur la pleine conscience développés par les équipes de Bangor, Exeter et Oxford (mindfulness-based interventions teaching assessment criteria - MBI-TAC, Crane, Soulsby, Kuyken, et al., 2012). Ces compétences concernent :

- la conduite des exercices et activités des séances d'un programme adapté à l'enfant;
- la conduite des partages d'expériences suite aux exercices.

Les exercices et interventions seront présentés de manière expérientielle aux participants (ils devront faire les exercices). Les pratiques centrales du programme seront animées ensuite par les participants eux-mêmes, comme une occasion de bénéficier de la rétroaction de la formatrice et des autres participants. Une attention particulière sera accordée aux phases de partage des expériences après les exercices et à la manière de les mener (d'après Segal, Teasdale et William, 2016). Des vidéos illustratives de groupes réels seront également présentées.

Cette formation de 3 jours n'est pas tant un enseignement qu'un engagement dans les pratiques formelles et informelles de la pleine conscience, et leur expérimentation. La pleine conscience est avant tout un état d'être qui a la capacité d'ouvrir l'esprit, le cœur et les sens par une qualité de présence pleinement habitée de l'instant présent, sans jugement, avec bienveillance. Ponctué d'éclairages théoriques, ce module vous proposera d'expérimenter par vous-mêmes les exercices et leurs partages en tant que participant et/ou instructeur

A l'issue de notre formation, vous aurez les outils théoriques et pratiques vous permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.**

- Posséder des connaissances théoriques en lien avec les interventions de pleine conscience pour les jeunes : aspects conceptuels, processus d'action, état actuel de la recherche, contre-indications, mesures de prudence.
- Acquérir des outils pratiques :
  - Se familiariser avec tout un programme de gestion des émotions par la pleine conscience pour adolescents :
  - + expérimenter les différents exercices du programme ;
  - + conduire les exercices (méditations, partages, ...) ;
  - + percevoir les objectifs sous-jacents aux exercices et aux séances.
  - Relever un certain nombre de défis spécifiques aux jeunes et réfléchir à des pistes pour dépasser les obstacles dans sa pratique.
  - Découvrir et utiliser des outils adaptés aux enfants (dès 8 ans) dans leur apprentissage de la pleine conscience.
  - Partager ses expériences professionnelles.
- Savoir appliquer et adapter le programme de gestion des émotions par la pleine conscience auprès des jeunes de son public.
- Percevoir l'importance de l'*embodiment* de l'instructeur, reflétant les attitudes de pleine conscience : ouverture, acceptation et profond respect de l'expérience de chacun, empathie, congruence. Savoir y travailler et remettre en question certaines de ses interventions.



## Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent

### Outils pratiques et expérientiels

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

**Acquérir un protocole clinique structuré permettant de mettre en œuvre des interventions de gestion des pensées et des émotions basées sur la pleine conscience avec des jeunes, dans un contexte d'animation de groupe ou en individuel.**

3 jours, 21 heures

Charlotte BUSANA, psychologue clinicienne et psychothérapeute  
Formation ouverte au format présentiel **uniquement**

