

# Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles

## *Modules d'approfondissement*

ACT, niveau 2 et 3  
ACT Famille

Thérapie comportementale dialectique, niveau 2 et 3

Thérapie des schémas, niveau 2

Méditation pleine conscience, niveau 2 et 3

Thérapie fondée sur compassion, niveau 2

Psychologie positive, niveau 2



## Modules d'approfondissement 25 jours possibles

Les professionnels, soucieux de maîtriser les approches de 3<sup>ème</sup> vague en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ, dans tous leurs aspects théoriques, cliniques et thérapeutiques, pourront compléter leur Cycle Expert par les modules de spécialisations et approfondissements suivants :

- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 : *stratégies avancées de la matrice* 2 jours
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 3 : *supervision à la pratique* 2 jours
- Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), Parents Enfants Adolescents : *potentialiser les interventions auprès des familles* 2 jours
- Thérapie dialectique comportementale, niveau 2 : *entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe* 3 jours
- Thérapie dialectique comportementale, niveau 3 : *validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervision* 2 jours
- Thérapie des schémas, niveau 2 : *stratégies avancées et supervision à la pratique* 2 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 2 : *mise en place et instructions d'un protocole de groupe* 3 jours
- Méditation de pleine conscience, niveau 3 : *approfondissement et supervision à la pratique* 2 jours
- Thérapie fondée sur la compassion, niveau 2 : *approfondissement et stratégies avancées* 3 jours
- Psychologie positive, niveau 2 : *animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe* 3 jours

## Pré-requis

Pour pouvoir accéder à un module de spécialisation de niveau 2 sur les approches de 3<sup>ème</sup> vague en thérapies cognitivo-comportementales et émotionnelles (TCCÉ), le professionnel devra au préalable avoir validé le module initial de niveau 1.

# Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2

## Stratégies avancées de la matrice

Réf : TCC 005

### PRESENTATION

Cet atelier d'approfondissement à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) vise à **parfaire l'utilisation de la matrice ACT** dans les interventions d'accompagnement et de mieux l'adapter à la patientèle / clientèle.

Afin de profiter au mieux de ce module, il est nécessaire d'avoir suivi le module initial Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 1.

L'idée principale sera d'apporter aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement un perfectionnement de leurs connaissances pratiques et expérientielles de l'ACT notamment pour cultiver une alliance forte qui permettra de mieux entraîner la flexibilité psychologique chez les personnes suivies.

En sachant mieux comment aborder directement les difficultés pouvant se présenter dans la relation patient / aidant, le professionnel saura mieux favoriser des changements profonds et durables.

Par ailleurs, en explorant les bases théoriques du modèle, il pourra conceptualiser ses interventions avec une flexibilité accrue et ainsi s'adapter aux situations cliniques plus complexes avec des outils simples et efficaces, dont une série de cartes qui pourront vous aider à orienter vos interventions.

Au cours de ces 2 jours d'approfondissement, vous découvrirez comment une compréhension des principes comportementaux de la Théorie des cadres relationnels (TCR) permet de conceptualiser 3 stratégies cliniques de base qui éclaireront votre pratique d'intervention.

Vous découvrirez comment le travail avec la matrice ACT peut se concevoir comme une série d'exercices de discrimination. Ces discriminations correspondent à apprendre à observer des différences dans l'expérience et les comportements de vos clients qui vont rendre plus faciles à vos patients / clients de faire ce qui compte pour eux, quoi qu'il arrive.

Vous apprendrez comment potentialiser l'efficacité de vos interventions en vous focalisant sur la relation que vous entretenez avec votre patientèle / clientèle à l'aide du modèle de la matrice ACT et à travers l'intégration d'outils de la *thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle* (FAP).

Vous explorerez comment intégrer cette approche à votre travail avec la matrice ACT en intégrant des stratégies visant à promouvoir une relation sécuritaire permettant à vos patients / clients de s'autodéterminer et d'élargir leur flexibilité psychologique pour mieux s'adapter aux contextes changeant de leurs vies.

Nous vous enseignerons :

- dans un premier temps, à reconnaître les comportements contextuellement significatifs (CCS), c'est à dire les comportements des patients / clients en consultation qui représentent les comportements qui leur posent problème dans leur vie quotidienne.
- dans un deuxième temps comment faire apparaître ces CCS, pour graduellement façonner des comportements plus adaptés aux buts thérapeutiques et relationnels de vos patients / clients.

Nous vous apprendrons également comment identifier et améliorer vos propres comportements relationnels et à mieux reconnaître votre impact personnel sur vos patients / clients et comment les aider à généraliser leurs progrès relationnels à leur vie quotidienne.

Vous explorerez comment utiliser un ensemble de cartes basées sur la matrice ACT qui permettent d'orienter plus aisément votre travail et de communiquer plus simplement les concepts de l'ACT à vos clients.

De courts exercices de présence attentive et de compassion pour soi vous seront proposés. Vous observerez des démonstrations invitant un partage expérientiel entre formateur et participants qui seront présentées pour modéliser les échanges professionnels – personnes accompagnées.

À travers du travail en petit groupe, vous mettrez en pratique chaque recommandation visant à améliorer la relation de collaboration que vous entretenez avec vos clients. Des retours en grand groupe permettront de mettre en commun les expériences pour clarifier les connaissances et répondre aux questions.

Les participants repartiront de l'atelier outillés de nouvelles techniques à mettre en action auprès de leurs patients / clients.





## PRINCIPAUX OBJECTIFS

### **Potentialiser l'efficacité des interventions cliniques en se focalisant sur l'alliance thérapeutique à l'aide du modèle de la matrice ACT et intégrer les outils de la thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle.**

- Décrire les principes comportementaux utilisés avec la matrice ACT pour favoriser le changement : façonnement, renforcement, discrimination et apprentissage par présentation d'exemplaires multiples.
- Intégrer trois stratégies d'interventions issues de la théorie sous-jacente à l'ACT qui permettent de guider ses interventions et d'en créer de nouvelles adaptées aux besoins des patients / clients.
- Présenter des exercices de discrimination aux patients et savoir comment créer des discriminations adaptées au besoin du moment.
- Identifier les comportements contextuellement significatifs (CCS) sur lesquels travailler en priorité et les intégrer à la matrice ACT.
- Utiliser la matrice pour aider ses patients / clients à communiquer les différentes facettes de leur expérience du moment et les aider à faire leur propre analyse fonctionnelle en contexte.
- Adapter les exercices des six étapes au contexte des processus interpersonnels de la relation thérapeutique.
- Renforcer naturellement les améliorations significatives en utilisant ses ressentis personnels avec bienveillance.
- Utiliser les cartes de la Matrice ACT pour répondre aux besoins de ses patients / clients et orienter leurs apprentissages.



## Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 2 Alliance thérapeutique et stratégies avancées de la matrice ACT SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Potentialiser l'efficacité des interventions cliniques en se focalisant sur l'alliance thérapeutique à l'aide du modèle de la matrice ACT et intégrer les outils de la thérapie basée sur l'analyse fonctionnelle.**

2 jours, 14 heures

Benjamin SCHOENDORFF, Psychologue

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Durée  
Intervenant  
Mode

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>Accueilli 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 Recueil des attentes QCM des pré-acquis
<b>Maîtriser l'analyse des comportements</b>	<b>Introduction : utilisation de la carte 'matrice ACT'</b>  <b>Présentation des 3 stratégies cliniques issues de la théorie des cadres relationnels (TCR)</b> <b>Principes comportementaux utilisés avec la Matrice ACT</b> - Apprentissage par l'expérience directe . Analyse fonctionnelle avec la matrice . Apprentissage relationnel : relations d'opposition / de comparaison / temporelles / hiérarchiques / déictiques . Les sens de soi : le soi comme processus / contenu / contexte - Apprentissage sans l'expérience directe . Les règles auto-dirigées . La pliance . Le comportement basé sur les règles  <b>Guide pour les thérapeutes</b> - Validation - Principe de parentage - Les pièges	<b>Méthode expérientielle introductive :</b> <b>Exercice :</b> utilisation de la carte matrice ACT  <b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses  <b>Méthode expérientielle</b> par : <b>Exercice :</b> «Pliance aversive VS tracking appétitif » →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
<b>Repérer les classes de comportement et leurs conséquences problématiques</b>	<u>STRATEGIE CLINIQUE N°1</u>  <b>Reconnaissance des classes fonctionnelles de comportement et leurs conséquences problématiques</b> - Identification de la lutte : règles verbales inadaptées, évitement d'expérience, actions d'éloignement - Analyse des conséquences : 'boucles coincées'	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré →Résumé des points clés par le participant ou en collectif→Questions/réponses  <b>Méthode expérientielle</b> par : <b>Exercice :</b> «identification de la lutte et analyse des conséquences » →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

