

IPNOSIA



LISTE DES PROGRAMMES
2022 – 2023

De l'hypnose à la méditation	p3
Thérapies et interventions basées sur la méditation de pleine présence	p5
Thérapie et stratégies d'acceptation et d'engagement ACT	p12
Formations intra-institutionnelles	p17
Coordonnées	p22



REPUBLICQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTION DE FORMATION



DataDock





De l'hypnose à la méditation...

Historique

Ipnosia voit le jour en 2017 à partir du projet du Pr **Antoine Bioy** (enseignant chercheur et psychothérapeute, photo ci-contre) de proposer des formations de l'hypnose dont la pédagogie est centrée avant tout sur l'expérientiel et sur des contenus scientifiquement validés, régulièrement mis à jour.

Egalement, ces programmes ne font pas « qu'apprendre l'hypnose », mais des temps sont spécifiquement dévolus pour travailler la posture professionnelle, améliorer sa relation au patient, et développer sa créativité au quotidien. Le projet est donc que chacun puisse intégrer l'hypnose dans un mouvement d'évolution de sa pratique et de l'inclure dans son projet de vie.

En 2022, Ipnosia s'ouvre aux interventions basées sur la méditation de pleine présence, ainsi qu'à la thérapie d'acceptation et d'engagement (les deux étant liées). Ces cursus sont proposés par les Dr **François Bourgognon** et le Dr **Frédéric Féral**, tous deux psychiatres.

Expertise - nos formations

Ipnosia forme les professionnels de santé et psychologues à Ipnosia Nancy pour les formations complètes (nancy@ipnosia.fr) et au sein des institutions (hôpitaux, cliniques, EHPAD, réseaux de santé...) dans toute la France (secretariat@ipnosia.fr)



F. Bourgognon



F. Feral

Nos orientations

Elles sont au nombre de deux :

- **La méditation dite de pleine présence ou pleine conscience (Mindfulness)** telle que délivrée dans les programmes validés en huit semaines type MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).
- **La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)**, psychothérapie développée à l'origine par Steven C. Hayes dans les années 1980 sur la base d'une méthodologie scientifique, et qui intègre des pratiques qui font écho à la méditation de pleine présence.

Nos formateurs

- Nos formateurs experts sont psychiatres – psychothérapeutes, formés aux TCC et à la thérapie d'acceptation et d'engagement, et superviseurs.
- Ils pratiquent régulièrement la méditation à titre personnel, l'utilisent pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles de leurs patients, et animent des formations pour les professionnels de santé depuis plus de 10 ans.
- Ils participent à des enseignements universitaires, ainsi qu'à des protocoles de recherche centrés sur l'approche méditative en santé.
- Leur pratique de la formation est accompagnée par les responsables pédagogiques de chaque centre, afin de répondre aux exigences pédagogique requises afin de garantir les meilleures acquisitions possibles.

Qualification

- Toutes nos formations sont **qualifiantes**. Ipnosia est organisme certifié Datadock et Qualiopi pour les actions de formation.
- Tout professionnel peut arguer des compétences acquises dont la nature et les modalités sont précisées sur le document de chaque formation.

Charte Ipnosia

En s'inscrivant à une formation Ipnosia, le participant adhère *de facto* à la charte pédagogique qui suit. Cette charte

«En suivant une ou plusieurs formations proposées par le centre Ipnosia, je m'engage à mettre en application les acquisitions faites dans le strict respect des lois et des règlements régissant ma profession d'origine, ou celle que je rejoins.

En particulier si je souhaite pratiquer la méditation à visée thérapeutique, j'ai bien noté que je dois avoir les diplômes m'autorisant et que le seul apprentissage de la méditation ne m'offre pas les bases suffisantes ni le cadre légal et déontologique pour exercer avec une intention thérapeutique.

Dans ma pratique de la méditation, je m'engage à mettre en œuvre, avec autant de compétences que possible toute démarche visant à améliorer le bien-être du patient et sa santé, dans le respect de son intégrité, de ses valeurs et de ses croyances.

Son intérêt tel qu'il me l'a exprimé et défini doit toujours primer dans les options thérapeutiques que je choisis d'explorer afin de remplir les objectifs qui me sont assignés par le consultant et/ou par son représentant légal. »

Nos contenus

Toutes les formations Ipnosia incluent **70% de mise en pratique** ; les 30% restant étant les apports théoriques et le partage d'expérience auprès de formateurs experts.

Cadre légal (quel titre?)

