



# COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de thérapie basée sur la pleine présence, la compassion et l'insight

## THERAPIE FONDÉE SUR LA COMPASSION

1<sup>er</sup> Cycle - Introduction à la Théorie & Pratique

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

La théorie et les techniques avancées qui constituent le modèle de Thérapie Fondée sur la Compassion sont enseignées à l'aide d'une méthodologie qui invite les participants à explorer leur propre monde intérieur dans un contexte empreint de respect et compassion.

La Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) a été développée par le Professeur Paul Gilbert, Professeur de Psychologie Clinique à l'Université de Derby (Royaume-Uni). Il s'agit d'une approche multimodale, qui s'étaye sur les thérapies cognitivo-comportementales, en offrant une place prépondérante au Mindfulness (Pleine Conscience) et à une dimension de compassion spécifique. La TFC se situe à l'interface de la psychologie évolutionniste et des thérapies cognitives, avec un emprunt aux neurosciences, notamment au niveau des théories de l'attachement. Plus globalement, on peut considérer que la TFC appartient à la 3<sup>e</sup> vague des psychothérapies, centrées sur la gestion des émotions.

Des données issues de la psychologie évolutionniste nous enseignent que le cerveau humain dispose d'au moins trois systèmes de régulation des émotions qui interagissent entre eux :

- Un système centré sur les menaces qui permet de prendre des décisions rapides pour échapper au danger et qui était destiné à l'origine à favoriser la survie de l'espèce (médié par l'adrénaline et les corticostéroïdes).
- Un système centré sur les instincts et les besoins, dévolu au développement de l'espèce (nourriture, reproduction, expansion géographique, plaisir, excitation) médié par la dopamine.
- Un système centré sur l'apaisement et l'affiliation, support du développement affectif de l'espèce, médié par l'ocytocine et les endorphines.

L'apport de la TFC consiste à développer de manière spécifique le fonctionnement du système centré sur l'apaisement et l'affiliation, ce qui permet au sujet d'éprouver une sensation de bien-être, sans avoir besoin de fuir dans l'hyperactivité ou de se sentir trop menacé par son monde interne ou externe. En un mot, de permettre au sujet de passer du mode « pilotage automatique », du mode "aire" au mode "être".

La Thérapie Fondée sur la Compassion est une psychothérapie intégrée prenant en considération l'être humain de manière globale, dans toutes ses dimensions : psychique (en particulier cognitive et émotionnelle), physique, sociale et de pleine conscience. Elle constitue une synthèse inédite de la psychologie occidentale, du bouddhisme et des neurosciences.

La Mindfulness (pleine conscience), l'acceptation et la compassion constituent le cœur de cette approche novatrice permettant d'améliorer son rapport à soi et au monde.

En termes d'indications, la TFC a été développée en premier lieu pour des patients souffrant de problèmes psychiques complexes et souvent chroniques, dominés par l'intensité de la honte et de

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

la critique envers soi-même, ces patients ayant le plus souvent des antécédents personnels de maltraitance et/ou de carences psychoaffectives. La TFC est une approche qui se veut "transnosographique" et "dépathologisante", évitant au maximum de stigmatiser celui qui y a recours. Il s'agit de développer les capacités du sujet à découvrir des stratégies d'apaisement, une position de sécurité et un regard compassionné envers soi-même (self-soothing et self-compassion).

Pourquoi la TFC ? Les patients qui ont subi des expériences traumatiques importantes présentent souvent un niveau élevé de pensées, de croyances et d'émotions négatives à type de honte et de critiques dirigées vers soi-même, ce qui peut constituer un obstacle pour les approches thérapeutiques classiques. Dans certains cas, la honte ressentie, peut bloquer un processus thérapeutique pendant plusieurs années. Il peut être difficile pour ces patients de percevoir les pensées alternatives proposées dans le cadre de la thérapie, comme étant utiles. Par exemple : « je sais que ce n'est pas de ma faute, mais le fait de le savoir ne m'aide pas. Je me sens toujours coupable ». Pour que la pensée alternative soit perçue comme utile, il est souhaitable qu'elle puisse s'articuler avec une émotion positive, comme le fait « d'être quelqu'un qui soit susceptible d'être aimé pour ce qu'il est » (dans l'esprit des autres et aussi et surtout dans le sien), ce qui peut permettre au sujet de parvenir à une position de plus grande sécurité émotionnelle, à partir de laquelle l'engagement dans une stratégie de changement devient envisageable et réaliste.

