

PROGRAMME DE FORMATION AUX APPROCHES INTÉGRÉES DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Dernière mise à jour le 15/05/2022

Présentation

L'intérêt grandissant du public et des professionnels de santé pour une médecine corps esprit animée par une vision de santé globale et intégrative a amené la création de ce cycle de formation. Celui-ci prend en compte les liens indéniables qui existent entre l'esprit et le corps et permet à chacun d'être acteur de sa santé psychologique et physique ainsi que celle de ses patients, clients ou collaborateurs.

Ce programme a pour vocation de former les professionnels du soin et de l'accompagnement à des approches scientifiques et validées de la santé qu'ils seront à même d'utiliser pour eux-mêmes et pour les personnes qu'ils accompagnent afin d'améliorer le bien-être, de renforcer la résilience mentale et physique et de prévenir le burn-out.

Ce cycle de formation est centré sur trois modules qui forment les composantes centrales de la santé corps esprit. Le programme a été conçu avec le concours et le support scientifique des meilleurs spécialistes français de ces domaines :

- **Méditation de pleine conscience** - Christophe André
- **Stress, émotions et santé corps esprit** - Nathalie Rapoport-Hubschman
- **Psychologie positive** – Rebecca Shankland

Formation mixte présentiel/distanciel. Les sessions se tiendront à Paris mais pourront également être suivies en direct sur internet en *classe virtuelle* pour ceux qui le souhaitent ou qui ne pourront pas se déplacer.

Objectifs de la formation

- Avoir compris les fondements théoriques de la méditation, de la psychologie positive et de l'impact du stress et des émotions dans le domaine de la santé mentale et physique.
- S'être initié.e aux pratiques expérientielles de la pleine conscience, de la psychologie positive et des approches corps esprit validées scientifiquement.
- Savoir utiliser des approches basées sur la pleine conscience.
- Savoir utiliser les outils de la psychologie positive.
- Savoir mettre en place en situation de stress de nouvelles réactions flexibles et plus adaptées.
- Savoir utiliser et transmettre des pratiques limitant les effets mentaux et physiologiques du stress.
- Savoir utiliser et proposer des pratiques simples de bien-être et résilience mentale et physique.
- Avoir développé les compétences (empathie, bienveillance, résilience) utiles à la relation d'accompagnement ou de soin.

Public concerné

- Les personnels de santé : médecins, infirmiers, kinésithérapeutes, etc.
- Les psychologues, psychothérapeutes, psychopraticiens, coachs.
- Les professionnels des ressources humaines.
- Les enseignants.
- Et plus généralement tout professionnel désireux de développer ses connaissances et compétences au sujet des liens corps esprit afin de mieux faire face au stress personnel et

professionnel - prévention du "burnout", troubles liés au stress, pathologies chroniques - de transmettre ces notions aux personnes qu'il accompagne et pouvant justifier de l'utilité d'une telle formation dans le cadre de son activité.

Prérequis

Pas de prérequis.

La formation est accessible à la fois aux personnes n'ayant aucune expérience préalable de ces approches ainsi qu'à ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et renforcer leurs compétences.

Méthodes d'enseignement

Cette formation alterne des enseignements théoriques sous forme de cours et de projections audiovisuelles, présentations et analyses de cas pratiques et cliniques, des activités expérientielles et exercices pratiques, des temps d'échanges entre participants et intervenants et d'échanges entre participants en petits groupes.

A l'issue de chaque module de formation les participants pourront télécharger le support de présentation projeté par l'intervenant durant la formation.

Modalités d'évaluation des acquis

L'appréciation des résultats se fera au travers de :

- L'assiduité aux enseignements
- L'analyse des questionnaires d'autoévaluation pré et post formation.
- Une évaluation de l'intégration de la formation sous forme d'un travail rédactionnel "Apprentissages et mises en œuvre" à produire en fin de formation. Ce document devra comporter la présentation d'une modalité d'intervention déjà mise en œuvre ou en projet basée sur les acquis de la formation. La validation de ce mémoire est faite par le responsable pédagogique.