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Le participant est invité à prendre connaissance des supports pédagogiques et à réfléchir individuellement sur un cas patient pouvant servir de support à la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs Point organisationnel Evaluation individuelle des acquis en début de formation	Tour de table individualisé par participant Recueil des attentes  QCM des pré-acquis
Comprendre la Pleine Conscience et son efficacité pour les enfants et les adolescents	Le concept de pleine conscience .Définition .Processus d'action .Inscription dans la 3 <sup>ème</sup> vague des Thérapies Cognitives et Comportementale  Les interventions basées sur la pleine conscience chez les jeunes .Effets des interventions et nécessité d'améliorer la qualité des études standardisées d'interventions (RCTs) .Présentation des contre-indication et mesures de prudence .Littérature scientifique concernant les interventions basées sur la pleine conscience avec les jeunes  Programmes spécifiques de Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents .Caractéristiques communes et spécificités .Adaptation des programmes	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré en alternance avec un échange avec les participants : →Co-construction des points récapitulatifs  <b>Méthode d'évaluation</b> →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses
Appréhender le protocole structuré basé sur la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents Savoir mettre en œuvre la séances 1	Organisation générale . Matériel . Structure . Plans des séances . Consignes . Guide du partage des expériences : les 3 cercles  Présentation du programme, séance par séance 01. L'attitude du martien. 02. Donner de l'attention au corps. 03. S'arrêter et respirer. 04. Accueillir l'émotion. 05. Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire. 06. Prendre de la distance par rapport aux pensées. 07. Avancer vers ce qui est important pour moi. 08. Agir. 09. Ce n'est qu'un début...  Présentation détaillée et expérimentation de : <b>Séance 1 : L'attitude du martien</b> - Objectifs généraux . établissement du cadre et de la dynamique du groupe . présentation de la pleine conscience - Présentation de chaque exercice : . objectifs spécifiques . éléments fondamentaux . consignes pour l'entraînement à domicile - Expérimentation d'exercices et partage d'expérience	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses  <b>Méthodes expérientielles</b> par : 1 <sup>°</sup> <b>Exercice 1 : Photolangage</b> Faire parler une image de soi choisie affectivement → Exercice en sous-groupe 2 <sup>°</sup> <b>Pratique 2 : Exercice du martien</b> →Expérimentation individuelle  <b>Méthode d'évaluation</b> Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Ajustement des postures / gestes / mots → Questions/réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 2,3 et 4 du protocole</p> <p><u>Séances 2 à 4</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p><b>Séance 2 : Donner de l'attention au corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. prise de conscience des sensations corporelles</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</i></li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p><b>Séance 3 : S'arrêter et respirer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. Centration sur la respiration</li> <li>. Respiration comme point d'ancrage</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p><b>Séance 4 : Accueillir l'émotion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. non jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :</p> <p>1° <b>Pratique 1 : le balayage du corps</b> → Expérimentation en binômes</p> <p>2° <b>Pratique 2 : méditer en chantant</b> → Expérimentation individuelle</p> <p>3° <b>Pratique 3 : méditation assise sur la respiration et le corps</b> → Expérimentation en sous-groupes</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b> Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement postures / gestes / mots → Questions/réponses → Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 5, 6 et 7 du protocole</p> <p><u>Séances 5 à 7</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p><b>Séance 5 : Ne pas faire ce que l'émotion me dit de faire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. inhibition de la réaction immédiate en se centrant sur la respiration et le corps</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</i></li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p><b>Séance 6 : Prendre de la distance par rapport aux pensées</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. Changement de l'attitude par rapport aux pensées</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p><b>Séance 7 : Avancer vers ce qui est important pour moi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux <ul style="list-style-type: none"> <li>. réfléchir à la manière de développer et de consolider ce qui est important pour moi</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice : <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :</p> <p>1° <b>Pratique 1 : la méditation assise avec introduction d'une difficulté</b> → Expérimentation en sous-groupe</p> <p>2° <b>Expérimentation des exercices des séances 6 et 7 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. <i>Souvenirs autobiographiques</i></li> <li>. <i>Valeurs et contre-valeurs</i></li> <li>. <i>Les 4 cadrans</i></li> </ul> <p>→ Exercices en 2 sous-groupes</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b> Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement postures / gestes / mots → Questions/réponses → Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole</p> <p><u>Séances 8 et 9</u></p>	<p>Retour sur les Journées 1 et 2 :</p> <p>Défis à relever pour dépasser les obstacles dans la pratique liés aux spécificités des jeunes</p> <p>Importance de l'«embodiment» de l'instructeur :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Posture de pleine conscience</li> <li>. Acceptation, empathie, congruence</li> <li>. Remise en question de ses propres interventions</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif- →Questions/réponses</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p>(...) Suite Connaître et savoir mettre en œuvre les séances 8 et 9 du protocole</p> <p><u>Séances 8 et 9</u></p>	<p>Présentations détaillées et expérimentations de :</p> <p><b>Séance 8 : Agir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux           <ul style="list-style-type: none"> <li>. Centration sur la respiration</li> <li>. Respiration comme point d'ancrage</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice :           <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p><b>Séance 9 : Ce n'est qu'un début..</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objectifs généraux           <ul style="list-style-type: none"> <li>. non jugement de l'expérience émotionnelle / acceptation</li> </ul> </li> <li>- Présentation de chaque exercice :           <ul style="list-style-type: none"> <li>. Objectifs spécifiques / Eléments fondamentaux / Consignes pour l'entraînement à domicile</li> </ul> </li> <li>- Expérimentation d'exercices et partage d'expérience</li> </ul> <p>Clôture du protocole</p>	<p><b>Méthodes expérientielles</b> par :</p> <p><b>2° Expérimentation des exercices des séances 8 et 9 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réflexion sur la correspondance entre mes actions et mes valeurs</li> <li>. L'action en situation émotionnelle: flexibilité</li> </ul> <p>→ Exercices en 2 sous-groupes</p> <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> <p>→ Echanges en direct sur la pratique</p> <p>→ Echanges sur le retour d'expérience</p> <p>→ Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>→ Ajustement postures / gestes / mots</p> <p>→ Questions/réponses</p> <p>→ Synthèse et debriefing de groupe</p>
<p>S'approprier l'expérimentation de la Pleine Conscience pour les enfants et les adolescents</p>	<p>La cadre d'intervention</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Faisabilité et acceptabilité</li> <li>. Effets positifs des programmes dans un contexte scolaire</li> <li>. Contexte, cadre et format de groupe</li> <li>. Gestion de la dynamique de groupe</li> <li>. Le partage d'expérience</li> <li>. Liens avec la vie quotidienne</li> <li>. La pratique entre les séances</li> <li>. Rôle de l'intervenant</li> </ul> <p>Présentation du document remis en fin de la séance aux jeunes et des tâches d'entraînement demandées à domicile.</p> <p>Synthèses formelles ponctuelles sur une série d'obstacles dans l'apprentissage de la pleine conscience avec les jeunes et réflexion commune sur les manières de les dépasser</p> <p>Adaptation du programme à un suivi individuel</p>	<p><b>PowerPoint de présentation</b></p> <p>Partage d'expériences</p> <p>Temps individuel de réflexion aux pistes d'amélioration des pratiques</p> <p>Synthèse collective</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b></p> <p>→Résumé des points clés par le participant ou en collectif-</p> <p>→Questions/réponses</p>
<p>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</p>	<p>Déterminer le niveau de connaissance en fin de formation par évaluation individuelle</p> <p>Vérifier la qualité et conformité de la formation par évaluation individuelle</p>	<p>QCM d'évaluation des acquis de fin</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<p>Faire le bilan de fin</p>	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation 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>

# Sophro-Relaxation

## enfant adolescent

Réf : TPC 010

### PRESENTATION

Durant ces 3 jours, il vous sera proposé de découvrir, approfondir et expérimenter les principales techniques de la relaxation et de la sophrologie adaptées à la prise en charge spécifique des enfants et des adolescents.

Les techniques proposées par la sophrologie et par la relaxation, dans leurs aspect pratiques et simples, peuvent être, en effet, très facilement proposées à un jeune public, en individuel ou en groupe, dans une démarche d'accompagnement éducative, de prévention, ou de soin.

Tous trouveront bénéfice à la pratique de la sophrologie, et particulièrement, les enfants et les adolescents souffrant de stress, présentant des troubles anxieux, un mal-être psychologique ou des difficultés à vivre leurs émotions.

La pratique régulière de la sophrologie et de la relaxation, en agissant sur la détente physique, le bien-être et la concentration, agira positivement sur les manifestations d'anxiété et d'agitation en en réduisant significativement l'intensité. (Somatisations, hyperactivité, agressivité, timidité, difficulté de concentration...)

