



Niveau 2

Les spécialisations pour maîtriser

Spécialisation psychocorporelle
Spécialisation TCCE
Spécialisation enfant adolescent



Spécialisation **thérapies psychocorporelles**

5 modules / 15 jours / 105 heures

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

Bases scientifiques, outils pratiques

Réf : TPC 017

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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



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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

MOYENS

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

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



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

Objectif principal

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

**Durée
Intervenants**

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

Mode

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

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

Art-thérapie moderne

Réf : TPC 019

De l'éducatif au thérapeutique, les outils pratiques

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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

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

Objectif principal

**Durée
Intervenantes**

Mode

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

3 jours, 21 heures

Sophie BOISSIERE, Psychothérapeute

Nathalie CRESCENZO EROUART, Art-thérapeute

Formation ouverte au format présentiel uniquement

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

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

Activité physique et santé mentale

Réf : PSP 007

La démarche, les comportements et les outils pratiques

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBJECTIFS PRINCIPAUX

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

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



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

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

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

2 jours, 14 heures

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

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

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

Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBJECTIS PRINCIPAUX

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

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

APPRONDISSEMENT

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

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

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

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

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

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

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

3 jours, 21 heures

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

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	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>	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -> co-construction des points récapitulatifs
Conduire les exercices de méditation en mouvement	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	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : 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
Aider à rassembler l'esprit dispersé	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	Exercices pratiques
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	1 : <i>Méditation assise</i> 2 : <i>Respiration en pleine conscience</i> 3 : <i>Mouvements en pleine conscience</i> 4 : <i>Marche en pleine conscience</i>

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

Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Réf : TPC 014

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

PRESENTATION

L'EFT - Emotional Freedom Techniques ou Techniques de libération émotionnelle - est un ensemble de méthodes psycho-corporelles efficaces sur le long terme dans le traitement de certains déséquilibres psychologiques, physiques.

Elle est souvent appelée "Tapping" car elle utilise un processus de percussion de points précis situés sur le visage et sur le corps à l'aide de deux ou plusieurs doigts avec une déclaration d'acceptation cognitive.

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

Utilisée en cabinet et en institution par des professionnels de l'aide et de l'accompagnement, l'EFT aide à interrompre les schémas de pensée négatifs et les réactions physiologiques associées.

Par exemple, lors d'une situation anxiogène, le tapping permet de prendre du recul, de relâcher les tensions corporelles et de retrouver un état d'esprit apaisé.

En matière de gestion des émotions, l'EFT est particulièrement efficace pour traiter des sentiments comme la colère, la tristesse, la peur ou la culpabilité. Elle permet d'identifier les causes sous-jacentes des émotions perturbatrices et de les désamorcer progressivement.

Contrairement à d'autres méthodes, l'EFT combine l'expression verbale des émotions et une action physique, ce qui la rend accessible et rapide à pratiquer.

Cette approche non invasive est initiée par le professionnel auprès du patient lequel pourra, par l'entraînement, l'utiliser en autonomie. Elle s'avère utile au quotidien pour gérer des situations de stress ponctuelles ou des difficultés / souffrances émotionnelles persistantes.

Que ce soit pour améliorer le bien-être personnel, accroître la confiance en soi ou soulager des blocages émotionnels, l'EFT est un outil puissant et pratique pour retrouver l'équilibre intérieur.

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



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

Cette première session de formation à l'EFT Clinique, permet de commencer à pratiquer en toute sécurité avec des personnes souffrant de stress, de douleurs, de tensions, de pensées anxieuses, et de pratiquer l'EFT Clinique sur soi-même pour contenir et gérer les débordements émotionnels.