En pratique, pour que le processus thérapeutique fonctionne avec des tels patients, il convient de parvenir à une congruence entre l'émotion et la pensée. Cette congruence peut être difficile à obtenir chez les sujets qui ont peu de souvenirs d'expériences émotionnelles positives. Certaines personnes peuvent ainsi considérer qu'elles n'ont pas le souvenir que « quelqu'un ait jamais porté un regard bienveillant sur elle ». Le travail en TFC se propose en associant des séances de Mindfulness avec des éléments d'imageries guidées, de permettre aux patients de (re)construire une image d'eux-mêmes plus positive, empreinte de bienveillance et de compassion, qui permettra aux idées alternatives d'être davantage acceptées, car s'étayant peu à peu, au fil du travail thérapeutique, sur des émotions positives.

La TFC, c'est aussi un style thérapeutique où le comportement non verbal du thérapeute joue un rôle très important : débit verbal, ton de la voix, position proximale, capacité à supporter la souffrance chez l'autre. Elle peut se pratiquer à titre individuel ou en groupes, qui peuvent être constitués de patients présentant des pathologies différentes (troubles anxieux, dépressifs, bipolaires ou troubles de la personnalité).

Au total, la TFC se propose par une approche spécifique associant un travail original en Pleine Conscience et en imagerie guidée de modifier les systèmes de régulation des émotions, afin de permettre, chaque fois que possible, une congruence entre émotions se et pensées alternatives, susceptible de permettre au sujet d'entrer dans une authentique stratégie de changement, tout en bénéficiant d'une véritable position de sécurité émotionnelle.

## PEDAGOGIE

### Les participants

- Développent leur compréhension des concepts thérapeutique de base du modèle TFC
- Sont invités à appliquer les interventions TFC de base à différent type de clientèle et une pratique régulière et supervisée de la thérapie en petit groupe

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

## La pédagogie

inclut :

- des présentations powerpoint, des vidéos, des discussions, des démonstrations, des exercices basés sur l'expérience personnelle
- La pratique de la méditation

L'apprentissage se fait en groupes de 12 à 24 personnes, au cours d'une formation de 3 jours, animés par un ou deux formateurs. Au cours de la formation, les participants reçoivent un entraînement aux différentes techniques.

Peu de temps après les séances, les participants reçoivent les fiches reprenant les instructions et exercices.

## Type d'action de formation (au sens de l'article L 6313-1 du code du travail) :

Actions d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances

Actions d'adaptation et de développement des compétences

## Suivi de la réalisation de l'action

Les feuilles d'émargement sont signées par les participants et les formateurs (comportant la date, la durée, l'intitulé de l'action). Ces feuilles d'émargement permettent l'établissement des attestations de présence par le prestataire de formation.

## Moyens d'évaluation

A l'issue de chacun des modules, les pratiquants devront mettre quotidiennement leur acquis en pratique durant la semaine qui suit.

## Nature de la sanction de la formation dispensée

Un certificat est obtenu au terme de la formation :

**Thérapie Fondée sur la Compassion**  
**1<sup>er</sup> Cycle Introduction à la Théorie & Pratique**

## Public concerné

Psychiatres, psychologues, psychothérapeutes, médecins, conseillers conjugaux, personnes engagées dans la relation d'aide, coachs, médiateurs, pédagogues, personnes en situation de gestion de ressources humaines.

## Effectif formé

Le nombre de participants est de 24 maximum.

