

Activité physique et psycho-santé

Démarche, comportements et outils

Formation de 2 jours



Programme complet

SYMBIOCAMPLUS
Formations en psycho-santé

Symbiofi SAS
Parc Eurasanté
30 avenue Pierre Mauroy
59120 Loos
contact@symbiofi.com
03.28.55.51.19

Activité physique et psycho-santé 2 jours

Démarche, comportements et outils

Dr Yancy Dufour

PRESENTATION

Depuis le 1er mars 2016, les médecins peuvent prescrire aux patients des activités physiques, selon des modalités précisées dans un décret paru samedi 31 décembre au Journal officiel. Selon la loi santé adoptée, ces prescriptions concernent en priorité les patients souffrant d'affections de longue durée, comme les cancers.

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

PROGRAMME

§ Activités physiques, sports, de quoi parle-t-on ?

§ Activités physiques et bienfaits sur la santé mentale, les effets positifs sur :

- la gestion des émotions,
- l'estime de soi,
- la confiance en soi,
- l'attention et la mémoire,
- les habiletés sociales, etc.

§ Quelles activités physiques selon quels besoins ?

§ Activités physiques et motivation :

- comment inciter une personne à pratiquer une activité physique,
- comment faire pour que cette pratique perdure ?

§ Quels outils pour accompagner la pratique d'une activité physique

§ Les liens entre activités physiques et outils des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC) :

- fixation d'objectifs,
- arrêt de la pensée,
- imagerie mentale,
- dialogue interne,
- analyse d'une routine...

§ Liens entre activités physiques et niveaux de conscience :

- mindfulness,
- sophrologie
- auto-hypnose

§ Activités physiques et bien-être total (l'état de Flow)

§ Activité physique et pathologies mentales :

- burnout sportif,
- bigorexie,
- dysmorphophobie,
- conduites addictives...



PRINCIPAUX OBJECTIFS

§ Savoir promouvoir les recommandations générales d'activité physique, en sensibilisant les populations.

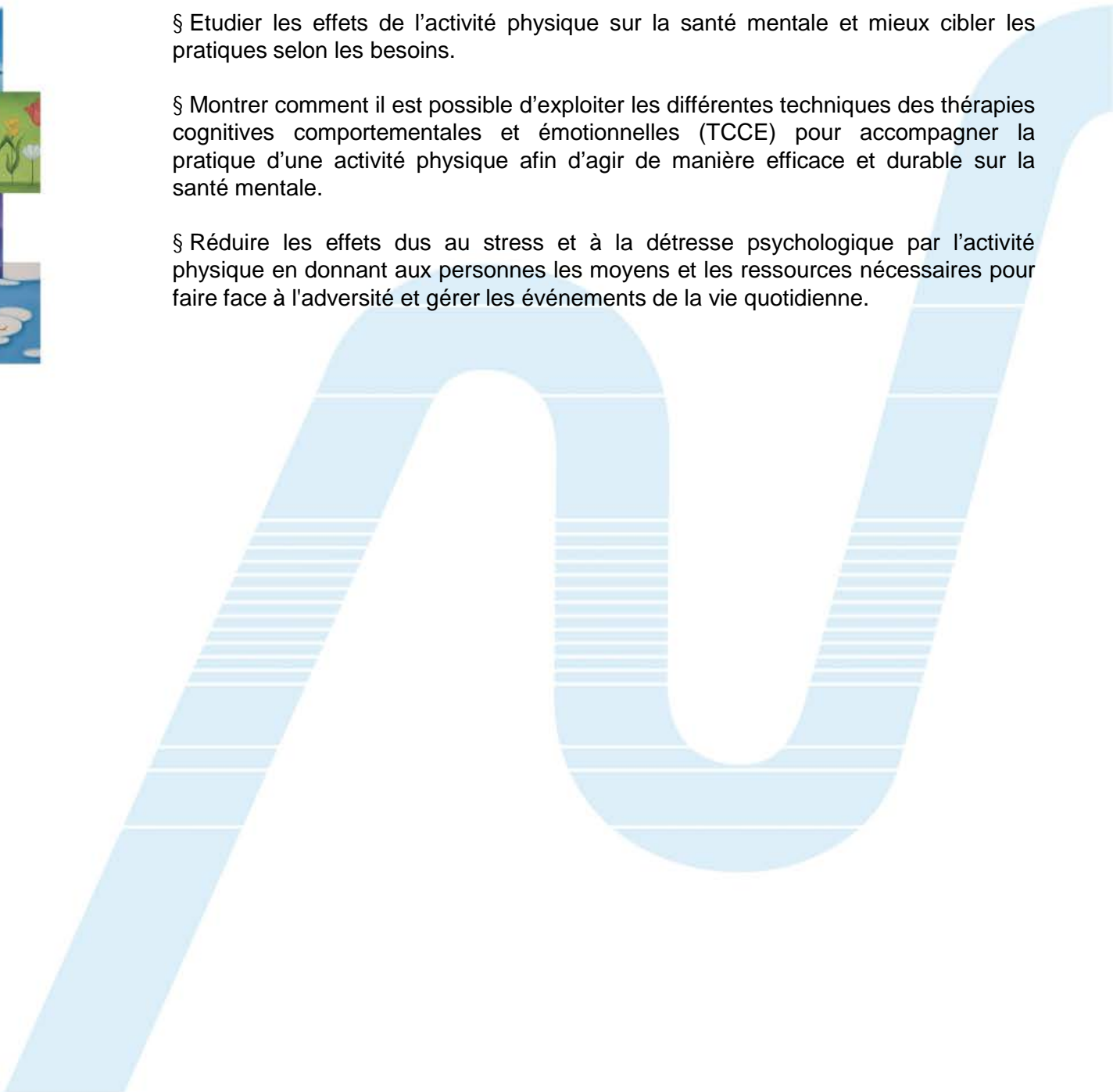
§ Informer les patients / clients des liens entre l'activité physique, la santé et le bien-être selon leur condition, sexe et âge