**Synthèse Jour 1 sur fiche liaison**

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
S'exercer au travail d'observation des expériences et du comportement	<p><u>STRATEGIE CLINIQUE N°2</u></p> <p><b>Travail d'observation des expériences et du comportement avec un cadrage déictique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les sens de soi</li> <li>- L'utilisation des métaphores contenantantes</li> <li>- La pratique du langage d'observateur</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i> →Résumé des points clés en collectif →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par : <b>1° Analyses collectives d'exemples</b> « mettre l'autopilote sur pause » « ressentis de tension et de relaxation » « règles intérieures rigides et flexibles » « observations de la différence entre les actions d'éloignement et d'approche » <b>2° Exercice pratique en individuel</b> : « le texto au moi du futur »</p> <p><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</p>
Engager le patient vers des actions en lien avec ses valeurs	<p><u>STRATEGIE CLINIQUE N°3</u></p> <p><b>Aide à l'identification des objectifs et actions en lien avec les valeurs pour le comportement à venir</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Distinctions entre valeurs / choix / buts / directions</li> <li>- Actions d'approche à engager</li> <li>- Identification d'actions en direction des valeurs</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i> →Résumé des points clés en collectif →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par : <b>1° Analyses collectives d'exemples</b> « identifier et s'approcher des choses et personnes importantes » « les actions de soins personnels » « vivre ses valeurs » <b>2° Exercice pratique en individuel</b> : « faire pousser la vie souhaitée »</p> <p><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</p> <p style="text-align: right;"><b>Synthèse jour 2 sur fiche liaison</b></p>
Renforcer la collaboration patient / thérapeute en observant les comportements	<p><b>La collaboration thérapeute / patient</b></p> <p><b>Observation des CCS - Comportements Contextuellement Significatifs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Renforcement de nouveaux comportements</li> <li>- Utilisation de la Matrice ACT</li> <li>- L'espace Secure</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par <i>apports théoriques</i> et <i>diaporama illustré</i> →Résumé des points clés en collectif →Questions/réponses</p> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par : <b>1° Analyses collectives d'exemples</b> « Focalisation sur le moment présent » « les comportements problématiques et améliorés »</p> <p><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</p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Définir les classes de comportements interpersonnels</b>	<p><b>Les 5 classes de comportements interpersonnels</b></p> <p>1- Observer les Comportements Contextuellement Significatifs</p> <p>2- Susciter les CCS</p> <p>3- Renforcer les CCS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Boite à outils d'analyse du comportement</li> <li>. Les échecs</li> <li>. Les succès : façonnement graduel / guidage / amplification des réponses / apprentissage par exemplaires multiples</li> </ul> <p>4- Observer les effets des interventions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Utilisation de la fiche de liaison entre 2 consultations</li> </ul> <p>5- Promouvoir la généralisation et les explications fonctionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Terminer un suivi</li> <li>. Conscience cultivée par l'ACT</li> <li>. Engagement vie professionnelle / vie personnelle</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→Résumé des points clés en collectif</li> <li>→Questions/réponses</li> </ul> <p><b>Méthodes expérientielles</b> par :</p> <p><b>1° Analyses collectives d'exemples</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>« délivrer des conséquences »</li> <li>« les 2 assiettes »</li> <li>« modélisation du guidage »</li> <li>« apprentissage par exemplaires multiples »</li> </ul> <p><b>2° Exercice pratique 1 patient / plusieurs thérapeutes</b> : lutter contre un ressenti difficile choisi dans l'une des 5 classes de comportements interpersonnels</p> <p><b>Méthode d'évaluation</b></p> <p>Vérification par l'intervenante ou un pair de la réalisation correcte de l'exercice, du savoir-faire et du savoir-être individuel</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Echanges en direct sur la pratique</li> <li>→ Echanges sur le retour d'expérience</li> <li>→ Ajustement des postures/gestes/mots</li> <li>→ Questions/réponses</li> </ul> <p>Analyse collective de la fiche de liaison</p> <p>Entraînements patient / thérapeute</p> <p>QCM d'évaluation des acquis de fin</p> <p>Questionnaire d'évaluation de la qualité de formation</p>
<b>Evaluer les acquis de fin et la satisfaction</b>	<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>
<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>



# T

## hérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), niveau 3

### Supervision à la pratique

Réf : TCC 020

## PRESENTATION

Ce module de supervision à la pratique, donné en groupe limité à 14 participants, est destiné aux professionnels qui utilisent la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et souhaitent entretenir, enrichir, faire le point et superviser sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules ACT :

*ACT, niveau 1 : utilisation clinique de la matrice structurée en 6 étapes – 3 jours;*

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

La supervision sera donnée **au format distanciel uniquement et sur 4 demi-journées successives.**

En amont, les stagiaires s'assurent :

- d'un travail personnel suffisant avec l'outil ACT : entraînement pratique, animations de séances thérapeutiques, lectures, etc ;
- de la préparation d'une étude de cas concret d'accompagnement d'un patient par ACT, en respectant les recommandations du guide de supervision

La supervision ACT ne doit pas être vécue comme un examen ou une évaluation, mais comme un moment d'apprentissage approfondi,

Le but principal de la supervision sera de respecter le niveau de confiance et d'expertise du thérapeute ACT, de l'aider à clarifier ses propres attitudes, à nuancer ses pensées et ses pratiques, tout en respectant sa liberté de faire ce qu'il juge approprié

L'accent sera mis sur l'autonomie du thérapeute ACT et notre superviseur, Benjamin Schoendorff, cherchera avant tout à stimuler et d'accompagner l'auto-formation et l'auto-instruction.

Votre relation au superviseur sera essentiellement thérapeutique, vous permettant de questionner divers aspects de votre pratique, d'exprimer vos préoccupations et de réorienter vos attitudes professionnelles

En créant un cadre sécuritaire, le superviseur ainsi que vos confrères, seront là pour vous soutenir, vous guider, tout en ou laissant responsable de votre propre processus d'apprentissage.

Le partage et l'enrichissement du groupe, permettra en outre de mieux analyser vos interventions afin d'aider vos patients à trouver le chemin d'une vie plus riche de sens et à établir et maintenir les relations qu'ils souhaitent avoir.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Permettre aux professionnels qui utilisent la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.**

- Étendre et approfondir ses savoirs, méthodes d'évaluation et d'intervention en regard de sa pratique professionnelle avec ACT.
- Améliorer son fonctionnement professionnel et rendre des services de qualité aux patients.
- Renforcer votre efficacité clinique et vous aider à mieux reconnaître quand et comment intervenir au mieux afin d'aider vos patients.
- Surmonter quelques impasses fréquentes dans la mise en place de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) auprès divers problématiques.
- Bénéficier d'un lieu d'échange et d'entraide entre professionnels.



## Thérapie d'acceptation et d'engagement, niveau 3

### Supervision à la pratique

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

#### Objectif principal

Permettre aux professionnels qui utilisent la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

#### Durée Intervenant

4 demi-journées, 14 heures  
Benjamin SCHOENDORFF, Psychologue

#### En amont

Travail personnel et  
préparation de la  
supervision

#### Les participants sont invités :

1° **au travail personnel** : entraînement pratique / animations de séances / lectures

2° **à préparer leur cas pour la supervision** : chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), en respectant les recommandations du guide de supervision.

### 4 demi-journées : valider l'acquisition des outils ACT et faire superviser sa pratique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation, de l'intervenants et des participants, ainsi que des objectifs Point organisationnel	Tour de table Recueil des attentes
Supervision  Valider l'acquisition des outils ACT pour chaque participant par la supervision	Objectifs de ces 2 jours . Evaluer sa propre pratique ; . Validation de l'ancrage des items des journées 1 à 5 suivies sur les 2 niveaux introductifs ACT ; . Appliquer un protocole structuré de façon méthodique ; . Echanger et partager avec l'expert et les autres participants ; . Utiliser progresser et acquérir de nouvelles compétences par un retour d'expert ; . Mettre à jour ses connaissances.  Recommandations du guide de supervision . Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc. . Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés . Evaluation des attentes et de l'adhésion à l'outil ACT : patient neuf ou ayant déjà pratiqué ACT, la pratique de la technique en séances, adhésion du patient, résistances, difficultés rencontrées, questions posées, etc. . Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie.  Programme . Présentation individuelle de chaque cas préparé pendant 30 minutes. . Réactions, échanges et discussions du groupe . Commentaires et suggestions du médecin expert . Présentation d'un cas expert et analyse de groupe.	<b>Méthode activo-expérimentale</b> par : Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient  <b>Étude de chaque cas</b> -> échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ... -> point sur les acquis et les pistes à explorer  -> <b>Synthèse collective</b> sur les fondamentaux
Faire le bilan de fin	Evaluation individuelle des acquis de fin Bilan de la formation	Echanges avec les participants Fiche d'évaluation de la qualité

# 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.**

- Décrire 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".



