

F3- animateur programme PROTECT MIND®

compétences psychosociales et pleines conscience en prévention primaire

OBJECTIFS

- Maîtriser la conduite complète du programme Protect Mind® et ses 10 séances.
- Utiliser les outils structurants : tableau de bord émotionnel, protocole SENTINEL, body scan et méditation.
- Adopter une posture d'animation expérientielle, non thérapeutique et sécurisante.
- Assurer la fidélité au modèle Protect Mind Institut® dans sa mise en œuvre.



ANIMATION

Professionnels formés en thérapie ACT & expertise de terrain



PERSONNES CONCERNÉES

Professionnels de santé de la prévention, du médico-social et de l'éducation.



PRÉREQUIS

Avoir validé la F1 et participé à un cycle complet (F2) de Protect Mind



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques études de cas, mises en situation, entraînement à l'animation, exercices pratiques, supervision courte individuelle



DURÉE

6 jours - 3*2 jours, Présentiel uniquement



COÛT

- Recueil des attentes
- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

Session 1 – Fondamentaux de l'animation Protect Mind® (J1–J2)

Objectif : S'approprier la posture et les outils du formateur expérientiel.

- Les 3 niveaux d'intervention : attention, émotion, comportement.
- Les fondements scientifiques sur les compétences psychosociales (CPS) validées par l'OMS, la HAS et Santé publique France.
- Les postures d'animation : non-jugement, expérimentation, cadre sécurisant.
- Introduction à la structure type d'une séance Protect Mind®.
- Pratique guidée : séance 1 « Observer » + séance 2 « Pleine conscience ».
- Feedback collectif et grille d'observation Protect Mind Institut®.

Session 2 – Animation autonome et consolidation (J3–J4)

Objectif : Savoir animer les séances centrales et réguler un groupe.

- Méthodologie d'animation des séances 3 à 6 : stress, émotions, défusion, autorégulation.
- Posture de guidance et gestion des situations sensibles (émotions, silence, débordement).
- Étude approfondie du protocole SENTINEL et du tableau de bord émotionnel.
- Mise en pratique : co-animation des séances 4 et 5.
- Analyse des leviers transversaux : conscience intéroceptive, rumination, croyances métacognitives, défusion.
- Supervision collective à partir d'enregistrements ou mises en situation.

Session 3 – Intégration et validation (J5–J6)

Objectif : Être capable de conduire un cycle complet.

- Animation des séances 7 à 10 : addictions, valeurs, prévention du suicide, journée en silence.
- Construction du fil rouge d'animation : "Observer – Ressentir – Agir en conscience".
- Co-animation d'une séance complète en conditions réelles.
- Évaluation des compétences d'animation selon la grille Protect Mind Institut®.
- Synthèse finale : supervision, plan de diffusion, éthique et fidélité au modèle.