Conditions d'accessibilité aux personnes handicapées

Merci de contacter Myriam Magnon à l'adresse myriam@rencontres-perspectives.fr afin de vérifier s'il nous est possible de vous accueillir et d'aménager la formation en fonction de votre handicap.

Taux de satisfaction

Taux de satisfaction des stagiaires de **9,2/10**. En réponse à nos questionnaires visant à évaluer la qualité de nos formations lors de la précédente session de formation 2020-2021.



Nature de la sanction de la formation dispensée

Au terme de la formation, il est délivré une attestation de formation professionnelle aux approches intégrées du corps et de l'esprit basée sur les modules : méditation de pleine conscience - stress, émotions et santé corps esprit - psychologie positive.

L'attestation mentionne entre autres les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Programme

Méditation de pleine conscience

M-Jour 1 : Médecine corps esprit et méditation

- Présentation du cycle de formation et introduction à la méditation de pleine conscience - Nathalie Rapoport-Hubschman
- Entraînement à la stabilité émotionnelle et attentionnelle : possibilités d'utilisation personnelles et professionnelles. Explications et exercices pratiques - Christophe André
- Recherche et applications : monde du soin (limitation de la douleur et du stress lié aux pathologies chroniques), de la psychothérapie (prévention des rechutes anxieuses et dépressives) mais aussi de la pédagogie ou de l'entreprise
- *Atelier de découverte de la pratique méditative*

M-Jour 2 : Méditation et émotions

- L'importance de l'autobienvieillance - Manuela Tomba
- Le travail avec les émotions douloureuses
- Traverser les émotions, théorie et pratique - Yasmine Liénard
- *Atelier de pratique méditative*

M-Jour 3 : Pleine conscience en action

- Neurosciences de la méditation - Marion Trousselard
- Échanges en petits groupes sur la pratique individuelle
- La pleine conscience au quotidien
- *Atelier de pratiques méditatives en mouvement* - Grégory Baptista

M-Jour 4 : Pleine conscience, présence et bienveillance

- Relation de soin, attention et présence : théorie et pratique - Corinne Isnard Bagnis
- Pratiques compassionnées - Françis Gheysen
- *Atelier de pratiques méditatives*

Stress, Émotions et Santé

SES-Jour 1 : Développer la Résilience

- Comprendre les mécanismes du stress : auto-évaluations et exercices en petits groupes - Nathalie Rapoport-Hubschman
- Les liens entre l'esprit et le corps : pensées et émotions, de la théorie à la pratique
- Stress au travail et prévention du burn-out - Dominique Servant
- *Atelier "prévenir le burn-out"*

SES-Jour 2 : Prendre soin du mental

- Vers une pensée résiliente : identifier les pensées dysfonctionnelles et limitantes et développer une écologie intérieure - Nathalie Rapoport-Hubschman
- Acceptation des émotions, valeurs et engagement - Jean-Christophe Seznec

SES-Jour 3 : Prendre soin du corps

- Mode de vie, alimentation, cerveau et épigénétique - Perla Kaliman
- Les facteurs psychologiques protecteurs de la santé
- Réponse de relaxation et respiration – Nathalie Rapoport-Hubschman

SES-Jour 4 : Prendre soin de l'autre

- Mindset, effet placebo et nocebo - Nathalie Rapoport-Hubschman
- Empathie, compassion et relation de soin – Cloé Brami
- *Attitude, présence et communication active et constructive - jeux de rôle*

Psychologie positive

PP-Jour 1 : Bien-être et émotions

- Les différents types de bonheur : bien-être hédonique et eudémonique - Jean-Baptiste Baudier
- Bien-être et fonctionnement humain optimal
- Les bienfaits des émotions positives sur la santé physique et mentale
- Optimisme, résilience et santé positive : auto-évaluation et échanges en petit groupe
- *Prendre conscience du positif, exploration de l'attention et du ressenti - Atelier expérimentiel*