Cette formation mixte se déroule **à la fois en distanciel et en présentiel** en **3 phases distinctes et complémentaires** :

1. **Un cours en ligne à votre rythme**, balisé par des quiz et une évaluation finale de vos acquis. La plateforme de **e-learning**, en accès permanent, vous permet d'accéder aux bases théoriques expliquées en vidéos et en textes et de télécharger de nombreuses ressources : enregistrements audios, fiches pratiques pour vos patients, listes des études disponibles, etc. Le temps nécessaire aux acquisitions est de 14 heures.
2. La participation à **des téléclasses (en distanciel synchrone sur Zoom)** d'une durée de 2h00 chacune, durant lesquelles vous pouvez poser toutes vos questions. Enregistrées, ces télé-classes vous sont accessibles à volonté.
3. **La pratique sur deux journées en présentiel** (14 heures) qui sera entièrement consacrées aux démonstrations et aux exercices pratiques.

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

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

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

- **EFT, niveau 2 en formation mixte** : *approfondissements à la pratique de la libération émotionnelle*
- **EFT, niveau 3 en formation mixte** : *du trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la croissance post-traumatique*
- **EFT enfant adolescent, en formation mixte** : *les outils pratiques et expérimentiels*

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le Cycle de Spécialisation **EFT Clinique (Modules 1, 2 et 3)**.



PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT Clinique, basée sur des données probantes
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne.
- Expérimenter l'EFT sur vous-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.
- Être capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels difficiles.
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

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

28 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation mixte: e-learning + distanciel synchrone + présentiel

14 heures : le module de formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Accéder à la plateforme de formation e-learning et apprendre en autonomie les concepts théoriques	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : <ul style="list-style-type: none"> plusieurs chapitres progressifs. des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. un accès à une bibliothèque de téléclasses 	En ligne
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	<p>Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression</p> <p>Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	<p>Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumas s'engramment dans vos cellules Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT Clinique	<p>Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT Clinique C'est ici que démarrent vos premiers pas en tant que praticien EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Apports théoriques et diaporama illustré Vidéo de démonstration Apprentissage par observation Vidéos de démonstration
Traiter les souvenirs difficiles et douloureux	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs</p> <p>Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne</p> <p>Accès aux téléclasses précédentes</p> <p>Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire</p> <p>→ Apprentissage par observation</p> <p>Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques</p> <p>→ Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom</p> <p>→ Synthèse / Debriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

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

Spécialisation **Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles**

7 modules / 19 jours / 133 heures

Affirmation de soi

Réf : TCC 002

Les outils TTC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



Affirmation de soi

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

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

**Durée
Intervenante
Mode**

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

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

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

Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Réf : TCC 019

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

PRESENTATION

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

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

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

Comment prend-il conscience de lui-même ?

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

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

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



Confiance en soi, Estime et connaissance de soi

Les outils TCC, cognitifs, comportementaux et émotionnels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenante
Mode**

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

2 jours, 14 heures

Charlotte BUSANA, *Psychologue*

Formation uniquement proposée au format présentiel

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

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

Compétences émotionnelles en TCC

Réf : TCC 017

*Identifier, comprendre, exprimer, réguler,
utiliser*

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

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

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

Méditation de pleine conscience, niveau 2

Réf : TPC 002

Mise en place et instruction d'un protocole de groupe

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OBJECTIS PRINCIPAUX

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

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

APPRONDISSEMENT

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

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

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

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

Méditation de pleine conscience, niveau 2

Instruction et mise en place d'un protocole de groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant
Mode**

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

3 jours, 21 heures

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

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Aider les patients/clients à s'engager dans une pratique régulière	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>	Apports des éléments théoriques en alternance avec un échange avec les professionnels stagiaires : -> co-construction des points récapitulatifs
Conduire les exercices de méditation en mouvement	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	Exercices animés par un stagiaire et guidés par l'intervenant : 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
Aider à rassembler l'esprit dispersé	Etapes pour guider la pleine conscience de la respiration Animation des exercices de méditation en mouvement	Exercices pratiques
Guider les patients/clients à rester présent face à leurs pensées dysfonctionnelles	Animation des exercices de méditation assise centrée sur la respiration, le corps, les sons et les pensées Aide à l'identification des schémas de pensées dysfonctionnels récurrents	1 : <i>Méditation assise</i> 2 : <i>Respiration en pleine conscience</i> 3 : <i>Mouvements en pleine conscience</i> 4 : <i>Marche en pleine conscience</i>