- La méditation est une pratique qui prend place dans 3 grands champs : le thérapeutique, le bien-être (ou développement personnel) et le religieux (Ipnosia forme au premier).
- La pratique de la méditation ne définit ni un métier, ni une spécialisation (comme il existe des spécialités médicales).
- Les praticiens en méditation ont pour titre professionnel celui précédemment acquis à la formation, et spécifient leur qualification à utiliser la méditation dans leur champ de pratique

Qui est formé?

- Nos formations à la méditation de pleine présence sont ouvertes aux professions médicales, paramédicales (Bac+3 et plus), psychologues et psychothérapeutes avec N° ADELI.
- Nos formations (contenus, mises en pratique, cadre déontologique...) vous garantissent un enseignement conforme aux exigences légales et réglementaires, au regard de votre situation professionnelle.
- Quelle que soit la formation dont il est question, nous étudions au cas par cas toutes **les situations de handicap** afin d'envisager une intégration dans la formation. Dans le cas contraire, nous prévoyons une orientation vers des organismes appropriés.
- Cette procédure est réalisée en partenariat avec l'institution demandeuse, en cas de formation intra-institutionnelle.

Thérapies basées sur la méditation de pleine présence & interventions basées sur la méditation de pleine présence

- Inscrite depuis des millénaires au cœur de la philosophie bouddhiste, la méditation dite de pleine présence ou de pleine conscience (mindfulness) est de plus en plus utilisée dans le soin de la souffrance physique ou psychique et son intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreuses indications.
- Les premiers à avoir utilisé la mindfulness dans une perspective de soin, et à lui avoir donné son assise et son rayonnement actuel, furent un médecin américain, Jon Kabat-Zinn, et un psychothérapeute canadien, Zindel Segal. Ces deux auteurs ont respectivement élaborés l'entraînement à la gestion du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) et la thérapie basée sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT). Il s'agit de programmes structurés en huit séances hebdomadaires, appliqués en groupe.
- Ce format d'entraînement en huit semaines n'est bien entendu pas le seul envisageable. D'autres types d'interventions basées sur la mindfulness (MBI pour Mindfulness-Based Interventions), notamment plus courtes et très ciblées, peuvent être proposées, en individuel comme en groupe. C'est le cas dans le cadre de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT pour Acceptance and Commitment Therapy), une psychothérapie appartenant à la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives (TCC), et qui a montré son efficacité pour toutes les catégories de troubles psychologiques.
- Aujourd'hui, la méditation de pleine conscience est utilisée en milieu hospitalier et fait l'objet de recherches cliniques et scientifiques régulières. On dispose d'un nombre important d'études scientifiquement valides attestant de l'intérêt de cette approche dans différents troubles psychiatriques ou médicaux : gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie, gestion de la douleur chronique, prévention des rechutes dépressives, gestion de l'impulsivité (crises de colère, crises de boulimie...), gestion de la détresse face à une maladie chronique...





Organisation

- La formation est en deux parties : une première partie centrée sur la pratique personnelle de la méditation, et une seconde qui propose un entraînement à l'animation de séances de méditation – guidance et temps de partages d'expérience.
- La spécialisation « thérapies basées sur la méditation de pleine présence » est pour les personnes habilitées à faire usage du titre de psychothérapeute. « Interventions basées sur la méditation de pleine présence » est à destination des professionnels de santé (professions médicales et paramédicales [Bac+3]) spécialisés dans leur domaine, et qui dispensent la méditation dans les limites de leur champ d'expertise.
- La formation est animée par des praticiens experts, alternant présentations théoriques, travail expérientiel (temps de méditation et retours d'expérience), démonstrations et entraînement à l'animation de séances de méditation avec débriefing des exercices.
- Des temps d'échange compris dans les journées de formation accompagnent le professionnel dans sa pratique personnelle de la méditation, et afin qu'il puisse commencer à utiliser cette approche avec ses patients.

Objectifs

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Pratiquer la méditation à titre personnel (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées), au moyen d'exercices tels que ceux délivrés dans les programmes validés en 8 semaines
- Déployer vos compétences humaines et relationnelles, développer de nouvelles réponses – en particulier dans les situations difficiles
- Mener des séances et proposer des programmes de mindfulness à vos patients, en individuel ou en groupe, dans votre cadre d'exercice (interventions adaptées, respect des limites et des contre-indications)

Accès

- **Pré-requis** : professions médicales, paramédicales (Bac+3 et plus), psychologues et psychothérapeutes avec numéro ADELI
- **Délai d'accès** entre 8 et 21 jours en fonction du type de prise en charge financière de votre inscription
- Une **pratique clinique** effective est obligatoire pour suivre la formation

Validation

- La progression dans l'acquisition des compétences est mesurée par une analyse des pratiques (auto-évaluation centrée sur l'identification des connaissances et des savoir-faire) en début et en fin de chaque session
- La validation de la formation se fait lors d'une commission pédagogique qui statue en fonction de l'assiduité à l'ensemble de la formation, de la participation active lors des formations, de l'investissement personnel entre les sessions, et des acquisitions pratiques faites tout au long de l'année.