La sophrologie, en développant le sentiment d'exister et en renforçant les structures positives de chacun, apportera également une aide considérable aux enfants et aux adolescents désirant développer la confiance, l'estime de soi et l'ouverture aux autres.

L'objectif suivi dans le déroulement de la formation vous permettra d'aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents ainsi que d'acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.

La sophrologie étant avant tout pratique, il s'agira, au maximum, pendant ces trois jours, d'expérimenter par soi-même des formes de relaxation ludique. Chaque séquence sera donc articulée autour d'exercices et de pratiques (assis, debout et allongé) qui vous permettront de vivre concrètement la réalité de chaque proposition.

Les exercices pratiques seront l'occasion d'échanges et d'interactivité autour de l'expérience vécue. Un temps important sera ainsi consacré à la discussion à l'issue des expérimentations et à l'accueil du vécu de chacun.

Les pratiques s'appuieront sur des courts exposés théoriques pour vous permettre de mieux comprendre les indications, enjeux et mécanismes mobilisés par les différents outils explorés.

Il vous sera aussi proposé de rejoindre la réalité du monde de l'enfance en vous mettant en relation avec votre propre expérience d'enfant.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Adapter les séances de sophrologie et de relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.**

- Aborder les principes généraux de la relaxation et de la sophrologie adaptés aux enfants et aux adolescents.
- Acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.
- Maîtriser la boîte à outils des exercices de base : exercices respiratoires, exercice pour dénouer les tensions, exercice de postures actives (debout, assis sur le bord d'une chaise...), exercice de « futurisation ».
- Savoir reconnecter un jeune public à la réalité du corps, lui apprendre à ressentir la présence du corps et à créer une relation positive.
- Apprendre à établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne.
- Déterminer des objectifs pour commencer le travail d'accompagnement.



## Sophro-relaxation enfant adolescent outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

Adapter les séances de sophro-relaxation aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques

3 jours, 21 heures

Sylvie DASSONVILLE, psychologue et sophrologue  
Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenante et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Evaluation individuelle des acquis en début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table individualisé par participant QCM des pré-acquis Notation et regroupement des attentes et questions -> Inscription tableau
Maîtriser les aspects généraux de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents	Pratique d'accueil <i>Mouvements spontanés de détente</i>  De la relaxation à la sophrologie ou l'alliance des deux <i>Définitions et objectifs</i> <i>Les indications de la sophro-relaxation avec les enfants et les adolescents</i> <i>Les apports de la sophro-relaxation et les axes principaux de travail</i>  Aspects généraux de l'accompagnement <i>Le cadre sécurisant</i> <i>L'établissement du contact</i> <i>Les séances adaptées en fonction de l'âge et du contexte</i>  La posture de l'animateur des séances de sophro-relaxation Principes de base de la sophro-relaxation <i>Prise de conscience</i> <i>Attitude phénoménologique</i> <i>Evolution progressive</i> <i>Répétitions et entraînement R</i> <i>Principe d'action positive</i> <i>Description d'une séance type</i>	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses  <b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : Exercices pratiques collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur. N°1 : Mouvements spontanés de détente  <b>Modalités d'évaluation :</b> Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage des ressentis, des sensations, des émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses
Utiliser les techniques corporelles dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	Pratique d'accueil <i>Relaxation allongée de présence au corps</i>  Les techniques corporelles <i>L'intimité entre le corps et le mental</i> <i>Les mouvements spontanés de détente</i> <i>La présence au corps</i> <i>L'ancrage – l'enracinement – la verticalité</i> <i>La posture</i> <i>Le mouvement</i>  Démonstrations par la pratique	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif  <b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : Exercices collectifs dirigés sur tapis de sol pour une intégration en profondeur. N°1 : Relaxation allongée N°2 : Ancrages N°3 : Relaxations dynamiques  <b>Modalités d'évaluation :</b> Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Utiliser les techniques de respiration dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique d'accueil <i>Routine énergétique</i></p> <p>Les techniques de respiration <i>La respiration : un réflexe naturel qui peut se modifier</i> <i>La prise de conscience de sa respiration</i> <i>Les différents types de respiration</i> <i>La maîtrise de la respiration : l'utiliser et jouer avec</i></p> <p>Applications pratiques</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : <i>Exercices collectifs dirigés pour une intégration des techniques en profondeur.</i> N°1 : Routine énergétique N° 2 : Respiration des 3 étapes N° 3 : Respiration dynamique</p> <p><b>Modalités d'évaluation :</b> <i>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses</p>
Utiliser les techniques de visualisation dans les séances de sophro-relaxation dédiées aux enfants et adolescents	<p>Pratique de visualisation</p> <p>La réceptivité et la sensorialité <i>Le développement de la réceptivité</i> <i>L'activation de la sensorialité</i> <i>La suggestion des sensations</i></p> <p>Les images, la visualisation <i>L'activation de l'optimisme</i> <i>La confiance et l'espoir</i> <i>Applications spécifiques à l'enfant énergique, l'enfant passif, l'enfant anxieux</i></p> <p>Pratiques en lien avec la sensorialité</p>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré → Résumé des points clés par le participant ou en collectif → Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b> par : <i>Exercices pratiques collectifs dirigés sur tapis de sol pour une intégration des techniques en profondeur.</i> N°1 : Relaxation allongée N° 2 : Visualisation N° 3 : Pleine présence N° 4 : Reconnaissance sensorielle</p> <p><b>Modalités d'évaluation :</b> <i>Vérification par l'intervenant ou un pair de la réalisation correcte des exercices, du savoir-faire et du savoir-être individuel</i> → Echanges en direct sur la pratique → Echanges sur le retour d'expérience → Partage ressentis/sensations/émotions → Ajustement des postures/gestes/mots → Débriefing - Questions/réponses</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant adolescent

## *Outils pratiques et expérientiels*

Réf : TPC 016

### PRESENTATION

Cette formation s'adresse à des professionnels de l'accompagnement et de la relation d'aide qui travaillent avec des enfants anxieux et/ou malades et qui désirent acquérir les bases du travail avec l'EFT. L'EFT (Emotional Freedom Techniques), ou technique de libération émotionnelle est une modalité thérapeutique psychocorporelle de relaxation et de gestion du stress particulièrement bien adaptée au travail avec les enfants et les adolescents en raison de sa simplicité et de son efficacité. Cet outil s'intègre aisément dans une démarche de type TCCE et permet à la fois un travail en séance avec un thérapeute et un travail à la maison, de manière autonome et/ou accompagné par les parents.