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

Psychologie positive, niveau 1

Réf : TCC 011

Outils pratiques et savoir-faire expérientiel

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

APPROFONDISSEMENT

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

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

Psychologie positive, niveau 1

Outils pratiques et savoir-faire expérimentiel

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Conceptrice
Intervenants
Mode

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

3 jours, 21 heures

Rebecca SHANKLAND, Psychologue, Professeure des Universités en Psychologie

Marine PAUCSIK, Jean-Baptiste BAUDIER, Psychologues cliniciens

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

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

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

Psychologie positive, niveau 2

Réf : TCC 012

Animation du programme structuré CARE en individuel ou en groupe

PRESENTATION

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

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

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

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

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

Pour cela il s'appuie sur 3 objectifs :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

Psychologie positive, niveau 2

Animation d'un programme structuré en individuel ou en groupe

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Conceptrice
Intervenants
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Apprendre les différentes techniques de l'approche centrée solution pour favoriser l'engagement dans les pratiques inter-séances	<p>L'implémentation et le soutien de la motivation à utiliser pendant et en fin de séance</p> <p>Les questions projectives</p> <p>Les questions d'auto-évaluation</p> <p>L'utilisation des échelles centrées solution.</p>	<p>Apports théoriques et exercices pratiques concernant les outils langagiers de l'approche centrée solution</p> <p>→ Diaporama illustré</p> <p>→ Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>→ Retour d'expériences</p> <p>- Echanges entre participants</p> <p>- Questions / Réponses</p>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 3, 4 et 5 du programme CARE	<p>La structure du questionnement dans la pratique sur le travail des forces de caractères 1 <i>Un projet qui m'a donné satisfaction</i></p> <p>Point de vigilance sur la pratique <i>Mes forces face à un problème</i>, avec le concept <i>problème/limitation</i> de l'approche centrée solution.</p> <p>Point-clés de la pratique de réorientation de l'attention aux forces de l'environnement <i>Focus +</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant la mise en place d'actions au service du bien-être et de l'engagement <i>L'activité qui me fait du bien</i></p> <p>Point-clés de la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique <i>vos rêves d'enfant</i></p> <p>Animation de la pratique de renforcement des relations constructives <i>Qu'est-ce que je fais de tes bonnes nouvelles ?</i></p> <p>Points clés de la pratique visant à augmenter l'auto-compassion <i>être mon meilleur ami</i></p> <p>Points de vigilances pour la pratique visant l'augmentation du bien être eudémonique 2 <i>Mon plus petit pas</i></p>	<p>Apports théoriques Présentation du contenu des séances 3-4-5 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p>Jeux de rôle et apprentissage par observation Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 3-4-5 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration.</p>
Apprendre à animer les pratiques de psychologie positive dans les séances 6, 7 et 8 du programme CARE	<p>Points-clés de la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 1 « mon journal de gratitude »</p> <p>Points de vigilances pour la pratique renforçant l'orientation reconnaissante 2 « La lettre de gratitude » o</p> <p>Points-clés de la pratique visant le renforcement de la résilience « J'explore d'autres point de vue »</p> <p>Animation de la pratique visant à augmenter l'orientation reconnaissance et la bienveillance vis-à-vis de l'environnement « Moi Robin des bois »</p> <p>Entraînement à la réalisation de la dernière séance du programme CARE, avec un bilan de fin de programme et le soutien à la continuité d'une dynamique de pratique</p>	<p>Exercice introductif : Faire le point sur le niveau de compréhension et de maîtrise des séances 1 à 5.</p> <p>Apports théoriques Présentation du contenu des séances 6-7-8 du protocole CARE → Diaporama illustré</p> <p>Jeux de rôle et apprentissage par observation Entraînement à l'animation des pratiques clefs des séances 6-7-8 → Pratiques individuelles et entraînement en groupe</p> <p>Retour d'expérience par les pairs puis par l'animateur en identifiant les points positifs et les points constructifs d'amélioration</p>
Faire le bilan de fin	<p>Table ronde</p> <p>Evaluation individuelle des acquis de fin de formation</p> <p>Bilan de la formation</p>	<p>Echanges avec les participants</p> <p>QCM des acquis de fin</p> <p>Fiche d'évaluation de la qualité</p>