## 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>	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 expérientielle 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 et du fonctionnement parental  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.	<b>Apports théoriques</b> par 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 : gérer la colère et les émotions intenses des enfants ainsi que déculpabiliser les parents.	<b>Apports théoriques</b> par 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
Faire la transition de parents gardiens à parents guide	Apprendre aux parents à faire la transition du rôle de gardien(ne)/gestionnaire au rôle de guide/consultant(e)/soutien.  Préparer nos enfants à trouver leur motivation et à prendre des décisions éclairées.  Choisir les responsabilités à offrir aux enfants.  Passer du rôle de gestionnaire au rôle de consultant.	<b>Apports théoriques par diaporama</b> illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques  <b>Démonstration par l'intervenant</b> <i>premier entretien avec un(e) volontaire</i> - Echanges entre participants - Questions / Réponses  <b>Exercices pratiques</b> 1/ Le jeu des défis. 2/ Le jeu des bonnes conduites  <b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence
Travailler avec les enfants : quand, comment, étapes principales	Définir quand travailler avec les enfants, quand travailler avec les parents, et quand travailler avec les deux.  Les trois règles : simple, amusant, visuel.  Intervenir auprès des parents d'adolescents pour faciliter le passage de parents gardiens aux parents guides.  Adopter des objectifs réalistes envers l'enfant et adapter les stratégies en fonction de l'âge et de la motivation de l'enfant.	<b>Apports théoriques</b> -> diaporama illustré -> Echanges avec les participants  <b>Exercices de groupes</b> . Mettre en place des objectifs réalistes envers l'enfant et adapter la stratégie  <b>Synthèse et debriefing</b> de groupe focalisés sur l'utilité et les appréciations effectués en fin de cette séquence.  <b>Fiche de liaison à remplir</b>
Travailler avec les enfants et adolescents en utilisant les six étapes en séquence et en les simplifiant	Étape 1 : présentation du point de vue de la matrice. . Importance de réduire le contrôle adversif et d'identifier collaborativement la pliance.  Étape 2 : les boucles coincées.  Étape 3 : Les deux règles et les hameçons.  Étape 4 : L'aïkido verbal avec et sans hameçons, l'analyse fonctionnelle sans peine et auto-dirigée.  Étape 5 : Les chatons, entraîner la compassion pour soi chez les enfants et adolescents.  Étape 6 : L'échange de texto et la prise de perspective.	<b>Apports théoriques par diaporama</b> illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques Présentation du problème de l'expertise  <b>Travail d'échanges</b> - Retour qualitatif et quantitatif sur la fiche de liaison  <b>Exercices de groupes</b> . Pratique de «l'Aïkido verbal» . Choix d'une action d'approche
Travailler moins fort avec les parents et les enfants pour les aider à mieux conduire leur vie	Raffiner la posture de l'intervenant guide.  Comment augmenter son efficacité et prévenir la rechute.  Retour sur l'atelier.	<b>Apports théoriques par diaporama</b> illustré, échanges avec le groupe et exemples cliniques
Faire le bilan de fin	Table ronde Evaluation individuelle des acquis de fin de formation Bilan de la formation	Echanges avec les participants QCM des acquis Fiche d'évaluation

# T

## hérapie comportementale dialectique, niveau 2

Réf. : TCC 014

### Entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe

#### PRESENTATION

L'originalité de la TCD est entre autres l'entraînement aux compétences. Les thérapeutes TCD pensent que la grande majorité des personnes ayant des troubles psychologiques manquent de compétences dans beaucoup de domaines pour vivre une vie épanouie, notamment dans le domaine de la gestion de leurs symptômes, et que ces compétences peuvent s'apprendre.

La TCD comporte donc des modules d'apprentissage de compétences pour apprendre comment modifier les comportements, les émotions et les pensées qui sont associés aux problèmes de la vie qui causent détresse et souffrance.

Comportements à diminuer	Compétences à augmenter
<p>L'absence de conscience ; le sentiment de vide ; le manque de connexion avec soi et avec les autres ; le jugement.</p> <p>Le stress et les conflits interpersonnels ; la solitude.</p> <p>Le manque de flexibilité ; les difficultés avec le changement.</p> <p>Les hauts et bas et les émotions extrêmes ; les comportements dépendant de l'humeur ; les difficultés à réguler les émotions.</p> <p>Les comportements impulsifs ; les actions irréfléchies ; les difficultés à accepter la réalité telle qu'elle est ; l'obstination ; l'addiction.</p>	<p><b>Les compétences de pleine conscience :</b> apprentissage des compétences nécessaires pour centrer son attention sur le moment présent, sans jugement.</p> <p><b>Les compétences d'efficacité interpersonnelle :</b> apprentissage de compétences essentielles pour s'affirmer tout en préservant les relations importantes.</p> <p><b>Les compétences de régulation des émotions :</b> apprentissage des compétences permettant de prendre conscience, de comprendre et de développer un sens de contrôle sur les émotions vécues.</p> <p><b>Les compétences de tolérance à la détresse :</b> apprentissage des compétences utiles afin de gérer les états de crise sans avoir recours aux gestes suicidaires ou comportements impulsifs.</p>

A travers l'utilisation de nouvelles compétences, les patients peuvent changer leurs processus cognitifs, émotionnels et comportementaux de façon à ne plus avoir recours à des comportements dysfonctionnels qui aggravent à la fois leur souffrance et leurs difficultés d'adaptation aux exigences de la vie.

Cet entraînement intensif aux compétences est thérapeutique et rapidement efficace. Il peut se faire à travers des séances individuelles, mais il est surtout conseillé comme une intervention pour des groupes de patients ayant des troubles complexes, car l'échange avec d'autres patients stimule et constitue une émulation saine pour surmonter les difficultés liées à la pathologie.

Cette formation comporte

- un programme d'entraînement complet aux compétences tel qu'il a été conçu par Marsha Linehan

et enrichi de nouvelles pratiques avec :

- une présentation pour guider les interventions du ou des thérapeutes,
- un manuel avec des fiches patients,
- des exercices en séance et des devoirs quotidiens pour les patients à la maison.

Cette formation permet aux soignants d'apprendre à animer immédiatement un programme complet d'entraînement aux compétences avec un groupe de patients présentant des troubles différents.

Les professionnels de la santé mentale soucieux de proposer de l'entraînement aux compétences à leurs patients pourront s'inscrire à ce niveau d'approfondissement . Il est nécessaire d'avoir suivi au préalable la formation **Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 1** : *interventions et outils pratiques*.

## PRINCIPAUX OBJECTIFS:

**Apprendre à animer un groupe de *skills training* en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins.**

- Savoir organiser et planifier un programme d'entraînement aux compétences (dispositif, posture des intervenants, règles...).
- Enseigner les 4 modules du *skillstraining* :
  - tolérance à la détresse,
  - régulation émotionnelle,
  - efficacité interpersonnelle,
  - dialectique et pleine conscience.
- Développer les compétences des patients pour :
  - tolérer des situations de détresse et arrêter les crises d'auto-agression,
  - mieux identifier les déclencheurs émotionnels et réguler les émotions intenses,
  - développer l'efficacité interpersonnelle et affirmation de soi,
  - augmenter la flexibilité cognitive, l'appréciation et la confiance en soi.
- Transmettre le manuel de présentation et des exercices à proposer au groupe.

## Thérapie Comportementale Dialectique, niveau 2 *Entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe* **SEQUENCES PEDAGOGIQUES**

Objectif principal

Durée  
Intervenante  
Mode

**Apprendre à animer un groupe de skills training en TCD (entraînement aux compétences) pour mettre à disposition des patients des outils d'auto-soins**

3 jours, 21 heures

Sibylle VON DE FENN, Psychologue

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 Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle Etude des documents que le stagiaire doit s'approprier	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>Mettre en place un groupe de skillstraining</b>	Mettre en place un groupe d'entraînement aux compétences : les <i>skill straining</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les objectifs : comportements à diminuer, comportements à augmenter</li> <li>. Quels patients, quels intervenants, comment l'organiser...?</li> <li>. Les règles du groupe</li> <li>. Les rôles des animateurs</li> <li>. Les directives pour l'entraînement</li> <li>. Les postulats pour l'entraînement</li> <li>. L'orientation : présenter au groupe les membres et l'animateur, le format, les règles, les horaires, les séances du programme</li> </ul>	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthodes activo-experimentales:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'entretien d'évaluation</li> <li>- La séance d'information</li> <li>- Traiter les problèmes des participants pendant le stage</li> </ul>
<b>Déployer le module thérapeutique 1 : dialectique et pleine conscience</b>	<b>Objectifs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Réduire la souffrance et augmenter le bonheur</li> <li>. Augmenter le contrôle de votre esprit</li> <li>. Faire l'expérience de la réalité telle quelle est</li> </ul> <b>Définition</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Qu'est-ce que la pleine conscience</li> <li>. Quelle sont les compétences de pleine conscience</li> <li>. Qu'est-ce que la pratique de la pleine conscience</li> </ul> <b>Les Compétences centrales de Pleine Conscience</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. L'Esprit Éclairé ;</li> <li>. Les compétences « quoi » : l'observation, la description et la participation ;</li> <li>. Les compétences « comment » : le non-jugement, la conscience d'une chose à la fois, et l'efficacité.</li> </ul> <b>Autres perspectives sur les compétences de Pleine Conscience</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratique de la Pleine Conscience dans une perspective spirituelle</li> <li>. Moyens Compétents : Équilibrer l'esprit qui fait et l'esprit qui est</li> <li>. Esprit Éclairé : emprunter la voie du milieu.</li> </ul>	<b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré  <b>Méthodes activo-expérimentales</b> <i>Exercice 1 : apprendre à observer, décrire, participer</i> <i>Exercice 2 : les 3 esprits</i> <i>Exercice 3 : acceptation versus refus</i> <i>Exercices dialectiques</i> <i>Exercice 5 : le non-jugement</i> <i>Exercice 6 : la bienveillance pour soi</i> <i>Exercice 7 : les croyances émotionnelles bloquantes</i>  Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions  Questions / Réponses





Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Déployer le module thérapeutique 2 : <b>efficacité interpersonnelle</b>	<p>Objectifs des compétences d'Efficacité</p> <p>Facteurs et mythes interférant avec l'Efficacité</p> <p>Atteindre les objectifs de manière compétente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Clarifier les objectifs dans les situations interpersonnelles</li> <li>. Obtenir ce que vous voulez (DEAR MAN) et appliquer les compétences DEAR MAN lors d'une interaction difficile.</li> <li>. Rédiger et suivre des scénarios d'efficacité interpersonnelle</li> <li>. Maintenir la relation (GIVE).</li> <li>. Maintenir le respect de soi (FAST).</li> <li>. Évaluer les options : avec quelle intensité demander ou refuser ?</li> <li>. Identifier les problèmes : quand ce qui est fait ne fonctionne pas.</li> </ul> <p>Construire des relations et mettre un terme aux relations destructrices : le réseau social</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Rencontrer des personnes et les amener à vous apprécier.</li> <li>. Identifier la Pleine Conscience des autres</li> <li>. Trouver et construire de nouvelles relations</li> <li>. Identifier comment mettre fin aux relations.</li> <li>. Identifier les relations : passif / agressif / affirmé</li> </ul>	<p><b>Méthode affirmative</b> par apports théoriques et diaporama illustré</p> <p><b>Méthodes activo-expérimentales</b></p> <p>Exercice 1 : DEAR MAN jeu de rôle</p> <p>Exercice 2: GIVE jeu de rôle</p> <p>Exercice 3: FAST jeu de rôle</p> <p>Exercice 4: Je dessine mon réseau social (dessin)</p> <p>Exercice 5: Valider (jeu de rôle)</p> <p>Exercice 6: les sculptures jeu corporel</p> <p>Debriefing collectif des exercices. Partage des ressentis, des sensations, des émotions</p> <p>Questions / Réponses</p>
	Déployer le module thérapeutique 3 : <b>régulation émotionnelle</b>	<p>Comprendre et nommer les émotions</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Comprendre l'utilité des émotions et ce qu'elles font pour nous</li> <li>. Comprendre le lien entre les pensées-émotions-sensations-comportements et conséquences sur la personnalité</li> <li>. Journal des émotions</li> <li>. Facteurs qui rendent difficile la régulation / Mythes sur les émotions.</li> <li>. Manières de décrire les émotions</li> </ul> <p>L'analyse fonctionnelle et l'analyse en chaîne</p> <p>Modifier les réponses émotionnelles</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Changer les réponses émotionnelles</li> <li>. Vérifier si les réactions émotionnelles correspondent aux faits</li> <li>. Agir à l'opposé et Résoudre le problème</li> </ul> <p>Réduire la vulnérabilité à l'esprit émotionnel - stratégie ABC</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Accumuler les émotions positives</li> <li>. Bâtir une expertise et être Capable d'anticiper pour faire face</li> <li>. Journal des événements plaisants</li> <li>. Passer des valeurs aux actions spécifiques</li> <li>. Prendre soin de son esprit en prenant soin de son corps.</li> </ul>
Déployer le module thérapeutique 4 : <b>tolérance à la détresse</b>		<p>Survivre aux situations de crise</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. La compétence STOP : S'arrêter, Temporiser, Observer, et Poursuivre en pleine conscience</li> <li>. Changer la chimie corporelle par le TIP <i>Température (eau froide), exercice Intense; respiration et relaxation musculaire vont de Pair</i></li> <li>. Se distraire : l'Esprit Éclairé ACCEPTS</li> <li>. S'apaiser avec les cinq sens</li> <li>. Améliorer le moment : IMPROVE</li> </ul> <p>Accepter la réalité</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Pratiquer l'Acceptation radicale</li> <li>. Faire preuve de bonne volonté</li> <li>. Réorienter l'esprit.</li> <li>. Accepter la réalité avec le corps</li> <li>. Laisser libre court à l'esprit</li> </ul> <p>L'agenda hebdomadaire</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>

# T

## hérapie comportementale dialectique, niveau 3

Réf : TCC 021

### *Validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervision*

#### PRESENTATION

Ce module de supervision est pensé pour permettre aux professionnels qui travaillent avec la thérapie comportementale dialectique de **constituer une équipe de consultation (consultation team) telle qu'elle a été définie par Marsha Linehan, la créatrice de l'approche TCD.**

Une équipe de consultation TCD est un petit groupe de professionnels en santé mentale qui se rencontrent régulièrement pour se soutenir mutuellement dans l'application de la TCD dans leur milieu clinique ou dans un autre format (visio/présentiel) pour les libéraux.

L'équipe de consultation est conçue pour aider le thérapeute TCD à se perfectionner et le soutenir dans sa pratique et elle représente l'outil de supervision par l'intervision en TCD.

Les membres de l'équipe doivent donc s'assurer d'un bon niveau d'engagement pour tirer bénéfice de la supervision.

La supervision sera donnée **au format distanciel uniquement et sur 2 fois 1 jour à distance de 2 semaines.**

En amont, les stagiaires s'assurent :

- d'un travail personnel suffisant avec l'outil TCD : entraînement pratique, animations de séances thérapeutiques, lectures, etc ;
- de la préparation d'une étude de cas concret d'accompagnement de patients par TCD en respectant les recommandations du guide de supervision

Ce niveau 3 nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules de TCD :

- *TCD, niveau 1 : interventions et outils pratiques*
- *TCD, niveau 2 : entraînement aux compétences (skills training) en intervention de groupe*

Cette formation à la supervision comporte plusieurs temps :

- La matinée de la première journée sera consacrée à la définition de la fonction et du fonctionnement de l'équipe de consultation qui est d'aider les thérapeutes à pratiquer la meilleure TCD possible pour leurs patients. Pendant la matinée seront présentés les principes, règles et bénéfices de l'EC (équipe de consultation).
- L'après-midi de la première journée comporte une mise en situation dans laquelle les thérapeutes expérimentent concrètement l'intervision en TCD telle qu'elle a été définie par Marsha Linehan. Ensuite seront constitué des équipes de consultation qui se rencontreront 2 fois sans la formatrice avant la deuxième journée de formation.
- La deuxième journée de formation sera consacrée aux retours d'expérience qui seront supervisés par la formatrice pour que les équipes de consultation puissent être autonome par la suite.

## OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Améliorer sa pratique de la TCD en constituant une équipe de consultation qui opère strictement selon des principes dialectiques et qui garantit aux thérapeutes le soutien de ses pairs et aux patients des interventions TCD d'une grande qualité.**

- Étendre et approfondir ses savoirs, méthodes d'évaluation et d'intervention en regard de sa pratique professionnelle avec TCD.
- Améliorer son fonctionnement professionnel et rendre des services de qualité aux patients.
- Renforcer son efficacité clinique et mieux reconnaître quand et comment intervenir au mieux afin d'aider ses patients.
- Surmonter quelques impasses fréquentes dans la mise en place de la thérapie comportementale dialectique auprès divers problématiques.
- Bénéficier d'un lieu d'échange et d'entraide entre professionnels.



## Thérapie comportementale dialectique, niveau 3 Validation de sa pratique et mise en place de l'outil d'intervision SEQUENCES PEDAGOGIQUES

### Objectif principal

Améliorer sa pratique de la TCD en constituant une équipe de consultation qui opère strictement selon des principes dialectiques et qui garantit aux thérapeutes le soutien de ses pairs et aux patients des interventions TCD d'une grande qualité.

### Durée Intervenante

2 fois 1 jour, 14 heures  
Sibylle Von de Fenn, Psychologue

### En amont de la formation

<p>Assurer le travail personnel + Réviser et préparer ses acquis en TCD</p>	<p><b>Les participants sont invités :</b></p> <p><b>1° Au travail personnel :</b> <i>Entraînement pratique, Animations de séances TCD (individuel/groupe), Lectures</i></p> <p><b>2° A la préparation d'une présentation d'un cas concret d'accompagnement d'un patient :</b> <i>Chaque participant prépare une étude de cas concret d'accompagnement d'un patient par la thérapie comportementale dialectique, via un support vidéo ou présentation PP, en respectant les <u>recommandations du guide de supervision</u> :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><i>. Le contexte et le motif de la rencontre avec le patient borderline : cadre professionnel de la rencontre, plaintes et symptômes exprimés, circonstances, etc.</i></li> <li><i>. La conceptualisation du cas par la description des symptômes selon leur dangerosité principaux et le plan du traitement décidé avec le patient ainsi qu'éventuellement le contrat thérapeutique.</i></li> <li><i>. L'évaluation des résultats observés ainsi que les difficultés et problèmes dans la conduite de la thérapie, comportant également les difficultés ressenties dans son rôle du thérapeute.</i></li> </ul>
---	--

### Jour 1, matin : présentation de l'équipe de consultation

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation et des objectifs, de l'intervenante et des participants Point organisationnel Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	<i>Tour de table</i>
Echanger autour d'applications pratiques de la thérapie comportementale dialectique	Définition de la fonction et du fonctionnement de l'équipe de consultation <i>. Aider les thérapeutes à pratiquer la meilleure TCD possible pour leurs patients.</i>  Principes, règles et informations sur le fonctionnement spécifique de l'équipe de supervision ( ES).	<b>Présentation du guide de l'équipe de consultation rédigé par Marsha Linehan comportant :</b> <b>. principes et règles de l'EC</b> <b>. bénéfices du dispositif.</b>  Distribution d'un guide pratique en langue française ainsi que des fiches pour la conduite de l'EC