Dans de nombreux de cas d'enfants malades, les familles subissent une situation particulièrement stressante et qui doivent apprendre à vivre en fonction d'elle. Un enfant malade reste un enfant. Il ne s'agit pas d'un adulte en miniature. Et le soignant doit tenir compte avant tout de son développement, connaître les capacités de l'enfant, ses centres d'intérêt et ce qui est important pour lui. Il doit aussi savoir comment l'enfant aborde les questions de santé, de maladie et de mort en fonction de son âge. Il doit également tenir compte de comment l'entourage de l'enfant envisage ces questions. Encore plus que les adultes, les enfants doivent être traités en fonction de la totalité de leur existence et non en fonction d'un organe.

Nous avons tenu compte de cette exigence dans cette formation lorsque nous abordons les questions qui concernent quasiment toutes les spécialités de la pédiatrie : l'adhésion au traitement, la gestion de l'anxiété et la gestion de la douleur chez les enfants. Mais l'apport de l'EFT ne s'arrête pas là. Cette technique thérapeutique contribue au traitement des maladies chroniques et des maladies graves ou des traumatismes dont peuvent être affectés les enfants.

Cette formation est structurée en fonction des stades de développement de l'enfant et des différentes possibilités de mise en application de la technique EFT. Elle se veut avant tout concrète et pragmatique. La manière d'utiliser l'EFT avec l'ensemble des membres de la famille qui entourent l'enfant malade sera détaillée dans ses différentes dimensions.

Les professionnels de l'aide et de l'accompagnement des enfants anxieux et/ou malades, qu'ils interviennent en médecine, en psychothérapie, en relaxation ou dans le monde de l'éducation, découvriront les bases théoriques et pratiques de l'EFT et pourront ainsi commencer à l'utiliser dès la fin de cet enseignement.

Pendant ces trois journées, nous vous proposons de visiter et d'approfondir les mécanismes de la psychologie énergétique et de son action au niveau de la gestion du stress et du déconditionnement de comportements à problèmes chez vos jeunes patients.

Vous passerez en revue les différents modes d'action de l'EFT et comprendrez leur impact sur le corps à travers leurs actions sur le système nerveux autonome, et le système énergétique corporel.

Vous découvrirez les principaux apports des techniques énergétiques sur la santé et le mental des jeunes, pour réduire leur niveau d'anxiété et de stress, diminuer leurs douleurs, traiter des traumatismes, préparer efficacement leurs examens, etc.

Les techniques proposées seront facilement applicables dans différents domaines : santé, travail, prévention, réadaptation, soutien et accompagnement.

Vous expérimenterez vous-même les exercices pratiques afin de développer par la suite une démarche individuelle ou collective, personnelle et professionnelle.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### **Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques**

- Acquérir les bases théoriques et pratiques des différentes techniques de libération émotionnelle (EFT) adaptées à un jeune public.
- Connaître les indications de la pratique de l'EFT pour être à même d'accompagner des enfants et des adolescents.
- Maîtriser la boîte à outils des principaux exercices.
- Utiliser l'EFT avec les enfants malades comme un outil de régulation émotionnelle.
- Aider et accompagner l'ensemble de la famille avec l'EFT vers un mieux-être global.

## Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent

### Outils pratiques et expérientiels

## SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant(e)**

**Mode**

**Adapter les séances d'EFT aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques**

3 jours, 21 heures

Sylvie AUDON, thérapeute et praticienne EFT  
OU Jean-Michel GURRET, *Psychothérapeute, praticien et formateur certifié en EFT*  
Formation ouverte au format présentiel uniquement