L'inscription comprend :

- Le contenu en présentiel : 63 heures de formation
- L'accès à des enregistrements audio / méditations guidées pour accompagner la pratique personnelle entre les sessions
- Des temps de supervision de la pratique pendant les journées de formation
- Un ouvrage centré sur l'approche méditative en santé offert

Déroulé de la formation

- La formation comprend 9 journées d'enseignement en réunion présentielle, réparties sur 3 mois. Elle compte deux parties : une première partie centrée sur la pratique personnelle de la méditation (2 jours + 2 jours), et une seconde qui propose un entraînement à l'animation de séances de méditation (5 jours) :
- La première partie se déroule en deux sessions de 2 jours espacées d'un mois. Elle a pour objectif principal d'initier les participants à la méditation, et de les amener à s'engager dans une pratique personnelle régulière. La formation débute par des apports théoriques sur le temps d'une matinée – définition, types de pratique, utilisation en médecine, protocoles, efficacité, etc. –, ce qui permet de définir d'emblée un cadre résolument scientifique, médical et laïque. Elle repose ensuite sur un travail expérientiel avec pratique d'exercices de méditation et retours d'expérience. Les différentes pratiques délivrées dans les programmes validés en 8 semaines sont abordées (body-scan, méditation assise, marche, étirements, etc.). Les temps de partage d'expérience permettent de réguler les vécus individuels et d'apporter des éclairages théoriques. Entre les deux sessions, et jusqu'à la fin de la formation complète, les participants sont invités à pratiquer quotidiennement les exercices à domicile en suivant la trame d'un programme en 8 semaines.
- La deuxième partie se déroule sur 5 jours consécutifs. Elle a pour objectif principal d'apprendre aux participants à mener des séances de méditation dans un contexte de soins, en individuel ou en groupe. La première journée permet de faire la transition entre les deux parties de la formation, avec régulation et supervision de la pratique personnelle, retour sur les pratiques méditatives formelles et informelles, et travail autour de la posture professionnelle en tant qu'instructeur (par exemple : incarner des attitudes de présence, de bienveillance, d'acceptation et d'engagement). Les jours suivants, le formateur expert procède à une démonstration en groupe pour chaque pratique, et apporte toutes les explications utiles (déroulé de l'exercice, précautions à respecter, processus thérapeutiques activés, etc.) ; les participants s'exercent en petit groupe, puis en plénière, avec encadrement et débriefing par le formateur. Le dernier temps de la formation est consacré à une réflexion sur comment élaborer une intervention basée sur la méditation adaptée à une population clinique spécifique.



Choix pédagogiques

- De la même manière que si l'on voulait devenir maître-nageur, la première étape serait d'apprendre à nager, le premier temps de la formation aux interventions basées sur la méditation consiste à apprendre à méditer pour soi. Tout au long de cette séquence, les participants apprennent à modifier leur relation avec leurs pensées, émotions et sensations en entraînant leurs capacités de reconnaissance, d'acceptation et de distanciation – et ainsi à développer de nouvelles réponses, en particulier dans les moments difficiles.
- Lors de la deuxième partie de la formation, les participants s'entraînent à l'animation de séances de méditation. Plutôt que de les former à délivrer un programme rigide et exigeant de pratique formelle (toujours le même, centré sur des indications plus ou moins étroites), nous préférons leur transmettre tous les outils qui leur permettront de construire une intervention adaptée pour répondre au mieux aux difficultés de leurs patients (spécificités cliniques, motivation, etc.), tout en prenant en compte les contraintes inhérentes à leur mode d'exercice.
- A chaque étape de l'apprentissage, nous entendons apporter un éclairage théorique (notamment sur les processus thérapeutiques activés) afin de profiter de la synergie entre théorie et pratique. Sans pour autant nous asseoir sur l'importance de la pratique, nous adoptons volontairement un style très explicatif. Ceci constitue un parti pris en soi, dans la mesure où il est habituel d'entendre au sujet de la méditation que seule la pratique compte.
- Nos formateurs sont tous psychothérapeutes, pratiquent la méditation depuis des années et l'utilisent pour aborder les difficultés psychologiques et émotionnelles de leurs patients.
- Méthodes pédagogiques : diaporamas, travail expérientiel, partages d'expériences, exercices pratiques, démonstrations.