PP-Jour 2 : Vers une transformation positive

- Rééquilibrage attentionnel et émotions positives : le rôle de la gratitude et les effets sur la santé physique, mentale et sur les relations - Jean-Baptiste Baudier
- *Forces et qualités humaines, les identifier et les mettre en pratique - Atelier et échanges en petit groupe*

PP-Jour 3 : Bien être, sens, relation à l'autre

- La relation à l'autre en pleine conscience, atelier - Dominique Retoux
- Bien être et sens, comment mettre du sens dans sa vie - Yves-Alexandre Thalmann
- *Atelier en petits groupes*

PP-Jour 4 : Synthèse

- Retours d'expérience et présentation des projets des participants - Nathalie Rapoport-Hubschman
- Table-ronde de clôture du programme - Christophe André, Nathalie Rapoport-Hubschman, Rebecca Shankland

Formateurs



Christophe André est médecin psychiatre, l'un des précurseurs des thérapies comportementales et cognitives en France et l'un des premiers médecins à introduire l'usage de la méditation de pleine conscience en psychothérapie dans un service hospitalo-universitaire, à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein d'une Unité de Psychothérapie Comportementale et Cognitive, spécialisée dans le traitement et la prévention des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs.

Il enseigne dans plusieurs diplômes universitaires liés à la méditation de pleine conscience et à la psychologie positive et est l'auteur de nombreux livres de psychologie à destination du grand public qui connaissent un très grand succès en France et à l'étranger.



Grégory Baptista est docteur en médecine, spécialisé en médecine interne et gériatrie, et psychothérapeute. Il a exercé pendant 12 ans au CHU de Montpellier, avant de fonder en 2017 le *Centre de Mindfulness de Montpellier* qui est le premier centre de soins en France dédié à la dispensation d'interventions basées sur la pleine conscience, pour les enfants ou adolescents, les femmes enceintes, les adultes souffrant de douleurs chroniques, de stress, d'anxiété ou de dépression. Il développe aussi des programmes de méditation spécialement conçus et adaptés pour les personnes âgées, vivant à domicile ou en EHPAD.

Il est impliqué dans le développement et la réalisation d'essais cliniques pour évaluer les interventions basées sur la pleine conscience dans différentes situations médicales : arthrose, maladies inflammatoires chroniques, maladie de Parkinson, pathologies associées au vieillissement.

Il est enseignant au Diplôme Universitaire « *Méditation & Santé* » de la Faculté de Médecine de Montpellier-Nîmes et dans le module « *Pleine Conscience et Médecine* » de l'Université Paris-Descartes. »



Jean-Baptiste Baudier est psychologue clinicien, doctorant en Psychologie Clinique à l'Université Grenoble Alpes. Ses travaux de recherches réalisés en partenariat avec le *Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition, Changement social*, portent sur l'efficacité de la psychologie positive dans le traitement et la prévention de la rechute de l'épisode dépressif au travers d'interventions visant la dissonance cognitive et la réduction du biais de négativité.

Il travaille au sein de la Clinique du Dauphiné, clinique psychiatrique, qui revendique une vision novatrice de la psychothérapie en se donnant pour mission d'appliquer sur le terrain les résultats de la recherche scientifique contemporaine. Jean-Baptiste a piloté la transposition en plateforme de e-learning du Programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement), programme de psychologie positive créée par Rebecca Shankland, Ilios Kotsou, Jean-Paul Durand et Christophe André.



Cloé Brami est médecin oncologue, formée à l'oncologie intégrative au MSKCC de New York où elle découvre en 2011 la méditation de pleine conscience. Elle a terminé son clinat de cancérologie à l'Hôpital Européen Georges Pompidou et débute un doctorat sur les compétences émotionnelles au CRI rattaché au laboratoire LaPEA de l'université Paris Descartes.

En parallèle, elle coordonne depuis 2018 un nouvel enseignement complémentaire obligatoire intitulé « *Pleine conscience et médecine* » pour les étudiants en médecine avec le soutien du Pr. Cédric Lemogne.