## Jour 1 après-midi : mise en situation d'une équipe de consultation

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Mettre en situation une séance de supervision en TCD	<p><b>Mise en situation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les thérapeutes TCD expérimentent concrètement l'intervision par l'équipe de consultation telle qu'elle a été définie par Marsha Linehan</li> <li>. Les participants présentent le traitement d'un patient borderline, cas préparé en amont.</li> <li>. L'équipe de consultation est encadrée par la formatrice.</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-comportementale :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Constitution des 2 équipes de consultation.</li> <li>. Simulation d'une séance d'une heure et demie pour les équipes de consultation avec debrief et élaboration des axes de progrès.</li> <li>. Distribution d'une fiche de rapport pour l'intersession.</li> </ul>
Intersession	<p><b>Intersession</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Les équipes de consultation se rencontrent 2 fois avant la prochaine session en appliquant les principes et règles de l'EC.</li> <li>. Un observateur fera un rapport sur les 2 séances, lesquelles seront discutées lors de la seconde journée de supervision.</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-comportementale</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Conduite d'une séance d'une heure et demie en visio pour les équipes de consultation.</li> </ul>

## Jour 2 : supervision des équipes de consultation

Superviser les équipes de consultation	<p><i>En TCD, la supervision par une équipe de consultation est essentielle dans la mesure où le thérapeute TCD a besoin de soutien dans la conduite thérapeutique avec des patients suicidaires</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Evaluer et consolider sa pratique en TCD</li> <li>. Valider l'ancrage des contenus des journées de formation 1 à 6</li> <li>. Appliquer le protocole de l'équipe de consultation</li> <li>. Echanger et partager avec l'expert et les autres participants</li> <li>. Acquérir de nouvelles compétences en équipe de supervision</li> <li>. Sortir des blocages dans la conduite de TCD</li> </ul> <p><b>Présentation des cas et supervision des équipes de consultation.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Chaque équipe présente son travail de prise en charge de ses patients <i>borderline</i> et bénéficie de consultations spécialisées sur ses cas et son programme, notamment sur les protocoles à suivre pour certains problèmes de traitement et les façons d'adapter la TCD</li> <li>. Les thérapeutes reçoivent un soutien et des conseils de leurs pairs.</li> <li>. Les participants appliquent les principes dialectiques en « s'interroger ce qui est laissé de côté » et « en trouvant une synthèse dialectique » s'il y a des divergences d'opinions.</li> </ul> <p>Dans une équipe de consultation, il est possible entre autres de conceptualiser les cas de patients, évaluer le risque de suicide et aborder les problèmes avec ouverture d'esprit, humilité et vulnérabilité.</p>	<p><b>Méthodes activo-comportementales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Supervision à la pratique par la présentation d'un accompagnement d'un patient borderline si possible au format vidéo</li> <li>. Apprentissage collective en conduite de supervision par la participation à l'équipe de consultation</li> <li>. Les équipes de consultations travaillent sous la supervision de la formatrice avec le but de devenir autonome en adoptant les bonnes pratiques en TCD</li> </ul> <p><b>-&gt;Synthèse collective sur la conduite de l'équipe de consultation</b></p>
Faire le bilan de fin	<p>Evaluation individuelle Bilan de la formation.</p>	<p>Echanges avec les participants Fiche d'évaluation</p>



# Thérapie des schémas, niveau 2

Réf : TCC 023

## Stratégies avancées et supervision à la pratique

### PRESENTATION

Ce module de **stratégies avancées et de supervision à la pratique**, donné en groupe limité à **14 participants**, est destiné aux professionnels qui utilisent la thérapie des schémas et souhaitent entretenir, enrichir, faire le point et superviser sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi le premier module Schémas :

- **Thérapie des schémas, niveau 1** : bases théoriques et méthodologie - 4 jours.

Cette formation de 3 jours comporte **2 temps** :

- **la première journée** sera consacrée aux applications de la Thérapie des Schémas aux troubles dissociatifs complexes tels que le Trouble Dissociatif de l'Identité.
- **les second et troisième jours** seront dédiés à une supervision des différents participants, sur la base d'un travail personnel préalable avec des patients ayant un diagnostic de trouble de la personnalité.

#### Temps 1 : application de la Thérapie des Schémas aux Troubles Dissociatifs

Cette journée a pour but d'offrir une compréhension approfondie et des compétences pratiques sur l'application de la Thérapie des Schémas dans le traitement des troubles dissociatifs complexes.

La Thérapie des Schémas se concentre sur l'identification et la modification des Modes; concernant les troubles dissociatifs, les Modes sont des parties dissociatives développées durant l'enfance du sujet en conséquence de traumatismes précoces et qui continuent à fonctionner de façon autonome à l'âge adulte, entraînant une discontinuité dans le fonctionnement psychique du sujet, pour ce qui est de la mémoire, de l'identité et de la conscience.

La Thérapie des Schémas est particulièrement efficace pour traiter les troubles dissociatifs en raison de son approche intégrative, qui combine des techniques cognitives, comportementales, et émotionnelles. En travaillant sur ces parties que sont les Modes, et en accédant aux événements traumatiques originels, cette thérapie permet aux patients de mieux comprendre le fonctionnement de chacune des parties dissociatives et de développer des stratégies d'adaptation plus saines.

Cette journée vous permettra d'avoir les outils nécessaires pour identifier les Modes chez les individus souffrant de troubles dissociatifs, d'intégrer la dissociation comme mécanismes de défense, d'identifier et traiter les différents Modes dissociatifs dans le but d'une intégration.

## Temps 2 : supervision à la pratique de la Thérapie des Schémas

Ces 2 jours visent à enrichir l'expertise des professionnels de la santé mentale qui pratiquent la thérapie des schémas, par le biais d'une supervision guidée.

En amont, les stagiaires s'assurent :

- d'un travail personnel suffisant avec la Thérapie des Schémas (formation, lectures) ainsi que d'une pratique régulière de cette thérapie avec des patients.
- **de la préparation d'une étude de cas concret d'accompagnement d'un patient** par la thérapie des schémas, en respectant les recommandations du **Formulaire de Conceptualisation de cas, abordé lors du niveau 1**, et en présentant le résultat des séances avec ce patient. Si cela est possible, des vidéos de ces séances seront appréciées pour la supervision.

La supervision en Thérapie des Schémas n'est pas un examen ou une évaluation, mais un moment d'apprentissage approfondi. Le but principal de la supervision sera de respecter le niveau de confiance et d'expertise du thérapeute utilisant cette thérapie, de l'aider à clarifier ses propres attitudes, à nuancer ses pensées et ses pratiques, tout en respectant sa liberté de faire ce qu'il juge approprié.

L'accent sera mis sur l'autonomie du professionnel et **notre superviseur, Bernard Pascal**, cherchera avant tout à stimuler et d'accompagner l'auto-formation et l'auto-instruction.

Votre relation au superviseur sera essentiellement thérapeutique, vous permettant de questionner divers aspects de votre pratique, d'exprimer vos préoccupations et de réorienter vos attitudes professionnelles

En créant un cadre sécuritaire, le superviseur ainsi que vos confrères, seront là pour vous soutenir, vous guider, tout en ou laissant responsable de votre propre processus d'apprentissage.

Ces deux jours de supervision vous offrent une occasion précieuse de renforcer vos compétences en thérapie des schémas. Vous repartirez avec des stratégies d'intervention améliorées, une meilleure compréhension des techniques avancées et un plan d'action personnalisé pour intégrer ces apprentissages dans votre pratique quotidienne.



## PRINCIPAUX OBJECTIFS

**Permettre aux professionnels d'une part d'intégrer la thérapie des schémas aux troubles dissociatifs et d'autre part d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.**

- Perfectionner l'utilisation des techniques spécifiques à la thérapie des schémas, telles que le travail sur les modes, les dialogues imaginaires, et les techniques de reparentage limité.
- Appliquer de manière efficace les concepts et les techniques de la thérapie des schémas dans des cas cliniques variés.
- Présenter et discuter des cas cliniques pour identifier les schémas précoces inadaptés et les modes chez les patients.
- Recevoir des retours constructifs sur les interventions thérapeutiques et ajuster les stratégies de traitement en conséquence.
- Bénéficier d'un lieu d'échange et d'entraide entre professionnels.