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présenteielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, des intervenants et des objectifs, ainsi des participants Point organisationnel Evaluation des acquis de début	Tour de table individualisé Recueil des attentes  QCM des pré-acquis
<b>Maîtriser les notions d'émotion et d'intelligence émotionnelle</b>	<b>Les émotions</b> . <i>La difficile définition de l'émotion</i> . <i>Les 5 traits de l'émotion :</i> - une sensation et construction mentale - une fonction de survie - une manifestation observable - une réaction passagère - une clé essentielle dans la vie . <i>L'approche cognitive des émotions</i> . <i>Les émotions fondamentales et les émotions secondaires</i> . <i>Le caractère adaptatif et approprié des émotions</i>  <b>L'intelligence émotionnelle</b> . <i>L'expression des émotions - le Quotient Emotionnel</i> . <i>Les 2 compétences associées</i> . <i>Lien entre émotions et santé</i>	<b>Apports théoriques :</b> -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>questions/réponses</i>  <b>Etude collective d'illustrations :</b> - <i>Le modèle de Circumplex</i> - <i>Tableau de liens entre émotions / comportements / fonctions</i> -> <i>questions/réponses</i> -> <i>synthèse collective</i>
<b>Comprendre la singularité du comportement émotionnel de l'enfant</b>	<b>L'expression singulière des émotions chez l'enfant</b> . Un cerveau en cours de maturation . L'immaturation du cortex préfrontal . La théorie de l'intégration  <b>L'adaptation nécessaire au comportement de l'enfant</b> . <i>La stimulation à la connexion entre les 2 zones du cortex préfrontal</i> . <i>La traduction empathique de l'expression des émotions et du comportement</i> . <i>L'exemplarité de l'adulte et l'importance du message positif</i> . <i>Le respect des besoins</i>  <b>La théorie de l'attachement</b> . <i>Une nécessité vitale pour le nourrisson</i> . <i>Le but de la sociabilité</i> . <i>La qualité de l'attachement - le développement émotionnel</i> . <i>L'expérience de l'attachement sécuritaire</i> . <i>Les différents types d'attachement</i>  <b>Le fonctionnement des ondes cérébrales des enfants pour comprendre la pratique de l'EFT avec ce public</b>	<b>Apports théoriques :</b> -> <i>diaporama illustré</i> -> <i>questions/réponses</i>  <b>Analyse collective d'exemples de pratique :</b> 1- <i>les 4 étapes de la gestion d'une crise émotionnelle</i> 2- <i>L'expérience étrange : les types d'attachement</i> -> <i>questions/réponses</i> -> <i>synthèse</i>  <b>Etudes de cas pratiques</b> . <i>Liv - 6 ans - les activités manuelles</i> . <i>Mathurin - 5 ans - nouvelle trottinette</i> -> <i>échanges collectifs</i> -> <i>synthèse</i>  <b>Vidéo</b> conférence de la pédopsychiatre Nicole Guédeney sur l'attachement -> <i>échanges collectifs</i> -> <i>synthèse</i>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Pratiquer l'EFT avec les tout petits	<p>L'EFT avant la naissance <i>L'EFT par procuration - les 7 étapes de l'éco-méditation</i></p> <p>L'EFT avec les nouveau-nés <i>Par verbalisation simple et stimulations douces</i> <i>Par la pratique à la place du bébé</i></p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement du protocole pour les nouveaux nés</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les 0-2 ans	<p>L'EFT avec les 0-2 ans : tapping simplifié et phrases positives . Contribution au bon attachement . L'EFT selon les types d'attachement . Tenir ou masser les points. . Différentes applications (colères, terreurs nocturnes, anxiété). . Travailler sur le trauma des naissances difficiles ou les traumas intra-utérins. . Travailler avec les mères sur la culpabilité ressentie (et le stress) durant la grossesse.</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement du protocole 0-2 ans</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les 2-6 ans	<p>L'évolution des ondes cérébrales et le comportement spécifiques des 2-6 ans</p> <p>L'EFT avec les 2-6 ans <i>Stratégies pour obtenir leur contribution</i> <i>Création du lien thérapeutique (différentes techniques).</i> <i>Ciblage adapté aux enfants (se centrer sur les faits et les ressentis corporels).</i> <i>Travailler avec l'aide des parents.</i> <i>Les outils :</i> . La métaphore des petites portes . Les points magiques . L'utilisation de l'objet transitionnel . L'EFT en miroir de l'enfant . La trousse de secours express <i>Le travail sur des comportements à problèmes précis:</i> . L'EFT appliquée aux enfants anxieux; . L'EFT appliquée à la phobie scolaire; . L'EFT appliquée aux TDHA</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Illustration – expérience en Haïti</b> <i>Pratique avec 1 enfant, pratique de groupe</i></p> <p><b>Etude de cas pratiques :</b> - anxiété sociale - Phobie scolaire - Bégaiement</p> <p><b>Démonstration et exercices</b> Vidéo Jeux de rôles en binômes patient/thérapeute ou en trinôme patient/thérapeute/observateur</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement des protocoles 2-6 ans</b></p>
Pratiquer l'EFT avec les adolescents	<p>L'EFT avec les adolescents : notion d'inversion psychologique . Préparation aux examens . Travail sur la phobie scolaire. . Peur pour une prise de parole . Gestion d'un chagrin d'amour</p> <p>L'EFT avec les parents . Psychoéducation des parents sur les changements à venir et utilisation de l'EFT sur eux-mêmes. . La recherche de l'enfant intérieur . Le renforcement du sentiment de sécurité pour mieux accueillir les émotions des enfants</p>	<p><b>Apports théoriques :</b> -&gt; diaporama illustré -&gt; questions/réponses</p> <p><b>Démonstration et exercices en binômes</b> . Test de résistance au changement . Exercices des affirmations positives</p> <p><b>Débriefing collectif : déroulement des différents protocoles</b></p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde Evaluation individuelle des acquis Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants QCM des acquis de fin Fiche d'évaluation de la qualité</p>

# Hypnose enfant adolescent

## Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 013

### PRESENTATION

Les professionnels de l'aide et de l'accompagnement se trouvent parfois dépourvus face à un jeune public en souffrance et en difficultés, et cherchent, comme les parents, une aide en complément des traitements proposés en première intention.

L'outil hypnotique s'avère alors une ressource possible et intéressante à proposer à l'enfant ou à l'adolescent, pour différentes problématiques, afin de l'aider à modifier l'intensité et le vécu de ses douleurs.

L'apprentissage de l'auto-hypnose, comme outil et méthode d'action, prend ainsi une place de plus en plus importante et légitime dans la prise en charge et l'aide à l'enfant et à l'adolescent douloureux et souffrants.

Plusieurs aspects sont souvent traités avec efficacité et les motifs les plus fréquents pouvant motiver une consultation pour un jeune public sont :

- difficultés scolaires, troubles de l'apprentissage ;
- anxiété, stress, symptômes dépressifs ;
- troubles du comportement (hyperactivité, retrait, agressivité, ...) ;
- difficultés relationnelles, manque de confiance et d'affirmation de soi ;
- conduites addictives et dépendances ;
- douleurs chroniques ou récurrentes (maux de ventre, migraines...) ;
- phobies ;
- troubles obsessionnels compulsifs ;
- enurésie ;
- onychophagie ;
- autres troubles: sommeil, conduites alimentaires, langage.

Après une première rencontre avec l'enfant, le plus souvent accompagné d'un ou des deux parents, il est important de fixer un but et objectifs entre l'enfant et le professionnel pour donner un sens à l'éventuelle rencontre qui va suivre.