Francis Gheysen est médecin psychiatre, psychothérapeute, attaché au service hospitalo-universitaire de psychiatrie du CHU de Caen. Depuis 2010, il développe dans le cadre de la CMFF (*Compassionate Mind Foundation France*) la thérapie fondée sur la compassion (TFC) selon le modèle proposé par Paul Gilbert, une approche qui s'intègre dans la troisième vague des thérapies comportementales.

Il a traduit avec le Professeur Pascal Delamillieure, un des ouvrages principaux de Paul Gilbert et de Choden, *Mindful Compassion (Plaine conscience et compassion* chez Masson-Elsevier) et a écrit avec ce dernier un nouvel ouvrage intitulé : *Pratiquez la Mindfulness basée sur la Compassion et l'Insight (MBCI) en 34 fiches*.



Corinne Isnard-Bagnis est professeur de médecine et spécialiste de l'accompagnement des patients. Elle intervient lors de conférences ayant pour thème la gestion des émotions, la gestion du stress via la méditation de pleine conscience.

Docteur en Médecine, Corinne Isnard-Bagnis a effectué un stage de post-doctorat à Harvard où elle a été initiée aux bienfaits de la méditation dans un cadre thérapeutique sur les patients. Elle est Professeur de Néphrologie à l'Université Pierre et Marie Curie et chef de service à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière.



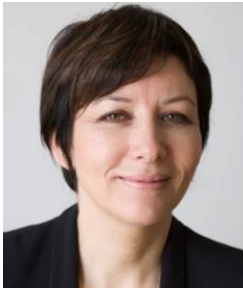
Perla Kaliman est docteur en biochimie et a développé son activité scientifique dans les universités de Buenos Aires, Nice, Californie à San Diego et Barcelone. Elle est associée de recherche au *Center for Mind and Brain* de l'Université de Californie à Davis ; collaboratrice au *Center for Healthy Minds* de l'Université de Madison dans le Wisconsin et professeure associée à l'Université Ouverte de Catalogne (UOC).

Elle est l'auteur de nombreux articles de recherche et des livres *Epigenetics of Lifestyle* Épigénétique du mode de vie; éditions Bentham), *Nourrissez votre cerveau* (Blume; Odile Jacob) et *La ciencia de la meditación: de la mente a los genes* (La science de la méditation: du mental aux gènes, éditions Kairós).



Yasmine Liénard est médecin psychiatre et psychothérapeute cognitivo-comportementaliste. Après avoir été chef de clinique au sein de la Clinique des Maladies Mentales et de l'encéphale de l'hôpital Sainte Anne à Paris, elle a fait partie des pionniers de la pleine conscience en France en menant dès 2006 des groupes de méditation de pleine conscience pour la rechute dépressive et a participé aux différentes étapes de son essor. Elle suit de nombreux patients pour les troubles dépressifs, anxieux, mais aussi des addictions (alcool, tabac, cannabis, troubles alimentaires...). Depuis mars 2020 elle exerce comme psychiatre au centre hospitalier de Sarlat dans lequel elle introduit progressivement la méditation et les thérapies cognitives et comportementales.

Elle est auteur de plusieurs ouvrages parus aux éditions Odile Jacob *Pour une sagesse moderne-les thérapies de 3ème génération* paru en 2012, *A la recherche de son vrai soi-méditer pour trouver sa véritable nature* paru en 2015 et co-auteur de *Les psys se confient* et *Méditer avec nous*.



Nathalie Rapoport-Hubschman est docteur en médecine, psychothérapeute, titulaire d'un DESS de psychologie médicale de l'université de Tel Aviv et d'une maîtrise de psychologie clinique et cognitive de l'université Lille 2.

Elle a été rattachée à deux centres pionniers de la médecine corps esprit : le Centre Stress et Santé de l'université de Stanford et le Benson Henry Institute for Mind Body Medicine affilié à l'université de Harvard. Elle a dirigé le service de psychologie médicale du CHU Rabin en Israël.