## Thérapie des schémas, niveau 2

### Stratégies avancées et supervision à la pratique

### SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

**Objectif principal**

**Durée  
Intervenant**

**Permettre aux professionnels qui utilisent la thérapie des schémas d'entretenir,  
d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.**

3 jours, 21 heures

Dr Bernard PASCAL, médecin psychiatre

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	Par mail

### Jour 1 : 3 jours – Comprendre les troubles dissociatifs, leurs manifestations et intégrer l'apport de la thérapie schémas

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<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 les troubles dissociatifs, leurs manifestations et y intégrer l'apport de la thérapie schémas</b>	<p><b>A/ Les bases neuroscientifiques</b></p> <p>La conscience</p> <p>La mémoire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Mémoire déclarative</li> <li>. Mémoire implicite</li> </ul> <p>Le circuit amygdalien</p> <p>La reconsolidation mnésique</p> <p><b>B/ La dissociation</b></p> <p>Dissociation non pathologique (dissociation de la conscience)</p> <p>Dissociation pathologique (dissociation structurelle de la personnalité)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. phénoménologie clinique</li> <li>. psychophysiologie <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>théorie polyvagale (Porges)</i></li> <li>o <i>dissociation lors d'une situation traumatique</i></li> <li>o <i>Pierre Janet et la dissociation de la personnalité</i></li> <li>o <i>Théorie de la dissociation structurelle de la personnalité</i></li> </ul> </li> <li>. différence entre schizophrénie et dissociation</li> </ul> <p>Continuum dissociatif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. états du moi (troubles de la personnalité)</li> <li>. parties dissociatives (troubles dissociatifs)</li> </ul> <p><b>Le trouble de stress post-traumatique (TSPT)</b></p> <p>Diagnostic</p> <p>Évolution</p> <p>Psychophysiologie</p> <p>Évaluation clinique</p> <p>Traitement psychothérapeutique</p>	<p><b>Apports théoriques</b></p> <p style="text-align: right;">-&gt; Diaporama illustré</p> <p style="text-align: right;">-&gt; Questions / Réponses</p> <p><b>Etudes de cas cliniques</b></p> <p style="text-align: right;">-&gt; Présentation orale ou vidéo</p> <p style="text-align: right;">→ Synthèse de groupe</p> <p><b>Exercices en duo</b></p>

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
	<p><b>D/ Les traumas complexes (TSPTC)</b></p> <p><b>E/ Les Troubles dissociatifs de l'Identité (TDI)</b></p> <p>Un exemple de cas d'intégration de la thérapie des schémas dans les troubles dissociatifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Diagnostic</li> <li>. Traitement</li> </ul>	

### Jours 2 et 3 : valider l'acquisition des outils et faire superviser sa pratique

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<p><b>Valider l'acquisition de la thérapie des schémas pour chaque participant par la supervision</b></p>	<p>Objectifs de ces 2 jours</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Evaluer sa propre pratique ;</li> <li>. Valider l'ancrage des items du niveau 1</li> <li>. Appliquer la technique de façon méthodique ;</li> <li>. Échanger et partager avec l'expert et les autres participants ;</li> <li>. Utiliser progresser et acquérir de nouvelles compétences par un retour de l'expert ;</li> <li>. Mettre à jour ses connaissances.</li> </ul> <p>Préparation en amont</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la thérapie des schémas.</li> <li>. Il est demandé de formuler la conceptualisation du cas avec le <b>Formulaire de Conceptualisation de cas ISST</b> fourni lors du Module 1 de Thérapie des schémas.</li> </ul> <p>Recommandations du formulaire de conceptualisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Motifs de la thérapie</li> <li>. Impressions générales concernant le patient</li> <li>. Considérations diagnostiques actuelles</li> <li>. Principaux symptômes et problèmes de vie</li> <li>. Origines des problèmes actuels dans l'enfance et l'adolescence</li> <li>. Principaux Schémas actuels</li> <li>. Principaux Modes actuels</li> <li>. La Relation Thérapeutique</li> <li>. Objectifs Thérapeutiques: Obstacles et Progrès</li> </ul> <p>Programme</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Présentation individuelle pendant 30 minutes de chaque cas préparé</li> <li>. Réactions, échanges et discussions du groupe</li> <li>. Commentaires et suggestions du médecin expert</li> <li>. Présentation d'un cas expert et analyse de groupe.</li> </ul>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p>Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient</p> <p><b>Étude de chaque cas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Seront abordées</li> <li>- &gt; le diagnostic psychiatrique et la conceptualisation de cas selon les concepts de la thérapie des schémas.</li> <li>-- &gt; Les techniques cognitives, émotionnelles et comportementales en thérapie des schémas</li> <li>&gt; La relation thérapeutique</li> </ul> <p>. Échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ...</p> <p>. Point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p><b>-&gt;Synthèse collective</b> sur les fondamentaux</p>
<p><b>Faire le bilan de fin</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evaluation individuelle des acquis de fin</li> <li>- Bilan de la formation</li> </ul>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>



# 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.

Avoir suivi l'atelier niveau 1 proposé par Symbiofi sur 3 jours *Méditation de pleine conscience, outils pratiques et expérientiels*, sera un plus.

## 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 le parcours complet **Thérapie cognitive base sur la pleine conscience** : *le Cycle Fondamental* en 14 jours

## Méditation de pleine conscience, niveau 2

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

### SEQUENCES PEDAGOGIQUES

**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
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas clinique qu'il souhaiterait soumettre à la formation présentielle Etude des documents que le stagiaire devra s'approprier pour diffusion aux patients / clients en outil de sensibilisation	<i>Par mail</i>
<b>Accueillir et faire le bilan de début</b>	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	<i>Tour de table</i> <i>QCM des pré-acquis</i> <i>Notation et regroupement des attentes et questions</i> <i>-&gt; Inscription tableau</i>
<b>Maîtriser les éléments essentiels d'animation d'un groupe et de mise au point sur les exercices</b>	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>  <i>-&gt; co-construction des points récapitulatifs</i>
<b>Apprendre à instruire les exercices fondamentaux du protocole</b>	<b>Apprendre à guider l'exercice de dégustation en pleine conscience</b> <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>  <b>Apprendre à guider l'exercice de prise de conscience du corps et des sensations corporelles</b> <i>Accompagnement des patients/clients d'une session MBSR pour :</i> <i>-&gt; Diriger leur attention sur un point précis ;</i> <i>-&gt; Détecter le vagabondage de l'esprit ;</i> <i>-&gt; Recentrer leur attention sur le point précédemment exploré ;</i> <i>-&gt; Se recentrer sur le corps comme un tout</i>  <b>Apprendre à guider l'exercice de méditation en position assise</b> <i>Prescriptions pour aider à :</i> <i>-&gt; Trouver une bonne posture</i> <i>-&gt; Prendre conscience de sa respiration</i> <i>-&gt; Prendre conscience de son corps dans sa globalité</i> <i>-&gt; Ramener de manière habile l'esprit dispersé</i>	<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>  <i>1 : Dégustation du raisin sec</i>  <i>2 : Prendre conscience du corps et des sensations corporelles</i>  <i>3 : Respiration en pleine conscience</i>



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 : Méditation assise 2 : Respiration en pleine conscience 3 : Mouvements en pleine conscience 4 : Marche en pleine conscience

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 : lecture d'un poème 2 : deux situations afin d'expérimenter l'impact des émotions sur les pensées 3a : repérer les activités énergivores et celles qui permettent de se ressourcer 3b : Mise en place d'un plan d'action face au mal-être 4 : trouver des stratégies afin de maintenir la pratique
<b>Faire le bilan de fin</b>	Table ronde  Evaluation individuelle des acquis de fin  Bilan de la formation	Echanges avec les stagiaires QCM des acquis Fiche d'évaluation



# Méditation de pleine conscience

## niveau 3

Réf : TPC 003

### Approfondissement et supervision à la pratique

#### PRESENTATION

Ce module d'approfondissement et de supervision à la pratique est destinée aux instructeur(trice)s de groupes d'entraînement à la pleine conscience / mindfulness.

La formation sur 2 jours a été pensée pour permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir, et de faire le point sur leurs pratiques.

Elle nécessite d'avoir suivi les deux premiers modules de méditation :  
*Pleine conscience, niveau 1 : les outils pratiques et expérimentiels*  
*Pleine conscience, niveau 2 : mise en place et instruction d'un protocole de groupe*

Cette formation d'approfondissement et de supervision comporte différents temps :

- un premier temps sera consacré à l'approfondissement de la pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée.
- dans un second temps, des vignettes cliniques seront présentées et discutées, afin de mettre en lumière des applications concrètes de la pleine conscience dans un cadre thérapeutique.
- un troisième temps sera dédié à une supervision des différents participants, sur la base d'un travail personnel préalable.

Lors d'un dernier temps, nous ferons un point sur votre pratique personnelle de la pleine conscience, et sur les façons de la pérenniser.

Différents exercices de méditation seront proposés, afin de ponctuer ces différents moments.

#### OBJECTIFS PRINCIPAUX

**Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.**

- Enrichir sa pratique des mouvements en pleine conscience, grâce à l'intervention d'une professeure de Yoga certifiée, formée à la pleine conscience ;
- Découvrir des applications pratiques de la pleine conscience, dans une perspective psychothérapeutique ;
- Identifier les forces et les axes de progrès sa pratique de la pleine conscience, en tant qu'instructeur de groupes ;
- Assoir, ou revisiter sa pratique de la pleine conscience sur un plan personnel.



## Méditation de pleine conscience, niveau 3 Approfondissement et supervision à la pratique SEQUENCES PEDAGOGIQUES

### Objectif principal

Durée  
Intervenants

Mode

Permettre aux professionnels qui vivent et travaillent avec la pleine conscience, d'entretenir, d'enrichir et de faire le point sur leurs pratiques à travers la supervision.