C'est d'un commun accord entre le jeune et le thérapeute que le travail va pouvoir se réaliser :

- faire émerger la demande de l'enfant ou des parents ;
- utiliser les outils de communication avec l'enfant ;
- vivre les émotions ;
- aider à grandir avec les sensations et autonomiser ;
- apprendre à ressentir pour *être*.

Au cours de ces 2 jours, différentes techniques d'induction, adaptées à l'âge du jeune et à ses intérêts, seront proposées, toutes privilégiant les expériences favorites de l'enfant – défi et curiosité – ainsi que le jeu, en faisant référence à son monde imaginaire.

Vous apprendrez à créer des histoires symboliques qui lui parlent à un jeune public et s'intègrent dans la démarche de guérison.

En suivant ce module de formation, les principaux objectifs visés par le professionnel seront d'apprendre à libérer le jeune de ses peurs et de ses blocages, à diminuer sa souffrance et l'impact de ses échecs, à l'aider à se construire une image positive de lui-même et à potentialiser ce qu'il sait et aime déjà, afin de lui permettre de retrouver sa place et de le guider vers une meilleure autonomie nécessaire à son épanouissement

A l'issue de vos mises en pratiques, vous constaterez combien les enfants et les adolescents - plus souvent et plus naturellement dans l'imaginaire que les adultes - adhèrent facilement à l'hypnose qui va leur permettre de ne plus se focaliser sur leurs difficultés, leurs souffrances, leurs échecs grâce aux suggestions et aux métaphores que vous serez à même d'utiliser.



## PROGRAMME

### Comment adapter les séances

- Cadre de pratique (groupe, individuel...).
- La rencontre avec le jeune - Etablir l'alliance .
- Age, lieu, fréquence, durée.
- Particularité de l'adolescent.

### Points de repères théoriques

- Le stress et la gestion des émotions chez les enfants et les adolescents
- L'hypnose : une thérapie centrée sur la communication, la compréhension du patient et l'écoute de ses problématiques.
- Indications, contre-indications.

### Principes généraux de l'auto-hypnose chez l'enfant et l'adolescent

- Prendre conscience des sensations.
- Connaître son schéma corporel.
- Eduquer l'attention.
- Se concentrer, calmer le mental.
- Développer la confiance en soi et la créativité.
- Retrouver le lien entre l'inné (Etre) et l'acquis (Avoir).
- Automatiser le recours à ses ressources naturelles.

### Techniques et expérimentations

- Techniques pour se recentrer.
- Techniques d'activation du processus.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Adapter les séances d'hypnose aux particularités des enfants et des adolescents en maîtrisant les principes généraux et expérimentant les techniques.**

- Aborder les principes généraux du processus hypnotique adapté aux enfants et aux adolescents.
- Acquérir ou approfondir la technique d'autohypnose facile à intégrer dans sa la vie personnelle des enfants et adolescents.
- Savoir passer du but de la séance à l'objectif de la séance pour commencer le travail d'accompagnement, le but de l'enfant/adolescent pouvant différer ce celui des parents.
- Acquérir et expérimenter les principaux outils pour pouvoir commencer le plus rapidement possible une pratique autonome.
- Pratiquer de nombreux exercices collectifs ou en binômes : exercices accompagnement dans un souvenir, régression, progression, dessins; exercices d'apprentissage des sensations et des émotions; exercices simples d'auto-hypnose pour rendre l'enfant actif et autonome .
- Apprendre à établir un lien de confiance avec l'enfant et avec le parent qui l'accompagne.
- Développer ses qualités d'adaptation aux événements de la vie, utiliser au mieux les ressources de votre environnement et mieux communiquer.



# Thérapie d'acceptation et d'engagement Famille (Enfants Adolescents Parents)

Réf : TCC 006

## Potentialiser les interventions auprès des familles par la matrice

### PRESENTATION

Aider efficacement les enfants et leurs parents représente des défis particuliers. De nombreux clients en psychothérapie ont des difficultés avec leurs enfants et pourraient bénéficier d'entraînement aux habiletés parentales.

Les approches comportementales dans ce domaine peuvent être perçues comme rigides et ne pas pleinement prendre en compte les besoins émotionnels des enfants. Il leur manque parfois la possibilité de donner aux enfants et aux adolescents un sens à ce qui leur arrive, un sentiment de contrôle sur leur vie ainsi que de répondre à leurs besoins, notamment celui de contribuer à la vie de famille (et à la société).

De plus, dans le travail avec ce public, les approches comportementales et cognitives traditionnelles sont parfois complexes à mettre en oeuvre, et notamment, les interventions en restructuration cognitive. Elles peuvent manquer de précision et conduire à des interventions plus longues que nécessaires.

Enfin, gagner la confiance et l'engagement durable des parents autour de nouvelles pratiques parentales peuvent aussi être un défi.

La Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) ainsi le modèle simple et intuitif de la matrice ACT, combinée à diverses stratégies comportementales et émotionnelles, peuvent offrir de nouvelles perspectives et une méthode d'intervention qui représente un modèle intégratif plus complet que les thérapies comportementales et cognitives traditionnelles.

De plus, l'ensemble des cartes ACT utilisables avec les familles ajoute un aspect ludique, une meilleure compréhension et une prise de perspective par les enfants et les adolescents.

Notre formation ACT *Parents Enfants Adolescents* fournira aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement des méthodes efficaces et simples tenant compte du développement de l'enfant dans sa globalité (en particulier émotionnel), des attentes parentales adaptées à l'âge, au tempérament de l'enfant-adolescent ainsi qu'aux valeurs, aux objectifs et aux aspirations des parents et familles.

Elle leur permettra d'aider les parents à travailler moins en passant d'un rôle de *gardien* à un rôle de *guide* et de les motiver à mettre en action des pratiques parentales en phase avec leurs valeurs, objectifs et aspirations.

A l'issue des 3 jours, vous serez à même d'intégrer l'ACT, les stratégies comportementales, le coaching émotionnel dans votre pratique notamment pour favoriser attachement sécuritaire entre les parents et leurs enfants. Vous pourrez identifier quand et comment travailler avec les parents, leurs enfants, ou les deux.