Nathalie enseigne dans les diplômes d'universités de Lille 2 et Paris 5 et dans le cadre de l'association française de thérapies cognitives et comportementales (AFTCC). Elle forme les professionnels de santé aux approches corps esprit depuis plus de vingt ans.

Elle a publié *Approcher l'esprit, guérir le corps. Stress, émotions et santé* chez Odile Jacob et *Les barrières invisibles dans la vie d'une femme* chez Albin Michel.



Dominique Retoux est instructeur MBSR, *Mindfulness-Based Stress Reduction*, enseignant certifié du *Mindfulness Training Institute* et du programme MSC, *Mindful Self-Compassion*, un programme pour cultiver l'auto-compassion en pleine conscience conçu par Kristin Neff et Christopher Germer. Convaincu par l'enrichissement des différentes approches, il a également suivi le Diplôme Universitaire *Médecine, Méditation et Neurosciences* de la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg et s'est formé récemment auprès de METTA Programs pour enseigner IMP, *Interpersonal Mindfulness Program*, un programme de pleine conscience interpersonnelle basé sur la pratique du Dialogue Conscient.

Dominique intervient auprès du grand public et en milieu professionnel en proposant ces programmes ou des formats adaptés au contexte des organisations.



Dominique Servant est médecin psychiatre au CHU de Lille où il a créé une consultation spécialisée sur le stress et l'anxiété. Directeur d'enseignement à la faculté de médecine il partage ses activités entre le soin, l'enseignement et la formation.

Il a écrit de nombreux livres de psychologie à destination du grand public et dirige la collection *Pratiques en psychothérapie* aux éditions Elsevier Masson dans laquelle il a publié *La relaxation - Nouvelles approches nouvelles pratiques*.



Jean Christophe Sez nec est médecin psychiatre libéral à Paris. Actuellement trésorier de l'AFSCC (*Association Francophone de Sciences Contextuelles et Comportementales* regroupant les thérapeutes ACT), il enseigne dans différents cursus et notamment auprès de l'AFTCC (*Association française de thérapies comportementales et cognitives*) dont il a été membre de la commission d'enseignement. Il se spécialise dans les troubles anxieux, les pathologies liées au travail, les troubles du comportement alimentaire et la trichotillomanie. Il est le co-créateur et le trésorier de l'association *S'asseoir ensemble* qui promeut la pratique de la méditation.

Auteur, il a écrit plusieurs livres sur le bien-être et la gestion de soi (*Savoir se taire, savoir parler* InterEditions, *J'arrête de lutter avec mon corps* psychoguide Ed PUF, *J'arrête de m'arracher les cheveux* psychoguide Ed Puf, *L'act par le clown* Ed Dunod, etc.).



Rebecca Shankland est psychologue, Professeure des Universités en Psychologie à l'Université Lumière Lyon 2, responsable du Diplôme Universitaire de Psychologie Positive et chercheure au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : *Personnalité, Cognition et Changement Social*. Elle est également chercheure associée à la Chaire *Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique* de Grenoble Ecole de Management.

Elle a publié plusieurs ouvrages sur la psychologie positive et la pleine conscience dont : *La psychologie positive* chez Dunod, *Mettre en oeuvre un programme de psychologie positive* chez Dunod, *Les pouvoirs de la gratitude* chez Odile Jacob et *Manager en pleine conscience* chez Dunod, et le dernier co-écrit avec Christophe André, *Ces liens qui nous font vivre : Eloge de l'interdépendance*, paru chez Odile Jacob en 2020.



Yves-Alexandre Thalmann est psychologue. Il a d'abord étudié la physique des particules et obtenu un doctorat en sciences naturels avant de se réorienter vers la psychologie et obtenir un master des Universités de Fribourg et de Montréal.

Le bonheur et la psychologie positive sont les thèmes privilégiés de ses travaux, il a publié une cinquantaine d'ouvrages destinés au grand public parmi lesquels *La Psychologie positive : pour aller bien* aux éditions Odile Jacob.