2 jours, 14 heures

Matthieu DEWALEYNE, Psychologue et instructeur de pleine conscience certifié  
Victoria MASSART, Professeure de Yoga certifiée  
Formation ouverte au format présentiel

### Jour 1, matinée : pleine conscience et yoga – V. Massart



Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Envoyer les supports de formation	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion éventuelle individuelle du stagiaire sur un cas clinique qu'il souhaiterait soumettre à 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 de début Évaluation des motivations, attentes et questions spécifiques des stagiaires vis-à-vis de la formation	Tour de table QCM des pré-acquis
Approfondir la méditation pleine conscience à travers le yoga	Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position allongée  Réalisation d'exercices de mouvements en pleine conscience en position debout	<b>Exercices animés et guidés par l'intervenant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Consignes par l'intervenante</li> <li>. Retour collectif sur le vécu lors de l'exercice : partage des sensations, des émotions, des ressentis</li> <li>. Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>. Synthèse collective</li> </ul> Puis <b>Applications en binôme</b> où chacun guide à tour de rôle, avec intervention de l'intervenante, afin d'apprendre à guider correctement les exercices réalisés

### Jour 1, après-midi : approfondissement pleine conscience – M. Dewaleyne

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Déjeuner en pleine conscience	Prise du repas en pleine conscience avec instructions guidées	
Echanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience	Afin d'échanger autour d'applications pratiques de la pleine conscience, présentation de vignettes cliniques autour de problématiques de : <ul style="list-style-type: none"> <li>- troubles du comportement alimentaire (binge eating disorder) ;</li> <li>- prévention de la rechute dépressive ;</li> <li>- refus scolaire anxieux ;</li> <li>- TOC ;</li> <li>- acouphènes chroniques.</li> </ul> Présentation de grilles d'évaluation psychométriques, afin de mesurer l'évolution des capacités des participants à cultiver la pleine conscience ;  Réalisation d'exercices de méditation afin de ponctuer ses différentes présentations	<b>Apports des éléments cliniques en alternance avec un échange avec les stagiaires</b>  <b>Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Consignes proposées par l'intervenant</li> <li>. Débriefing collectif sur le vécu lors de l'exercice</li> <li>. Débriefing individuel de l'animateur de l'exercice</li> <li>. Synthèse collective</li> </ul>

## Jour 2 : valider l'acquisition des outils et se faire superviser



Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Valider l'acquisition de la pleine conscience pour chaque participant par la supervision	<p><b>Préparation en amont</b></p> <p>. Chaque stagiaire prépare et présente une étude de cas concret d'accompagnement d'un sujet par la méditation de pleine conscience, en respectant les recommandations du guide de supervision.</p> <p><b>Objectif de cette journée : faire le point, et identifier des axes de progression concernant les domaines suivants :</b></p> <p>. organisation matérielle de ses interventions ; . respect des étapes définies dans le protocole MBSR ; . habiletés relationnelles mises en œuvre durant l'animation du groupe ; . incarnation de la pleine conscience durant ses interventions ; . manière dont il guide les pratiques de méditation pleine conscience ; . transmission des points importants, lors des retours sur les pratiques (enseignement didactique) ; . mise en œuvre de conditions propices aux apprentissages</p> <p><b>Recommandations du guide de supervision</b></p> <p>. Contexte et le motif de la rencontre : cadre professionnel, plaintes et symptômes exprimés, diagnostic éventuel, etc. . Symptômes cibles principaux / secondaires : signes physiques, émotionnels, cognitifs, comportementaux ressentis par le sujet et leur évaluation au moyen d'outils standardisés . Evaluation des attentes et de l'adhésion à la pleine conscience : patient neuf ou ayant déjà pratiqué, la pratique de la technique en séances, adhésion du patient, résistances, difficultés rencontrées, questions posées, etc. . Evaluation des résultats : changements observés sur les symptômes et sur l'état global et la qualité de vie.</p> <p><b>Programme : présenter, en 10 minutes, l'instruction d'un groupe ou la prise en charge d'une personne, via :</b></p> <p>- une vidéo de 10 min d'un extrait de méditation guidée et du dialogue exploratoire qui suit ; - précédée d'une présentation du contexte de votre intervention. . Réactions, échanges et discussions du groupe . Commentaires et suggestions de l'expert . Présentation d'un cas expert et analyse de groupe.</p>	<p><b>Méthode activo-expérimentale</b> par :</p> <p>Supervision à la pratique par présentation d'un accompagnement d'un patient au format vidéo</p> <p><b>Visionnage de chaque mini-film</b> -&gt; échanges sur le déroulement, la posture, le vocabulaire ... -&gt; point sur les acquis et les pistes à explorer</p> <p><b>-&gt;Synthèse collective</b> sur les fondamentaux</p>
	<p><b>Faire le bilan de fin</b></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 ouvert 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 leur 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

### SEQUENCES PEDAGOGIQUES

**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 Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas patient pouvant servir de base la formation présenteielle	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> . <i>Déblocage des croyances et émotions négatives</i> . <i>Re-construction d'une image plus positive, bienveillante</i> . <i>Comportement non verbal empathique du thérapeute</i> <i>La TFC : avantages et obstacles</i>  La compassion en 2019/20 : . <i>État des lieux</i> . <i>Nouvelles définitions</i> . <i>L'apport des neurosciences</i>  Le self-compassionné : la pratique d'après Russel Kolt et Chris Irons	<b>Tour de table</b> . <i>Retour collectif d'expériences de pratique.</i> <i>Questions/réponses – Conseils</i> . <i>Synthèse collective</i>  <b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses  <b>Exercices : cultiver le self-compassionné</b> . <i>Pratique collective &amp; retour d'expérience</i> . <i>Pratique en binômes &amp; retour d'expérience</i> . <i>Synthèse de groupe</i>
<b>Découvrir et expérimenter la technique du travail des chaises</b>	Le travail des chaises . <i>Définition, présentation</i> . <i>Astuces cliniques</i> . <i>Description des principaux exercices</i>  Le travail des chaises en pratique : démonstrations et exercices . <i>Introduire la compassion avec le Chair Work</i> . <i>Autocompassion avec 2 chaises</i>	<b>Apports théoriques</b> -> Diaporama illustré -> Questions / Réponses  <b>Démonstrations</b> <i>Par l'intervenant, avec des volontaires</i> <i>Présentation, explications</i>  <b>Exercices de pratique</b> . <i>Pratique en binômes "patient/thérapeute"</i> . <i>Retour d'expérience</i> . <i>Synthèse collective à chaque série d'exercices</i>  <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 . <i>Le Chair Work avec « l'autre » compassionné</i>	<b>Démonstrations</b> <i>Par l'intervenant, avec des volontaires</i> <i>Présentation, explications</i>  <b>Exercices 'Chairwork avec « l'autre » compassionné'</b> . <i>Pratique en binômes "patient/thérapeute"</i> . <i>Retour d'expérience, conseils et ajustements</i> . <i>Synthèse collective à chaque série d'exercices</i>  <b>Partage de groupe et synthèse</b>





Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Connaître les comportements défensifs et agir</b>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <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>
<b>Pratiquer la technique du travail des chaises avec l'autocritique</b>	<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</p> <p>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>
<b>Pratiquer la technique de la lettre compassionnée</b>	<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> <ul style="list-style-type: none"> <li>-&gt; Diaporama illustré</li> <li>-&gt; Questions / Réponses</li> </ul> <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>
<b>Pratiquer la technique du travail des chaises avec les selfs multiples</b>	<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</p> <p>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>
<b>Renforcer l'expérience du thérapeute</b>	<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 collectives</li> </ul>
<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>

# 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 enliser 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 amenés 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

#### SEQUENCES PEDAGOGIQUES

**Objectif principal**

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

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

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
<b>Envoyer les supports de formation</b>	Prise de connaissance des supports pédagogiques Réflexion individuelle du stagiaire sur un cas clinique pouvant servir de base la formation présentielle 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, 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
<b>S'approprier la posture éthique de l'animateur CARE et maîtriser les facteurs d'induction d'une dynamique de groupe sécurisante et centrée ressources</b>	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>
<b>Découvrir les jeux de langage centrés sur les solutions et les ressources et s'entraîner à l'animation de la séance 1 du programme CARE</b>	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
<b>Apprendre à guider les retours de pratiques à l'aide d'outils langagiers cohérents avec le paradigme de la psychologie positive</b>	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
<b>Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances</b>	<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>→ <i>Diaporama illustré</i></p> <p>→ <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i></p> <p>→ <i>Retour d'expériences</i></p> <p>- Echanges entre participants</p> <p>- Questions / Réponses</p>
<b>Apprendre à animer les pratiques de psychologie positives dans les séances 3, 4 et 5 du programme CARE</b>	<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 → <i>Diaporama illustré</i></p> <p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 → <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i></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>
<b>Apprendre à animer les pratiques de psychologie positives dans les séances 6, 7 et 8 du programme CARE</b>	<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 → <i>Diaporama illustré</i></p> <p><b>Jeux de rôle et apprentissage par observation</b> Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8 → <i>Pratiques individuelles et entraînement en groupe</i></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>
<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

## Nos 60 formation en santé mentale



## Notre plateforme d'e-thérapie

**SYMBIOCENTER**  
Ensemble vers la e-santé mentale



**Thérapies brèves plurielles**

**26 j Approches thérapeutiques**

- 4j Thérapie brève, stratégique, orientée solutions
- 8j Hypnose clinique et techniques d'activation et d'orientation de l'attention et de la conscience
- 8j Mouvements oculaires et Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale (Mosaic®)
- 6j Thérapie narrative

**PRATICIEN EN THÉRAPIES BRÈVES - 26 jours**

**Thérapies de la famille**

**26 j Approches thérapeutiques**

- 3j Thérapie de l'attachement
- 4j Thérapie des schémas
- 3j Thérapie centrée sur les émotions (Emotionally Focused Therapy)
- 2j ACT Famille *Parents Enfants Ados*
- 3j Violences conjugales et sexuelles
- 3j Méditation enfant ado
- 3j Sophro-relaxation enfant ado
- 3j EFT enfant ado
- 2j Hypnose enfant ado