§ 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.

§ Montrer comment il est possible d'exploiter les différentes techniques des thérapies cognitives comportementales et émotionnelles (TCCE) 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.



Intervenant

La formation *Activité physique et psycho-santé : démarche, comportements et outils* sera animée par un intervenant de haut niveau, docteur en psychologie et préparateur mental, ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics.

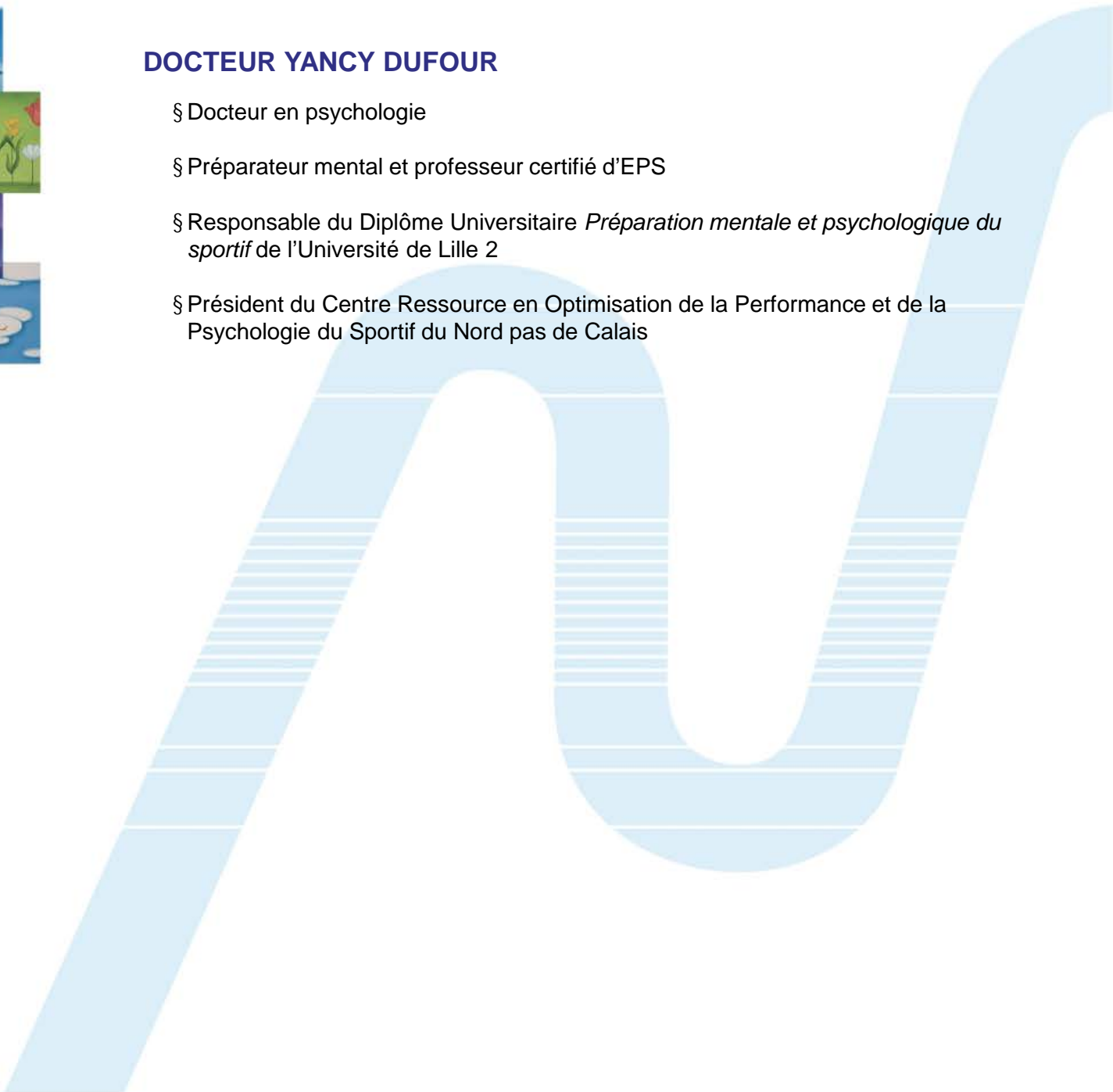
DOCTEUR YANCY DUFOUR

§ Docteur en psychologie

§ Préparateur mental et professeur certifié d'EPS

§ Responsable du Diplôme Universitaire *Préparation mentale et psychologique du sportif* de l'Université de Lille 2

§ Président du Centre Ressource en Optimisation de la Performance et de la Psychologie du Sportif du Nord pas de Calais



Les Plus

LA DYNAMIQUE HOSPITALO-UNIVERSITAIRE

Notre formation **Activité physique et psycho-santé** : *démarche, comportements et outils* :

- § bénéficie de la dynamique hospitalo-universitaire de Lille et en particulier de programmes délivrés lors du Diplôme Universitaire *Préparation mentale et psychologique du sportif* de l'Université de Lille 2 ;
- § est conçue et animée par un intervenant – psychologue et préparateur mental – responsable de deux Diplômes Universitaires (DU) et ayant une expérience de thérapeute, d'enseignant et de formateur auprès de différents publics ;