Manuela Tomba est psychologue et psychothérapeute. Elle a travaillé pendant 10 ans dans le service de Psychiatrie Adultes du Groupe Hospitalier Pitié-Salpêtrière. Dès 2007 elle s'est initiée à la Pleine Conscience et formée au programme MBCT avec Zindel Segal et l'équipe suisse de Lucio Bizzini, puis au programme MBSR avec Jon Kabat-Zinn et l'équipe du CFM (Center For Mindfulness, Université du Massachusetts). Depuis 2012 elle réfléchit aux modalités d'intégration de la Pleine Conscience à la psychothérapie pour le traitement de différents troubles, en proposant, entre autres, des séminaires/retraites résidentiels concernant des différentes thématiques. Elle est activement engagée dans la diffusion du programme MBCT en France et s'occupe de la formation et de la supervision des professionnels de santé mentale qui souhaitent devenir instructeurs MBCT.



Marion Trousselard est docteur en médecine, professeur agrégé du Val-de-Grâce en recherche *neurosciences et sciences cognitives* et membre de la *chaire de mindfulness, bien-être au travail et paix économique de la Grenoble-École de management*.

Marion est actuellement en poste à l'*Institut de recherches biomédicales des armées (IRBA)* et dirige l'unité *neurophysiologie du stress* au sein du département *neurosciences et contraintes opérationnelles*. Ses travaux portent sur une meilleure compréhension des mécanismes de stress et des facteurs de vulnérabilité dans un objectif de maintien de la santé des personnels.

Modalités pratiques

Durée

12 jours (78 heures)

Effectif maximum

50 personnes

Dates

Deux jours, les jeudi et vendredi, une fois par mois entre novembre 2022 et juin 2023 (pas de session en février et avril) de 9h30 à 17h30 avec une pause de 12h30 à 14h.

- Jeudi 24 et vendredi 25 novembre 2022
- Jeudi 8 et vendredi 9 décembre 2022
- Jeudi 12 et vendredi 13 janvier 2023
- Jeudi 23 et vendredi 14 mars 2023
- Jeudi 25 et vendredi 26 mai 2023
- Jeudi 8 et vendredi 9 juin 2023

Lieu

La formation peut être suivie en présentiel ou distanciel au choix des stagiaires.

> En Présentiel

Les 6 premières journées de formation, de novembre à janvier se tiendront à :

Espace City'Zen
Parc Floral de Paris
Route de la Pyramide
75012 Paris
(Métro Vincennes)



> Les 6 dernières journées de formation, de mars à juin se tiendront à :

Enclos Rey
98B rue du Théâtre
75015 Paris
(Métro : Commerce
ou La Motte-Picquet - Grenelle)



> En distanciel les journées de formation pourront être suivies en direct sur internet, en mode classe virtuelle.

Remarque : Si des contraintes externes à l'organisme de formation, comme des contraintes liées au contexte sanitaire ou à des mouvements sociaux, rendaient impossible la tenue en présentiel de certaines journées de formation, ces journées seraient maintenues aux mêmes dates et horaires mais en distanciel seulement, sous forme de classe virtuelle, en respectant le programme et les durées de formation.

Prix

- Professions libérales / Individuels / Entreprises de moins de 10 salariés : 2 320 €
 - Salariés d'une institution ou d'une entreprise à partir de 10 salariés : 2 990 €
- Les prix sont net, exonéré de TVA (article 261-4-4a du CGI). Ils comprennent les coûts pédagogiques et les supports de formation au format électronique mais ne comprennent pas les frais annexes tels que déplacements, hébergement, restauration etc.*

Coordonnée de l'organisme de formation

Rencontres Perspectives Formations SAS

Siret : 85215191900010

TVA intracommunautaire : FR11852151919

Siège social : 46 Grande Rue - 77630 Barbizon - France

Email : contact@rpformations.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11770677477 auprès du préfet de région d'Ile-de-France. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Organisme certifié Qualiopi pour ses actions de formation.