Cet atelier est largement focalisé sur les habiletés cliniques, n'abordant la théorie et les données probantes qu'au service du travail clinique. Des exercices en petits groupes favorisent la reconnaissance des processus thérapeutiques centraux de l'ACT et permettront de s'entraîner à les mettre en action.

Pour tirer le meilleur profit de notre module ACT *Parents Enfants Adolescents*, il est conseillé aux professionnels d'avoir suivi un atelier de formation introductif à l'ACT comme par exemple celui proposé par Symbiofi : **Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1, utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes.**

## OBJECTIFS

**Potentialiser les interventions thérapeutiques auprès des familles par les stratégies de la matrice ACT afin de les aider à affiner leurs habiletés.**

- Comprendre comment le modèle de la matrice peut prendre en compte l'ensemble des besoins des enfants et adolescents ainsi que les valeurs et aspirations des parents.
- Utiliser le modèle de la Matrice pour augmenter l'engagement des parents dans la mise en place de nouvelles pratiques éducatives fonctionnelles et pour maintenir les enfants et adolescents dans un travail de thérapie ou de soutien.
- Utiliser les 3 stratégies (avant, après et avec) et le système des cartes afin d'intervenir auprès des parents, enfants et adolescents de manière ludique et efficace.
- Engager les parents dans une transition durable d'un rôle de "Gardien.ne" à un rôle de "Guide".

## APPROFONDISSEMENT

Les professionnels peuvent approfondir ACT au travers des formations :

- **ACT, niveau 2, stratégies avancées de la matrice** – 2 jours

Les professionnels soucieux de maîtriser tous les aspects théoriques, cliniques et pratiques de l'ACT se dirigeront vers la formation complète :

- **ACT, Le Cycle de Spécialisation** – 7 jours.

## Thérapie d'acceptation et d'engagement Famille (*Enfants Adolescents Parents*) *Potentialiser les interventions auprès des familles par la matrice* **SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES**

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant  
Mode**

**Potentialiser les interventions thérapeutiques auprès des familles  
par les stratégies de la matrice ACT afin de les aider à affiner leurs habiletés.**

2 jours, 14 heures

Benjamin SCHOENDORFF, Psychologue

Formation ouverte en présentiel ou en distanciel visio-live

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques et documents éventuels que le stagiaire doit s'approprier en amont de la formation Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas pouvant servir de base la formation présentielle	Par mail
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	Présentation de la formation, de l'intervenant et des participants ainsi que des objectifs, point organisationnel Évaluation individuelle du niveau de connaissance en début de formation Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques vis-à-vis de la formation	Tour de table Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Comprendre et re-situer la thérapie d'acceptation et d'engagement</b>	Présentation de l'ACT Le modèle de la Matrice Objectifs et défis des interventions auprès des parents Enfance, apprentissage, stimuli discriminatifs, contrôle averti vs contrôle appétitif, relations et règles. Principes d'apprentissage. Grandes lignes du développement enfant (étapes, développement émotionnel) afin de favoriser des attentes réalistes envers eux	<b>Présentation par l'intervenant</b> -> diaporama illustré -> Echanges avec les participants  <b>Exercices</b> 1. Exploration collective d'une métaphore interactive => validation individuelle de l'intérêt d'une exploration expérimentale 2. Pratique de l'observation . Exercice individuel Partage collectif des observations Formulation par écrit des attentes
<b>Entraîner les parents par les stratégies d'avant et d'après : antécédents, conséquences et contrôle appétit</b>	Utiliser la matrice ACT pour engager les parents dans la mise en place et le maintien de nouvelles pratiques parentales. Évaluation de la ou des demande(s) et des besoins. Distinguer les parents qui ont besoin d'entraînement aux habilités parentales et ceux qui ont besoin d'un soutien additionnel en psychothérapie. Définir quand intégrer l'entraînement aux habilités parentales aux interventions en psychothérapie auprès de la famille. Les stratégies d'avant (le comportement). Travail sur les antécédents Importance du choix, rôle des métaphores. Guider et façonner les comportements des enfants Les stratégies d'après (le comportement). Travailler avec les conséquences. Les enfants opposants, première partie : gérer les comportements oppositionnels, la violence et l'intimidation	<b>Apports théoriques par</b> diaporama illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques  <b>Démonstration par l'intervenant</b> premier entretien avec un(e) volontaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses  <b>Exercices pratiques</b> 1/ Travailler sur les antécédents 2/ Travailler avec les conséquences  <b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence
<b>Maîtriser les stratégies d'avec (son enfant): coaching émotionnel et acceptation</b>	Coaching émotionnel et ACT. Prendre en compte et prendre soin de l'attachement Styles d'attachement chez les parents et les enfants Entraîner l'acceptation (processus de l'ACT) et coacher les enfants à vivre leurs émotions Les limites des stratégies adversives. Comment remplacer le time out par le time in. Le rôle du non-verbal sur l'enfant. Favoriser un bon lien avec une attitude bienveillante Les enfants opposants deuxième partie : gérer la colère et les émotions intenses des enfants ainsi que déculpabiliser les parents.	<b>Apports théoriques par</b> diaporama illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques  <b>Démonstration par l'intervenant</b> premier entretien avec un(e) volontaire - Echanges entre participants - Questions / Réponses  <b>Exercices pratiques</b> 1/ Remplacer le time out par le time in. 2/ Gérer la colère et les émotions intenses des enfants  <b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Faire la transition de parents gardiens à parents guide</b>	<p>Apprendre aux parents à faire la transition du rôle de gardien(ne)/gestionnaire au rôle de guide/consultant(e)/soutien.</p> <p>Parents gardien ou parent guide ?</p> <p>L'enfant auto-motivé</p> <p>Préparer nos enfants à trouver leur motivation et à prendre des décisions éclairées.</p> <p>Choisir les responsabilités à offrir aux enfants.</p> <p>Le jeu des défis.</p> <p>Passer du rôle de gestionnaire au rôle de consultant.</p> <p>Offrir sa disponibilité et poser ses limites.</p> <p>Répondre aux sollicitations et aux réactions externes : écoles, autres parents, enfants, etc.</p> <p>Le jeu des bonnes conduites, une stratégie efficace pour favoriser les comportements pro-sociaux à l'école et pour la vie</p>	<p><b>Apports théoriques par</b> diaporama illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p><b>Démonstration par l'intervenant</b> <i>premier entretien avec un(e) volontaire</i> - <i>Echanges entre participants</i> - <i>Questions / Réponses</i></p> <p><b>Exercices pratiques</b> 1/ <i>Le jeu des défis.</i> 2/ <i>Le jeu des bonnes conduites</i></p> <p><b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence</p>
<b>Travailler avec les enfants : quand, comment, étapes principales</b>	<p>Retour sur le feedback. Importance du feedback avec les parents et les enfants.</p> <p>Définir quand travailler avec les enfants, quand travailler avec les parents, et quand travailler avec les deux.</p> <p>Les trois règles : simple, amusant, visuel.</p> <p>Intervenir auprès des parents d'adolescents pour faciliter le passage de parents gardiens aux parents guides.</p> <p>Adopter des objectifs réalistes envers l'enfant et adapter les stratégies en fonction de l'âge et de la motivation de l'enfant.</p>	<p><b>Apports théoriques</b> -&gt; <i>diaporama illustré</i> -&gt; <i>Echanges avec les participants</i></p> <p><b>Exercices de groupes</b> . <i>Mettre en place des objectifs réalistes envers l'enfant et adapter la stratégie</i></p> <p><b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence.</p> <p><b>Fiche de liaison à remplir</b></p>
<b>Travailler avec les enfants et adolescents en utilisant les six étapes en séquence et en les simplifiant</b>	<p>Étape 1 : présentation du point de vue de la matrice. . Importance de réduire le contrôle adversif et d'identifier collaborativement la pliance.</p> <p>Étape 2 : les boucles coincées.</p> <p>Étape 3 : Les deux règles et les hameçons.</p> <p>Étape 4 : L'aïkido verbal avec et sans hameçons, l'analyse fonctionnelle sans peine et auto-dirigée.</p> <p>Étape 5 : Les chatons, entraîner la compassion pour soi chez les enfants et adolescents.</p> <p>Étape 6 : L'échange de texto et la prise de perspective.</p>	<p><b>Apports théoriques par</b> diaporama illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p> <p>Présentation du problème de l'expertise</p> <p><b>Travail d'échanges</b> - <i>Retour qualitatif et quantitatif sur la fiche de liaison</i></p> <p><b>Exercices de groupes</b> . <i>Pratique de «l'Aïkido verbal»</i> . <i>Choix d'une action d'approche</i></p>
<b>Travailler moins fort avec les parents et les enfants pour les aider à mieux conduire leur vie</b>	<p>Raffiner la posture de l'intervenant guide.</p> <p>Comment augmenter son efficacité et prévenir la rechute.</p> <p>Retour sur l'atelier.</p>	<p><b>Apports théoriques par</b> diaporama illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques</p>
<b>Faire le bilan de fin</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</p> <p>Fiche d'évaluation</p>