Développer les habiletés mentales, cognitives et psycho-somatiques

Stratégies et outils d'utilisation de son plein potentiel

Réf : PST 004

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

Les habiletés de base

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

Les habiletés psychosomatiques

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

Les habiletés cognitives

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

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

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

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

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

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

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

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



PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



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

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

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

3 jours, 21 heures

Yancy DUFOUR, Docteur en Psychologie

Formation ouverte en présentiel et en distanciel visio-live

Jour 1 : développer les habiletés mentales de base

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

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

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

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

Spécialisation **Thérapies cognitives, comportementales et émotionnelles**

5 modules / 16 jours / 112 heures

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

Cette première session de formation à l'EFT Clinique, permet de commencer à pratiquer en toute sécurité avec des personnes souffrant de stress, de douleurs, de tensions, de pensées anxieuses, et de pratiquer l'EFT Clinique sur soi-même pour contenir et gérer les débordements émotionnels.

Cette formation mixte se déroule **à la fois en distanciel et en présentiel** en **3 phases distinctes et complémentaires** :

1. **Un cours en ligne à votre rythme**, balisé par des quiz et une évaluation finale de vos acquis. La plateforme de **e-learning**, en accès permanent, vous permet d'accéder aux bases théoriques expliquées en vidéos et en textes et de télécharger de nombreuses ressources : enregistrements audios, fiches pratiques pour vos patients, listes des études disponibles, etc. Le temps nécessaire aux acquisitions est de 14 heures.
2. La participation à **des téléclasses (en distanciel synchrone sur Zoom)** d'une durée de 2h00 chacune, durant lesquelles vous pouvez poser toutes vos questions. Enregistrées, ces télé-classes vous sont accessibles à volonté.
3. **La pratique sur deux journées en présentiel** (14 heures) qui sera entièrement consacrées aux démonstrations et aux exercices pratiques.

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

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

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

- **EFT, niveau 2 en formation mixte** : *approfondissements à la pratique de la libération émotionnelle*
- **EFT, niveau 3 en formation mixte** : *du trouble de stress post-traumatique (TSPT) à la croissance post-traumatique*
- **EFT enfant adolescent, en formation mixte** : *les outils pratiques et expérientiels*

Les professionnels visant la maîtrise complète de la technique EFT s'orienteront vers le Cycle de Spécialisation **EFT Clinique (Modules 1, 2 et 3)**.



PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

- Découvrir et expérimenter les bases de l'EFT Clinique, basée sur des données probantes
- Comprendre, au travers des données scientifiques les plus récentes, comment et pourquoi l'EFT fonctionne.
- Expérimenter l'EFT sur vous-même et sur les autres grâce à de nombreuses démonstrations en direct et en vidéo.
- Être capable de créer un cadre bienveillant et sécurisant pour accompagner une personne en souffrance et de gérer les états émotionnels difficiles.
- Maîtriser la boîte à outils pratiques essentiels de l'EFT pour les utiliser avec les patients.