Thérapies basées sur la mindfulness & Interventions basées sur la mindfulness

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée	Quatrième journée
Module 1 Apprentissage formel de la méditation	Qu'est ce que la méditation?	Entrer dans la pratique	Réguler le stress/ répondre au lieu de réagir	Pratiquer au quotidien et prendre soin de soi
<i>Contenus</i>	<i>Introduction ; tour de table. Définition, indications, limites et contre-indications, validité scientifique, etc. Premières pratiques. Devenir conscient des vagabondages de l'esprit</i>	<i>Pratiques formelles et informelles. Exercices en assise, allongé, en mouvement. Identifier les dimensions de l'expérience. Programme de méditation pour le mois à venir.</i>	<i>Retour sur la pratique personnelle depuis un mois. Expérimenter par la pratique et comprendre les mécanismes d'action de la méditation sur l'état de santé (régulation émotionnelle et cognitive).</i>	<i>Intégrer la méditation dans son quotidien, maintenir et élargir les nouveaux acquis. Pratique de la méditation vers la conscience ouverte. Programme de méditation pour le mois à venir. Bilan de ce premier module.</i>

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée	Quatrième journée	Cinquième journée
Module 2 Entraînement à l'animation de séances de méditation/ pratique professionnelle	De la pratique personnelle à l'animation de séances de méditation	Animation des exercices de début d'apprentissage	Animation des exercices en mouvement et en assise	Animation des exercices centrés sur la régulation du stress	Elaboration d'une intervention basée sur la méditation
<i>Contenus</i>	<i>Retour sur la pratique personnelle depuis un mois. Les programmes validés, les modèles du stress. Posture professionnelle, les attitudes fondamentales de l'instructeur de méditation.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices introductifs et ceux dits d'attention focalisée. Explorer les dimensions de l'expérience (pensées, émotions et sensations) dans les retours des participants.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices d'attention avec objet, en mouvement et en assise, ainsi que les retours d'expérience au décours des temps de pratique. Réguler les retours sur les pratiques informelles.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices centrés sur les difficultés et l'inconfort émotionnel. Maîtriser les notions d'acceptation et de défusion. Accompagner les patients vers plus d'équilibre et de bienveillance envers soi.</i>	<i>Savoir mettre en place et animer un programme en huit semaines (organisation, matériel, règles à respecter, déroulé...). Être en mesure de structurer une intervention adaptée, en individuel ou en groupe, dans le cadre de sa pratique. Bilan de la formation.</i>

Acquisition de compétences

Classées par module

	Première année
Module 1	<ul style="list-style-type: none">-S'initier à la méditation de pleine présence par la pratique d'exercices tels que délivrés dans les programmes validés en 8 semaines-S'engager dans une pratique régulière, en commençant par un entraînement quotidien pendant 2 mois-Devenir plus conscient des différentes dimensions de l'expérience (pensées, émotions et sensations), moment après moment.-Apprendre une nouvelle façon d'être en lien avec les différentes dimensions de l'expérience.-Développer de nouvelles réponses, en particulier dans les situations difficiles.
Module 2	<ul style="list-style-type: none">-Connaître les principaux travaux scientifiques qui ont montré une efficacité thérapeutique de la mindfulness et les grandes indications en médecine, ainsi que les limites et contre-indications à respecter-Savoir manier les notions fondamentales en mindfulness : dimensions de l'expérience, nature et fonction des émotions, notions d'acceptation et de défusion cognitive.-Savoir mener des séances de mindfulness dans un contexte de soins, en individuel ou en groupe : tous les exercices, tels que délivrés dans les programmes validés, ainsi que les temps de partages d'expérience.-Savoir adapter une intervention basée sur la mindfulness dans le cadre de son expertise clinique pour répondre au mieux aux difficultés de ses patients, tout en prenant en compte les contraintes inhérentes à son mode d'exercice.

Centre délivrant la formation « Thérapies et interventions basées sur la méditation de pleine présence »:

Ipnosia Nancy : nancy@ipnosia.fr (Virginie Adam, Rémi Etienne)

Ipnosia Paris : paris@ipnosia.fr ou secretariat@ipnosia.fr (Maïtena Bioy)

Les piliers de nos formations

1

Expérience

La pratique personnelle, l'entraînement à la guidance et à l'animation des retours d'expérience, permettent de développer les attitudes fondamentales inhérentes à la posture d'instructeur en méditation

2

Observation

Avec les démonstrations quotidiennes et l'interactivité constante, les participants apprennent en observant

3

Acquisitions

Les apports théoriques permettent d'acquérir les éléments de compréhension nécessaires à la pratique.