## Prérequis

Pas de pré-requis

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

# CONTENU

- **Introduction au modèle : Pourquoi avons-nous besoin de la compassion ?**
- **Approche théorique : Modèle de base et principes**
  - **Nature de l'esprit évolué**
  - **Cerveaux ancien et nouveau et systèmes motivationnels**
  - **Comprendre les motivations et les émotions**
  - **Systèmes de régulation émotionnelle : Modèle des 3 cercles des émotions**
    - Système centré sur la menace
    - Système centré sur la motivation/stimulation/action
    - Système centré sur l'affiliation et l'apaisement
      - Interaction entre les différents types d'émotion
      - Distinction menaces externes – menaces internes
      - Honte et autocritique : Explorer les différents types de honte et comment la honte est liée à l'autocritique
    - Explorer comment l'autocritique est liée à la menace et aux comportements de sécurité
    - Importance de l'affiliation, et comment le système d'apaisement est compromis
  - **Qu'est-ce que la compassion ?**
    - **Définition de la compassion**
      - Nature de la compassion comme antidote de la honte et de l'attaque contre soi
    - **Deux psychologies de la compassion ;**
    - **Attributs de la compassion**
      - Attributs de l'engagement avec la souffrance et compétences pour le soulagement et la prévention
      - Compétences relationnelles thérapeutiques
  - **Modèle de la compassion en pleine conscience :**
    - Relier l'attention en tant que compétence attentionnelle (nouveau cerveau) avec la compassion en tant que système motivationnel (cerveau ancien);
    - Cultiver l'observation de la conscience de soi et au monde
  - **Selvs multiples**
    - Approche contextuelle du self compassionné dans le cadre de la CFT et explication de ses qualités
- **Approche pratique : Entraînement de l'esprit à la compassion**
  - **Points clés de la TFC**
  - **Entraînement de l'esprit à la compassion : Pensée, émotions, attention, comportement**
  - **Imagerie compassionnée - flux de la compassion**
    - Travailler avec une image compassionnée
  - **Méditation sur le self compassionné utilisant la méthode du jeu de rôle pour éprouver les qualités de la compassion**
    - Focaliser le self compassionné sur un être aimé
    - Focaliser son self compassionné une personne en face de soi et vice-versa
    - Focaliser la compassion vers soi-même

Il y aura également des discussions entre les participants sur la manière d'appliquer la méthode à certains contextes particuliers, en fonction du type de patients rencontrés, du contexte de travail et aussi bien sûr du matériel clinique recueilli au cours de ces simulations de consultations, ce qui permettra aux participants d'éprouver les sensations et les émotions suscitées par la pratique de la TFC, tant chez le thérapeute que chez le patient. Cette dernière dimension est aujourd'hui une composante pédagogique essentielle de l'enseignement de la TFC sur laquelle insistent tout particulièrement les enseignants de cette approche au niveau international, tant en Grande-Bretagne, qu'aux États-Unis ou en Australie.

## INTERVENANTS

**Dr Francis GHEYSEN**, Psychiatre libéral, Psychothérapeute

Formations:

- Compassion Focused Therapy (CFT) - Compassionate Mind Training (CMT) (Level 1) & CFT Experiential Workshop (Level 2) - CFT Advanced Clinical Skills (Level 3) (Derby, Pr Paul Gilbert) & CFT and acting (Gareth Kennerley & Korina Ioannou) – TFC et colère (Pr Russel Kolts)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis) & Insight (Sean McGovern)
- Mindfulness Teaching Skills (London, Annick Nevejan), MBLC Teaching Skills Retreat (Samye Ling, Scotland, Annick Nevejan & Fay Adam), Teaching Skills - Contemplative Group Dynamics (Annick Nevejan & Lawrence Ladden)
- Cohérence cardiaque et émotionnelle (Lille, Dominique Servant)
- Psychothérapie & Hypnose Ericksonienne (Rouen, Yves Halfon)
- Relaxation (CHU de Lille)
- Process Com (Niveaux 1 & 2) (Dr Alain Boyer)
- Emotional Freedom Techniques (EFT, niveau 1 avancé) (Yves Wauthier-Freyman)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Pr Jean-Louis Monestès, Cécile Rossignol)
- Insight Meditation (Choden)

**Pr Pascal DELAMILLIEURE**, Professeur de Psychiatrie, Psychothérapeute

Formations:

- Compassion Focused Therapy (CFT) - Compassionate Mind Training (CMT) (Level 1) & CFT Experiential Workshop (Level 2) & CFT Advanced Clinical Skills (Level 3) (Derby, Pr Paul Gilbert)
- Mindfulness One Year Training & Compassion One Year Training (London, Rob Nairn, Choden (Sean McGovern), Fay Adam, Annick Nevejan, Heather Regan-Addis), Insight (Choden)
- Mindfulness Teaching Skills (London, Annick Nevejan), MBLC Teaching Skills Retreat (Samye Ling, Scotland, Annick Nevejan & Fay Adam), Teaching Skills - Contemplative Group Dynamics (Annick Nevejan & Lawrence Ladden)
- Internal Family System (IFS) Level 1 & 2 (Caen, Richard Schwartz), Program Assistant (Caen, Sheffield (UK))
- Psychothérapie & Hypnose Ericksonienne (Caen, Yves Halfon & Jacques Lesieur), Formateur de l'institut Milton Erickson de Normandie
- Hypnose Classique et Ericksonienne (Bordeaux, Olivier Madelrieux), Hypnose Elmanienne et Profonde (Bordeaux, Denis Bertrand)
- Cohérence cardiaque et émotionnelle (Frédéric Lecomte)
- Process Com (Niveaux 1, 2, 3, 4 & 5) (Dr Alain Boyer)
- Emotional Freedom Techniques (EFT, niveau 1 avancé) (Yves Wauthier-Freyman)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT) (Pr Jean-Louis Monestès, Mme Céline Rossignol)
- Thérapie des Schémas & Thérapie des Schémas et relations duelles (Béatrice Lopez)
- Coaching APR (Olivier Madelrieux)
- Insight Meditation (Choden)