**Thérapies du psycho-trauma**

**29 j Approches thérapeutiques**

- 5j Clinique du stress-post traumatique & thérapie centrée sur l'exposition
- 3j Crise suicidaire
- 3j Crise psychologique, stress dépassé et événements traumatiques
- 2j Deuil normal, deuil pathologique
- 3j Violences conjugales et sexuelles
- 3j Gestion de la colère et de l'agressivité
- 2j Stress et troubles anxieux
- 2j Dépression et troubles de l'humeur
- 3j Thérapie EFT, niveau 1
- 3j Thérapie Somatic Experiencing

**Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre**

**11 j Approfondissements**

- 3j Thérapie EFT, niveau 2
- 8j Mouvements oculaires et Stimulations Alternées pour l'Intégration Cérébrale (Mosaic®)

**Thérapies cognitives comportementales & émotionnelles**

**43 j Approches de 3ème vague**

- 2j TCC, fondements & analyse fonctionnelle
- 3j Stress et émotions en TCCE
- 2j Ruminations mentales et inquitudes
- 2j Activation comportementale en TCC
- 3j Thérapie fondée sur compassion, niv. 1

**Modules transversaux**

- 3j Entretien motivationnel
- 3j Posture thérapeutique
- 3j Développement de l'activité libérale

**Thérapies psychocorporelles**

**27 j Pratiques professionnelles**

- 3j Relaxation intégrative, niveau 1
- 3j Sophronisations, relax. dynamiques
- 3j Hypnose
- 3j Méditation pleine conscience, niv 1

**Psychopathologies et psychosomatique**

**20 j Fondamentaux, outils éducatifs**

- 2j Troubles psychiques & psychothérapie
- 2j Stress & troubles anxieux
- 2j Dépression & troubles de l'humeur
- 2j Dépendances & troubles addictifs
- 2j Insomnies & troubles du sommeil
- 3j Nutrition & troubles alimentaires

**Psycho-Santé du travail**

**19 j Prévention des RPS**

- 3j Prévention & audit des RPS
- 3j Gestion du stress au travail
- 2j Burn-out
- 2j Dépression & troubles de l'humeur
- 3j Crise suicidaire
- 3j Crise psychologique, stress dépassé
- 3j Colère & agressivité

**PSYCHOPRATICIEN A ORIENTATION COGNITIVO-COMPORTEMENTALE, ÉMOTIONNELLE ET CORPORELLE - A partir de 43 jours**

- 3j Méditation pleine conscience, niv 1
- 2j Affirmation de soi en TCCE
- 2j Confiance en soi, Estime de soi en TCC
- 2j Burn-out en TCCE
- 3j Psychologie positive, niv. 1
- 3j Compétences émotionnelles en TCCE
- 3j Habiletés mentales & cognitives
- 3j ACT, niv. 1, la matrice en 6 étapes
- 4j Thérapie des schémas, niv. 1
- 3j Thérapie comportementale dialect., niv 1
- 3j Thérapie centrée sur les émotions

**Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre**

- 3j Techniques de respiration
- 3j Biofeedback cohérence cardiaque
- 3j Art-thérapie moderne
- 4j EFT, niveau 1
- 2j Activité physique et santé mentale

**Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre**

- 2j Activité physique & santé mentale
- 3j Colère & agressivité

**Cycle Expert : 12 Jours**

**18 j Promotion de la QVT**

- 3j Habiletés mentales & cognitives
- 3j Psychologie positive
- 2j Activité physique & santé mentale
- 2j Affirmation de soi
- 2j Confiance en soi, Estime de soi
- 3j Compétences émotionnelles
- 3j Entretien motivationnel

**Cycle Expert : 15 jours mini. / choix libre**

**25 j Approfondissements**

- 3j Méditation pleine conscience, niv. 2
- 2j Méditation pleine conscience, niv. 3
- 3j Thérapie fondée sur compassion, niv. 2
- 2j ACT, niv. 2, stratégies avancées
- 3j ACT, niv. 3, supervision
- 2j ACT Parents Enfants Adolescents
- 3j Psychologie positive, niv. 2
- 3j Thérapie comportementale dialect., niv 2
- 2j Thérapie comportementale dialect., niv 3
- 3j Thérapie des schémas niv. 2

**11 j Enfant Adolescent**

- 3j Méditation enfant ado
- 3j Sophro-relaxation enfant ado
- 3j EFT enfant ado
- 2j Hypnose enfant ado

**Cycle Expert : 11 jours**

**THÉRAPEUTE PSYCHOCORPOREL - A partir de 32 jours**

**20 j Approfondissements**

- 3j Relaxation intégrative, niv 2
- 3j Méditation pleine conscience, niv 2
- 2j Méditation pleine conscience, niv 3
- 3j EFT, niveau 2
- 8j Hypnose thérapeutique et techniques d'activation de l'attention

**Les Cycles de Spécialisation**

**9 j Fondamentaux des TCC**

- 2j TCC, fondements & analyse fonctionnelle
- 3j Gestion du stress et des émotions en TCCE
- 2j Ruminations mentales et inquitudes
- 2j Activation comportementale en TCC

**9 j Thérapie d'acceptation et d'engagement**

- 3j ACT, niv. 1, la matrice en 6 étapes
- 2j ACT, niv. 2, stratégies avancées
- 2j ACT niv. 3, supervision à la pratique
- 2j ACT Parents Enfants Adolescents

**Les Cycles de Spécialisation**

**9 j Relaxation thérapeutique**

- 3j Relaxation intégrative, niv 1
- 3j Méditation pleine conscience, niv 1
- 3j Sophronisations, relax. dynamiques

**12 j Emotional Freedom Techniques**

- 4j EFT, niveau 1
- 4j EFT, niveau 2
- 4j EFT enfant ado

**8 j Thérapie comportementale dialectique**

- 3j Thérapie comportementale dialect., niv 1
- 3j Thérapie comportementale dialect., niv 2
- 2j Thérapie comportementale dialect., niv 3

**11 j Thérapie cognitive basée sur pleine conscience, l'insight et la compassion**

- 3j Méditation pleine conscience, niv 1
- 3j Méditation pleine conscience, niv. 2
- 2j Méditation pleine conscience, niv. 3
- 3j Thérapie fondée sur compassion

**9 j Symptomatologie des RPS**

- 2j Stress & troubles anxieux
- 2j Dépendances & troubles addictifs
- 2j Insomnies & troubles du sommeil
- 3j Nutrition & troubles alimentaires

**12 j Développement du bien-être**

- 3j Relaxation intégrative
- 3j Méditation de pleine conscience
- 3j Biofeedback de cohérence cardiaque
- 3j Sophronisations, relax. dynamiques

**PREVENTEUR EN SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL - A partir de 37 jours**

➔ Cliquez pour ouvrir le module ou Cycle de votre choix

## 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)

### Symptômes physiques

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

### Symptômes émotionnels

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

### Symptômes intellectuels

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



### DES CHIFFRES ALARMANTS !

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

### Lutter contre la chronicisation dangereuse

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



# Vous accompagnez votre patient sur 4 niveaux de ressources

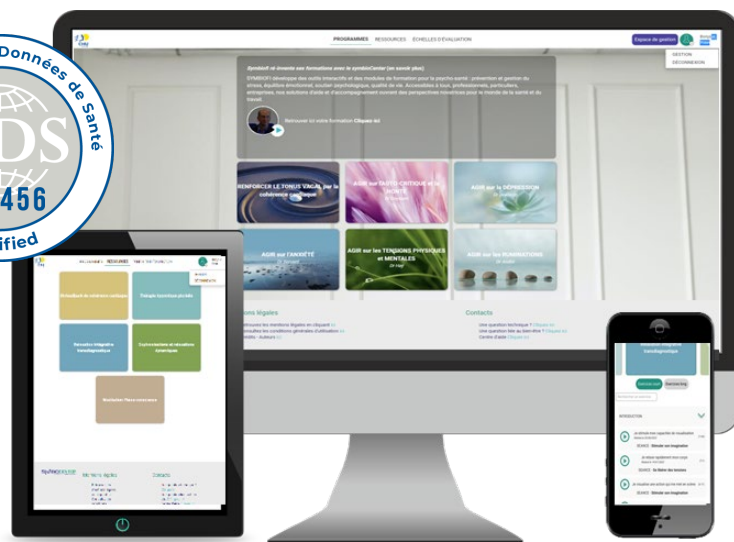
- 1 évaluations psychométriques
  - 2 monitoring physiologique
  - 3 programmes thérapeutiques
  - 4 téléconsultation
- avec des outils et services d'encadrement, d'individualisation et de suivi

Valorisation de la recherche hospitalo-universitaire



## L'espace professionnel de gestion

- Personnalisation et administration de votre espace professionnel dédié
- Individualisation des parcours non médicamenteux par patient
- Suivi de l'observance, des résultats et progrès
- Utilisation en séance présente ou distancielle, en thérapie individuelle ou de groupe



## L'espace d'activités thérapeutiques

- 60 échelles psychométriques validées, classées en 12 catégories, pour le repérage et l'évaluation
- e-capteur, biofeedback et santé connectée pour de nouvelles stratégies interventionnelles
- Protocoles cliniques structurés pour l'apprentissage et l'entraînement sur 8-12 semaines

## 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 présente
- 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.