Supervision pendant la formation :

- Les matinées de la troisième et de la cinquième journée, qui se déroulent toutes deux après un mois de pratique personnelle, sont consacrées à la supervision de la pratique personnelle, avec retour sur les pratiques méditatives formelles et informelles
- Tout au long de la formation, des supervisions de binômes (pour l'entraînement à la guidance) et de groupe (pour apprendre à mener les retours d'expérience) sont proposées de manière systématique.
- La dernière journée est centrée sur la structuration et la mise en place d'interventions basées sur la méditation au sein de sa pratique professionnelle, avec la possibilité pour chaque étudiant de discuter des contraintes inhérentes à son mode d'exercice.

Procédure d'inscription

- Demandez une fiche d'inscription au centre souhaité (liste des centres avec mails page précédente)
 - Une fois remplie, renvoyez la fiche avec la convention de formation qui vous sera également fournie, un CV synthétique, une copie du diplôme permettant la formation (ADELI, D.E., etc.), une lettre de motivation exposant votre projet professionnel (pourquoi vous former à l'hypnose?) et le chèque d'acompte.
 - Par la suite, vous aurez un échange avec le responsable pédagogique du centre concerné. Ce qui amènera :
 - A la validation de la candidature (ou à sa non annulation)
 - A la signature du règlement intérieur et des conditions générales de vente
- Votre inscription sera alors effective!

Grille Tarifaire, par année

	Ipnosia Nancy
Tarif individuel	1700 Acompte : 500 euros
Tarif Institutionnel	1870 euros Acompte : sans
Tarif étudiant *	1500 euros Acompte : 500 euros

- Facilités de paiement possibles (échelonnement : contacter le secrétariat du centre concerné)
- Renseignez-vous, peut-être des financements vous sont possibles (FIF-PL, subventions...)

* Sur justificatif. Internes de médecine, Master 2 psychologie...

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) & Stratégies d'acceptation et d'engagement

Psychothérapie développée à l'origine par Steven C. Hayes dans les années 1980 sur la base d'une méthodologie scientifique, la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT pour *acceptance and commitment therapy*) appartient aux thérapies comportementales et cognitives (TCC) et intègre des pratiques qui font écho à la méditation de pleine présence (*mindfulness*).

Son principe ? Embrasser l'inconfort d'exister au lieu de s'épuiser à tenter d'échapper à sa propre expérience, et donc dégager l'énergie qui permettra de se rapprocher de ce qui compte réellement pour soi. Changement total de paradigme : une fois admise la douleur psychologique comme inhérente à la condition humaine, il devient possible de s'affranchir de la lutte contre-productive pour le confort à tout prix, et ainsi de s'engager dans des actions plus enrichissantes pour l'existence.

La thérapie d'acceptation et d'engagement est une thérapie expérientielle dans laquelle sont utilisés de nombreux exercices et métaphores. Issue des travaux en psychologie fondamentale, en lien constant avec la recherche, l'ACT a montré, à travers des centaines d'études, son efficacité pour toutes les catégories de troubles psychologiques.





Organisation

- Formation sur 3 jours : avec présentation du modèle ACT, les méthodes et techniques, ainsi que leur mise en œuvre dans un contexte de soins.
- La spécialisation « Thérapie d'acceptation et d'engagement » est indiquée pour les personnes habilitées à faire usage du titre de psychologue. « Stratégies d'acceptation et d'engagement » est à destination des professionnels de santé (professions médicales et paramédicales [Bac+3]) spécialisés dans leur domaine, et qui dispensent les outils issus de l'ACT dans les limites de leur champ d'expertise.
- La formation est animée par un praticien expert qui alterne des présentations théoriques, des analyses de cas, des démonstrations et mises en pratique avec débriefing des exercices.
- Des temps d'échange compris dans les journées de formation accompagnent le professionnel afin qu'il puisse commencer à utiliser cette approche avec ses patients.

Objectifs

- A l'issue de cette formation, vous serez capable de :
- Utiliser les outils de l'ACT – exercices et métaphores – dans toutes les situations thérapeutiques de votre métier, et pour toutes les indications qui les composent, sans aucune restriction (formation complète)
- Déployer vos compétences humaines, relationnelles et créatives potentialisées par les acquisitions faites tout au long de la formation
- Pratiquer l'ACT pour vous-même (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées) et incarner la démarche face au patient

Accès

- Prérequis : professions médicales, paramédicales (Bac+3 et plus), psychologues et psychothérapeutes avec numéro ADELI
- Délai d'accès : pas de délai d'accès
- Une pratique clinique effective est obligatoire pour suivre la formation

Validation

- La progression dans l'acquisition des compétences est mesurée par une analyse des pratiques (auto-évaluation centrée sur l'identification des connaissances et des savoir-faire)
- La validation de la formation se fait lors d'une commission pédagogique qui statue en fonction de l'assiduité à l'ensemble de la formation, de la participation active, de l'investissement personnel, et des acquisitions pratiques.