- § se centre sur l'acquisition de techniques concrètes et utiles, de boîtes à outils pratiques, permettant au professionnel - quelque soit son niveau dans sa vie professionnelle - de pouvoir à son tour les transmettre dans sa pratique professionnelle et obtenir des effets positifs et durables ;
- § est délivrée à des groupes **restreints à 16 personnes** afin de favoriser la qualité de l'enseignement et de privilégier les échanges multidisciplinaires.

SUPPORTS

- § Téléchargement du support PDF de la formation : 430 diapositives.
- § Téléchargement du QCM corrigé d'évaluation des connaissances



Reconnaissance

Il est précisé que :

- § la formation **Activité physique et psycho-santé** : *démarche, comportements et outils* est une formation ancrée dans une triple démarche multidisciplinaire & intégrative : compétences opérationnelles, boîtes à outils pratiques, savoir-faire expérientiel;
- § le professionnel recevra, à l'issue de la formation, une attestation de formation signée par le docteur Yancy Dufour – docteur en psychologie et intervenant - et par Yvon Moustier - Président de Symbiofi - précisant notamment le thème de la formation, sa durée et son intervenant.

Il est également précisé que SYMBIOFI, enregistrée sous le numéro 31 59 06883 59 auprès du préfet de région Nord-Pas de Calais, est un organisme :

- § Certifié AFAQ Formation Professionnelle
- § Habilité à délivrer des actions de formation ANDPC
- § Enregistré dans le Data-Dock des principaux OPCA



UNE BASE DE DONNÉES
UNIQUE POUR SIMPLIFIER LE
REFERENCIEMENT DES ORGANISMES DE
FORMATION