Emotional Freedom Techniques (EFT), niveau 1

Bases scientifiques et outils pratiques de la libération émotionnelle

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenant
Mode

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

28 heures

Jean-Michel GURRET, psychothérapeute

Formation mixte: e-learning + distanciel synchrone + présentiel

14 heures : le module de formation distancielle (e-learning + téléclasse)

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Accéder à la plateforme de formation e-learning et apprendre en autonomie les concepts théoriques	Inscription pour accéder à la formation en ligne comportant : <ul style="list-style-type: none"> plusieurs chapitres progressifs. des quiz de progression, pour réviser les notions importantes, et passer d'un chapitre au suivant. un accès à une bibliothèque de téléclasses 	En ligne
Accueillir et faire le bilan de début	Présentation de la formation pratique et de votre formateur Evaluation des pré-acquis.	En ligne QCM des pré-acquis
Découvrir les bases de l'EFT Clinique	<p>Séquence 1 : contexte général Présentation de l'EFT L'origine de l'EFT clinique Vidéos de deux missions humanitaires en Haïti Quiz de progression</p> <p>Séquence 2 : premiers pas avec l'EFT Clinique Les points utilisés en EFT Clinique Correspondance points et émotions Un exercice simple sur soi-même Les 50 règles d'or de l'EFT Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Comprendre les mécanismes d'action de l'EFT et les points importants	<p>Séquence 3 : les inversions psychologiques, les points importants et l'équilibre émotionnel (pacification) Identifier les inversions psychologiques et les traiter L'importance d'être spécifique en EFT L'épigénétique et la manière dont les traumatismes s'engramment dans vos cellules Commencez votre équilibre émotionnel La routine énergétique détaillée Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré En ligne sur plateforme e-learning
Accompagner une personne avec l'EFT Clinique	<p>Séquence 4 : accompagner une personne avec l'EFT Clinique C'est ici que démarrent vos premiers pas en tant que praticien EFT La fenêtre de tolérance Calmer l'activation émotionnelle Techniques de stabilisation : gamme des 9 actions, nœud de Cook et coffre-fort Les instructions à donner à votre patient Quiz de progression</p>	Méthode affirmative par apports théoriques et diaporama illustré Apports théoriques et diaporama illustré Vidéo de démonstration Apprentissage par observation Vidéos de démonstration
Traiter les souvenirs difficiles et douloureux	<p>Séquence 5 : traiter les souvenirs difficiles et douloureux La technique du film : explication / démonstration La technique d'exposition au narratif (l'histoire racontée) explication / démonstration Le traitement d'une image seule Quiz de progression</p>	Démonstration du formateur en vidéo → Apprentissage par observation Recherche de l'objectif, choix d'une cible, traitement de la cible avec la ronde de tapping, évaluation du SUD/NAS, deuxième ronde, fin

Finalité	Contenu	Méthodes et outils
Traiter toutes les interrogations et accéder aux ressources	<p>Télé-classe périodique de 2 heures environs</p> <p>Le rendez-vous mensuel pour répondre aux interrogations individuelles et compléter le cours en ligne</p> <p>Accès aux téléclasses précédentes</p> <p>Accès à l'ensemble des études publiées en langue anglaise</p>	<p>Démonstration du formateur avec un volontaire</p> <p>→ Apprentissage par observation</p> <p>Pratique de l'EFT et traitement des inversions psycho-énergétiques</p> <p>→ Questions / Réponses en direct via plateforme Zoom</p> <p>→ Synthèse / Debriefing de groupe</p>

14 heures : la formation en présentiel

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

Méditation de pleine conscience enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 004

PRESENTATION



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

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

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

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

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

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

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

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

Les compétences théoriques concernent :

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



Méditation de pleine conscience Enfant Adolescent

Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

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

Sophro-Relaxation

enfant adolescent

Réf : TPC 010

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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



Sophro-relaxation enfant adolescent outils pratiques et expérientiels SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

Durée
Intervenante
Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 016

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

Emotional Freedom Techniques (EFT) Enfant Adolescent

Outils pratiques et expérientiels

SÉQUENCES PÉDAGOGIQUES

Objectif principal

**Durée
Intervenant(e)**

Mode

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

3 jours, 21 heures

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

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

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

Hypnose enfant adolescent

Outils pratiques et expérientiels

Réf : TPC 013

PRESENTATION

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



PROGRAMME

Comment adapter les séances

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

Points de repères théoriques

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

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

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

Techniques et expérimentations

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

PRINCIPAUX OBJECTIFS

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

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