L'inscription comprend :

- Le contenu en présentiel : 21 heures de formation
- Le support de formation, avec des éléments complémentaires pour aller plus loin
- Des temps de supervision pendant les journées de formation
- Un ouvrage sur la thérapie d'acceptation et d'engagement offert

Principes Pédagogiques

Modalités pédagogiques – déroulé de la formation

- La formation comprend 3 journées d'enseignement en réunion présentielle. Celle-ci débute par des apports théoriques qui permettent de préciser la théorie sous-jacente, les données probantes, et d'expliquer en quoi cette approche opère un changement de paradigme par rapport aux thérapies centrées sur l'élimination de symptômes.
- La formation repose ensuite pour l'essentiel sur des analyses de cas, un travail expérientiel, des jeux de rôle et des démonstrations du formateur expert. Les 6 processus thérapeutiques de l'ACT sont abordés – l'acceptation, la défusion, le contact avec l'instant présent, le soi-comme-contexte, les valeurs et l'action engagée – ainsi que de nombreux exercices et métaphores permettant de les activer. Le dernier temps de la formation est consacré à l'utilisation des outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique.
- Méthodes pédagogiques : diaporamas, travail expérientiel, partages d'expérience, exercices pratiques, jeux de rôle, démonstrations.

Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) & Stratégies d'acceptation et d'engagement

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée
Module Thérapie Stratégies d'acceptation et d'engagement	Le modèle ACT, La théorie sous-jacente	Acceptation, valeurs, action engagée	Défusion, contact avec l'instant présent, soi comme contexte
Contenus	<i>Introduction ; tour de table. Présentation du modèle, origines, validité scientifique, etc. Les premiers temps de la thérapie et conceptualisation de cas.</i>	<i>Définitions des processus, exercices et métaphores permettant de les activer. Analyse fonctionnelle et conceptualisation de cas.</i>	<i>Définitions des processus, exercices et métaphores permettant de les activer. Utiliser les outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique. Bilan de la formation.</i>

Acquisition de compétences

Module ACT

- Comprendre le modèle ACT et son application aux troubles psychologiques
- Connaître la théorie sous-jacente et les données probantes
- Savoir réaliser une analyse fonctionnelle qui répond au modèle ACT
- Savoir questionner la fonction d'un comportement
- Savoir activer les processus de pleine présence, sans avoir besoin de passer par un apprentissage formel de la méditation
- Commencer à utiliser les outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique

Les piliers de nos formations

1

Expérience

la pratique personnelle, l'entraînement à l'analyse fonctionnelle et au maniement des outils de l'ACT (exercices et métaphores), permettent de développer la posture et les compétences d'un thérapeute ACT

2

Observation

Avec les démonstrations quotidiennes et l'interactivité constante, les participants apprennent en observant

3

Acquisitions

Les apports théoriques permettent d'acquérir les éléments de compréhension nécessaires à la pratique.

Supervision pendant la formation :

- Tout au long de la formation, des supervisions de groupe sont proposées de manière systématique.
- Le dernier temps est centré sur l'utilisation des outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique.

Procédure d'inscription

- Demandez une fiche d'inscription à cette adresse: nancy@ipnosia.fr
- Une fois remplie, renvoyez la fiche avec la convention de formation qui vous sera également fournie, un CV synthétique, une copie du diplôme permettant la formation (ADELI, D.E., etc.), une lettre de motivation exposant votre projet professionnel (pourquoi vous former à l'hypnose?) et le chèque d'acompte.
- Par la suite, vous aurez un échange avec le responsable pédagogique du centre Ipnosia Nancy. Ce qui amènera :
- A la validation de la candidature (ou à sa non annulation)
- A la signature du règlement intérieur et des conditions générales de vente

Votre inscription sera alors effective!

Grille Tarifaire, par année

	Ipnosia Nancy
Tarif individuel	600 euros Acompte : 250 euros
Tarif Institutionnel	650 euros Acompte : sans
Tarif étudiant *	500 euros Acompte : 250 euros

- Facilités de paiement possibles (échelonnement : contacter le secrétariat du centre concerné)
- Renseignez-vous, peut-être des financements vous sont possibles (FIF-PL, subventions...)

* Sur justificatif. Internes de médecine, Master 2 psychologie...