**Découvrir aussi**

**Notre plateforme d'e-thérapie**



## Le service e-thérapie brève, 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)



### 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

#### Symptômes physiques

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

#### Symptômes émotionnels

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

#### Symptômes intellectuels

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



### 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

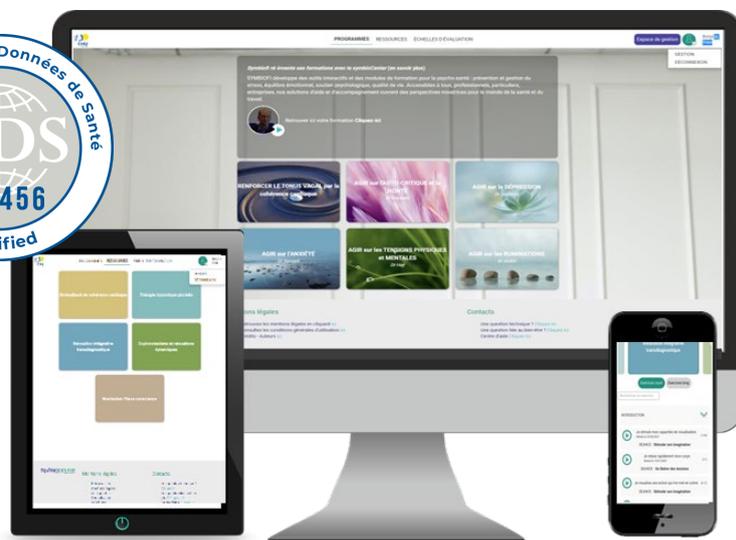
- 1 évaluations psychométriques
- 2 monitoring physiologique
- 3 programmes thérapeutiques
- 4 Téléconsultation, chat, forum avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



## L'espace professionnel de gestion

- Individualiser et superviser les parcours non médicamenteux par patient
- Suivre l'observance, les résultats et les progrès
- Pratiquer en séance présenteielle avec le patient ou ouvrir des droits d'accès distanciels en inter-séance
- Communiquer de façon avancée avec le patient : téléconsultation, chat synchrone / asynchrone, forum



## L'espace d'activités thérapeutiques

- 2 bilans *flash* et 60 échelles psychométriques pour repérer et évaluer
- 6 protocoles cliniques cadencés sur 8 à 12 semaines et + de 100 thérapies guidées pour s'entraîner
- e-capteur et biofeedback - avec brevets CHU de Lille - pour activer et renforcer le tonus du nerf vague

## La réponse aux besoins du professionnel

- 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
- Améliorer l'observance patient par des entraînements entre chaque séance présenteielle
- Rendre le patient actif dans la prise en charge
- 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.

129