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14

## TARIFICATION

Tarif normal .....500 €

Tarif étudiant.....300 €

Des facilités de paiement pourront être envisagées (nous contacter).

## Modalités de règlement

Le paiement est à envoyer avec le bulletin d'inscription.

Seuls sont autorisés les modes de paiement suivants :

- o **les chèques postaux ou bancaires libellés en euros et compensables en France, à l'ordre de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF)**
- o **les virements sur le compte de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF).** Lors de l'envoi du dossier d'inscription, joindre impérativement une copie du bordereau de versement mentionnant le nom du payeur (s'il est différent du nom du stagiaire. Les coordonnées bancaires sont les suivantes :

Identifiant national de compte bancaire – RIB				
Code banque	Code guichet	Numéro de compte	Clé RIB	Domiciliation
30003	00448	00037293392	31	SG Caen Université
Identifiant international de compte bancaire – IBAN			Clé RIB	BIC
FR76 3000 3004 4800 0372 9339			231	SOGEFRPP

## Conditions d'Annulation ou d'abandon

L'annulation d'une inscription est possible à condition d'en avoir fait la demande par écrit au plus tard 10 jours avant le début de la formation (cachet de la poste faisant foi). Le remboursement se fait avec une retenue de 20 % (frais administratifs). *Aucune annulation ne sera acceptée après cette date et aucun remboursement ne pourra avoir lieu. Aucun remboursement ne sera effectué en cas d'abandon en cours de formation.*

Votre participation sera définitive après réception des frais d'inscription.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Lieu

A déterminer

### Dates & horaires

16-17-18 février 2024

de 9h30 à 17h30

### Nombre d'heures

Au total : 21 heures de formation

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14



# COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

Institut de thérapie basée sur la pleine présence, la compassion et l'insight

## Bulletin d'Inscription

Je soussigné (écrivez le plus lisiblement possible svp),

Nom et prénom: .....

Qualification(s) professionnelle(s):.....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Téléphone (portable): ..... Courriel: .....

m'inscris à la formation en



MBCI 1 (Mindfulness)     MBCI 2 (Compassion)     MBCI 3 (Insight)

MBCI E1 (Enseignement)     MBCI E2 (Enseignement)

TFC 1     TFC 2     TFC 3

TFC E (Enseignement)

Autre (précisez) : .....

Qui aura lieu à (précisez) : .....

et en accepte les conditions financières.

Je m'inscris au tarif  Normal soit ..... €

Etudiant soit ..... €

Je choisis le mode de paiement suivant :

Virement sur le compte de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF) (joindre une copie du bordereau de versement mentionnant le nom du payeur s'il est différent du nom du stagiaire)

Chèque postal ou bancaire libellé en euros et compensable en France, à l'ordre de la Compassionate Mind Foundation France (CMFF). Dans le cas de paiement d'un paiement en plusieurs fois, précisez :

le nombre de chèques : .....

Les dates de dépôt des chèques : .....

L'inscription prend effet à la réception du formulaire et du paiement. Pour vous inscrire, merci de retourner au plus tôt ce bulletin dûment complété accompagné du paiement à l'adresse suivante : Compassionate Mind Foundation France, 2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

Date : ..... Signature :

COMPASSIONATE MIND FOUNDATION FRANCE

2 Place Saint-Gilles, 14000 Caen

<http://compassionatemindfoundationfrance.com> – [compassionatemindfoundationf@gmail.com](mailto:compassionatemindfoundationf@gmail.com)

n° SIRET : 791 679 525 00018, organisme de formation enregistré sous le n° 25 14 02616 14