Organisation

- Ces formations sont données au sein des institutions (hôpitaux, cliniques, EHPAD, réseaux de santé, CMP, CPTS, Pôle Santé...).
- Formations avec un **délai d'accès** d'une journée ; un audit initial est effectué pour identifier les attentes de l'établissement demandeur et les bénéficiaires.
- **Pré-requis** : formations à destination des professions médicales, paramédicales et psychologues qui travaillent pour la structure demandeuse. Autre profession (médico-techniques...) à discuter en fonction des objectifs et du programme établi.
- Ces formations sont proposées « à la carte », selon votre projet, vos objectifs, etc. **Elles sont d'une durée de 3 à 5 jours** et peuvent être adaptées à vos besoins. Une journée représente 7 heures de formation.
- **Modalités pédagogiques** : les formations sont intégralement animées par le Dr François Bourgognon (médecin psychiatre), elles comprennent: des présentations théoriques,, analyses de cas, démonstrations et mises en pratique avec débriefing des exercices.
- **La validation** se fait lors d'une commission pédagogique finale qui statue en fonction des analyses de pratiques.

Comment choisir?

- Pratiquer l'ACT pour soi-même (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées) et incarner la démarche et proposer cette thérapie à ses patients. Déployer ses compétences humaines, relationnelles et créatives potentialisées par les acquisitions faites tout au long de la formation (**3 jours - Thérapie et stratégies d'acceptation et d'engagement**)
- Pratiquer la méditation à titre personnel (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées), déployer ses compétences humaines et relationnelles, développer de nouvelles réponses – en particulier dans les situations difficiles. (**4 jours Initiation à la méditation de pleine présence**)
- Mener des séances et proposer des programmes de méditation de pleine présence à vos patients, en individuel ou en groupe, dans votre cadre d'exercice (**5 jours - Entraînement à l'animation de séances de méditation de pleine présence**)
- Tous ces modules de formation peuvent se cumuler. Il est obligatoire d'avoir réalisé la formation de 4 jours pour accéder à la formation de 5 jours.

Contactez-nous pour un programme personnalisé!

- Dans les pages suivantes, nous donnons quelques exemples de programmes institutionnels. Ils sont donnés à titre indicatif, ils peuvent être modifiés en fonction de demandes spécifiques
- Vous envisagez une formation pour votre institution? Vous lancez un appel d'offre? Quelle que soit l'avancée du projet, contactez le secretariat central d'Ipnosia qui vous orientera vers un interlocuteur local pour définitif vos besoins, objectifs...
secretariat@ipnosia.fr

Formations intra-institutionnelles

ACT - Format 3 jours (21H)

Principe et Objectifs

- La formation s'articule en 1 module de formation de 3 jours comprenant la présentation du modèle ACT, les méthodes et techniques, ainsi que leur mise en œuvre dans un contexte de soins.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Utiliser les outils de l'ACT – exercices et métaphores – dans toutes les situations thérapeutiques de votre métier, et pour toutes les indications qui les composent, sans aucune restriction (formation complète)
- Déployer vos compétences humaines, relationnelles et créatives potentialisées par les acquisitions faites tout au long de la formation
- Pratiquer l'ACT pour vous-même (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées) et incarner la démarche face au patient

Thérapie et stratégie d'acceptation et d'engagement - ACT

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée
Module Thérapie Stratégie d'adaptation et d'engagement	Le modèle ACT, La théorie sous- jacente	Acceptation, valeurs, action engagée	Défusion, contact avec l'instant présent, soi comme contexte
Contenus	<i>Introduction ; tour de table. Présentation du modèle, origines, validité scientifique, etc. Les premiers temps de la thérapie et conceptualisation de cas.</i>	<i>Définitions des processus, exercices et métaphores permettant de les activer. Analyse fonctionnelle et conceptualisation de cas.</i>	<i>Définitions des processus, exercices et métaphores permettant de les activer. Utiliser les outils issus de l'ACT dans sa pratique clinique. Bilan de la formation.</i>

Formations intra-institutionnelles

Méditation Pleine présence - format 4 jours (28H)

Initiation à la méditation de pleine présence

Principe et Objectifs

- La formation s'articule en 1 module de formation de 4 jours décomposés en **2 jours + 2 jours**. Ce module est centré sur la pratique personnelle de la méditation, il peut être proposé indépendamment du cursus complet de 9 jours.
- Si vous souhaitez une orientation particulière ou une demande sur-mesure, merci de contacter le centre Ipnosia Nancy qui précisera avec vous vos besoins: nancy@ipnosia.fr.

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Pratiquer la méditation à titre personnel (prévenir l'épuisement, réguler ses émotions et ses pensées), au moyen d'exercices tels que délivrés dans les programmes validés en 8 semaines
- Déployer vos compétences humaines et relationnelles, développer de nouvelles réponses – en particulier dans les situations difficiles

Initiation à la méditation de pleine présence

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée	Quatrième journée
Module 1 Apprentissage formel de la méditation				
Contenus	<i>Introduction ; tour de table. Définition, indications, limites et contre- indications, validité scientifique, etc. Premières pratiques. Devenir conscient des vagabondages de l'esprit</i>	Pratiques formelles et informelles. Exercices en assise, allongé, en mouvement. Identifier les dimensions de l'expérience. Programme de méditation pour le mois à venir.	Retour sur la pratique personnelle depuis un mois. Expérimenter par la pratique et comprendre les mécanismes d'action de la méditation sur l'état de santé (régulation émotionnelle et cognitive).	Intégrer la méditation dans son quotidien, maintenir et élargir les nouveaux acquis. Pratique de la méditation vers la conscience ouverte. Programme de méditation pour le mois à venir. Bilan de ce premier module.

Formations intra-institutionnelles

Animer des séances de méditation Pleine Présence - Format 5 jours (35H)

Principe et Objectifs

- Cette formation s'articule en 1 module de formation de 5 jours qui vient compléter le premier module de 4 jours, elle est centrée sur l'entraînement à l'animation de séances de méditation. Pour accéder à ce module, il est nécessaire d'avoir réalisé le premier module de formation de 4 jours (Initiation à la méditation de pleine présence).

A l'issue de la formation, vous serez capable de :

- Mener des séances et proposer des programmes de mindfulness à vos patients, en individuel ou en groupe, dans votre cadre d'exercice (interventions adaptées, respect des limites et des contre-indications)

Entraînement à l'animation de séances de méditation de pleine présence

	Première journée	Deuxième journée	Troisième journée	Quatrième journée	Cinquième journée
Module 2 Entraînement à l'animation de séances de méditation/ pratique professionnelle					
Contenus	<i>Retour sur la pratique personnelle depuis un mois. Les programmes validés, les modèles du stress. Posture professionnelle, les attitudes fondamentales de l'instructeur de méditation.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices introductifs et ceux dits d'attention focalisée. Explorer les dimensions de l'expérience (pensées, émotions et sensations) dans les retours des participants.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices d'attention avec objet, en mouvement et en assise, ainsi que les retours d'expérience au décours des temps de pratique. Réguler les retours sur les pratiques informelles.</i>	<i>Apprendre à mener les exercices centrés sur les difficultés et l'inconfort émotionnel. Maîtriser les notions d'acceptation et de défusion. Accompagner les patients vers plus d'équilibre et de bienveillance envers soi.</i>	<i>Savoir mettre en place et animer un programme en huit semaines (organisation, matériel, règles à respecter, déroulé...) Être en mesure de structurer une intervention adaptée, en individuel ou en groupe, dans le cadre de sa pratique. Bilan de la formation.</i>

Formations intra-institutionnelles

Pour toutes les formations « intra » :

Conditions pédagogiques

- La journée de formation est de 7 heures + pauses
- Les formations peuvent accueillir un groupe jusqu'à 20 participants, elles sont animées par le Dr François Bourgoignon (médecin psychiatre)
- Elles sont généralement données en 3 blocs (2 jours + 2 jours + 5 jours.) sauf pour la thérapie ACT qui se déroule en un seul module de 3 jours
- Les participants se voient remettre un polycopié avec les supports de formation,, des éléments complémentaires pour aller plus loin
- Une attestation de formation est remise aux participants à l'issue de la formation

Prix

- Le prix jour est de 1900 euros
- Il ne sera pas demandé d'autres paiements que le montant des frais pédagogiques
- Nos formations sont exonérées de TVA (article 261-4-4° a du CGI)
- Contactez le secretariat central d'Ipnosia qui vous orientera vers un interlocuteur local pour définir vos besoins, objectifs... secretariat@ipnosia.fr



IPNOSIA

Une demande de précision?
Être informé des tarifs ?
Recevoir en priorité le dossier de pré-inscription?

Une seule adresse :

secretariat@ipnosia.fr

<http://ipnosia.fr>



Pour contacter directement le centre Ipnosia le plus proche de chez vous :

Bordeaux : bordeaux@ipnosia.fr

Nancy : nancy@ipnosia.fr

Nantes : nantes@ipnosia.fr

Paris : paris@ipnosia.fr

Ile de la Réunion : reunion@ipnosia.fr

St-Etienne : St-Etienne@ipnosia.fr