

Mindfulness, la pleine conscience en Pratique Thérapeutique

Le pouvoir du moment présent

(Enfants/Adolescents/Adultes)

Ce module a pour intention de permettre aux thérapeutes d'intégrer la force de la pleine conscience dans l'accompagnement individuel ou en groupe. Il s'agit de faire vivre aux stagiaires l'expérience de la pleine présence à soi, en étant relié à tout ce qui se déroule dans nos pensées, dans nos émotions, dans notre corps, moment après moment.

Ce module doit aussi permettre au thérapeute d'inviter son patient à la mise en place de certaines pratiques de la pleine conscience qui pourront l'aider dans son quotidien complexe et agité : Se poser, ressentir, être plus proche de ses perceptions, mieux identifier ses besoins profonds, décoder les messages émotionnels, ne pas se prendre au piège de ses pensées, et peut-être surtout se relier à ses ressources, celles qui sont toujours là même quand elles ne nous semblent plus accessibles. Un moteur de changement souvent très puissant.

- Ce module est une introduction à une approche thérapeutique nouvelle qui s'appuie sur les fondamentaux de la méditation de pleine conscience ou mindfulness et de ses nombreuses validations scientifiques dans le domaine de la santé en général et de la santé psychologique en particulier.
- Ce module est construit autour d'apports théoriques, de pratiques personnelles variées et ciblées, et d'outils thérapeutiques.

OBJECTIFS

Permettre aux thérapeutes d'intégrer la minfulness à toute forme de psychothérapie, à tous moments de la prise en charge dans l'accompagnement individuel ou en groupe.

Qu'est-ce que la minfulness, ou méditation de pleine conscience ?

La pratique méditative a depuis toujours fait la preuve de sa force et de son pouvoir sur le corps et l'esprit. Inscrite dans de multiples traditions religieuses et courants spirituels millénaires, elle est devenue depuis les années 80 une pratique résolument laïque, contemporaine, et largement validée scientifiquement.

Les programmes de minfulness comme MBSR (réduction du stress), du pionnier Jon Kabat-Zinn ou MBCT (thérapie cognitive) du psychologue Zindel Segal sont enseignés et partagés aujourd'hui en Occident par des milliers de personnes. De nombreuses déclinaisons ont vu le jour avec des champs d'application et d'intervention très larges dans le domaine de la prévention, de l'accompagnement thérapeutique, de l'éducation, de la santé, de l'enfance, du développement personnel...

Les publications exponentielles sur les bénéfices de la minfulness dans les revues scientifiques internationales confirment l'efficacité et la puissance de cette pratique.

La mindfulness, un entraînement à la présence

La méditation de pleine conscience est une pratique qui augmente notre qualité de présence, nos liens aux autres, notre sentiment de satisfaction de vie, l'alignement avec nos valeurs.

Une approche pour apaiser le stress, réguler ses émotions, calmer les pensées envahissantes, se relier à son fonctionnement intime, s'ouvrir aux expériences de ses propres mécanismes psychologiques et à ceux des autres...

La pleine conscience est la voie privilégiée pour renouer avec ses ressources, celles au creux de soi, toujours là, et transformer son rapport à soi-même, au monde, aux autres.

La minfulness en pratique thérapeutique

Des pratiques simples à intégrer à toute forme de psychothérapie, à tous moments de la prise en charge, pour permettre à son patient de reprendre son souffle, au sens propre et au sens figuré, se poser, ressentir ses émotions, percevoir ses pensées, pour ouvrir un nouveau chemin de transformation en étant pleinement relié à soi, à ses ressources, au plus profond de son identité retrouvée.

Pour le thérapeute, l'entraînement à la mindfulness :

- Renforce sa présence active, ses perceptions intimes, dans sa rencontre avec son patient. Le sentiment de sécurité pour le patient est renforcé et la thérapie s'ancre solidement.
- Apprend à ressentir dans son propre corps les bruissements émotionnels et les mouvements de pensée de son patient. Le corps comme antenne et décoder thérapeutique !
- Ouvre un espace, en lui, pour se sentir pleinement en présence à lui et à l'autre, se recentrer, se réaligner, apaiser son propre tourbillon mental pour renforcer son engagement et sa disponibilité à l'autre.

Mindfulness, la pleine conscience en Pratique Thérapeutique**Le pouvoir du moment présent**

(Enfants/Adolescents/Adultes)

PROGRAMME**Durée totale** : 14 heures / 2 jours**Journée 1**

Rappel des soubassements théoriques et historiques de la minfulness. La méditation d'hier à aujourd'hui.

Intégrer les propriétés de la pleine conscience dans une approche professionnelle : la pleine conscience au service du thérapeute.

Entraîner son attention au va-et-vient du jeu relationnel, pour être au plus près de ce qui se joue dans l'ici et maintenant de la rencontre thérapeutique.

Expérimenter l'écoute, la présence, en pleine conscience pour en saisir l'apport infini.

Développer sa propre pratique dans des exercices courts et puissants pour les intégrer dans la rencontre thérapeutique et en comprendre les bénéfices intimes.

Journée 2

Une journée pour expérimenter par soi-même, s'approprier tout ce qui peut être mis en place dans les rencontres thérapeutiques : quoi, quand, comment, comment faire, pour quels bénéfices, pour qui ? Des vignettes cliniques et des mises en situation enrichiront cette journée.

PUBLIC CIBLE, PREREQUIS**En parcours libre ou en parcours certifiant**

Psychologues, Neuropsychologues, Etudiants Master 2 en psychologie, Psychiatres, Psychothérapeutes Et tout thérapeute formé à l'accompagnement psychothérapeutique.

En parcours libre uniquement

Professionnels de santé & paramédicaux (en parcours libre uniquement)

Médecins, Orthophonistes, Psychomotriciens, Ergothérapeutes, Infirmiers, ...

Prérequis : Avoir suivi un programme de Mindfulness de 8 semaines (MBSR ou MBCT) pour adultes (Attestation de participation à nous fournir).

FORMATEURS - QUALIFICATIONS

Alain Facchin : Instructeur/formateur en Mindfulness (MBSR et MBCT) et membre associé de l'ADM. Spécialisé en Thérapies d'Acceptation et d'Engagement (ACT) et en Psychologie Positive. Intervenant auprès de publics divers sur ces thématiques et en particulier en entreprise.

Jeanne Siaud-Facchin : Fondatrice et présidente des Centres Cogito'Z. Psychologue clinicienne, psychothérapeute avec une approche de la psychologie résolument intégrative et contemporaine orientée vers les ressources de chacun (consultations, prises en charge intégratives pour enfants, adolescents et adultes). Spécialiste reconnue des surdoués avec son apport d'une contribution décisive dans la compréhension et la prise en charge des HP. Créatrice des programmes de Méditation de Pleine Conscience pour enfants et adolescents (programme Mindful UP). Instructrice en Mindfulness (MBSR et MBCT) et membre associé de l'ADM. Membre du Conseil d'Experts et Directrice Pédagogique bénévole de la Fondation SEVE de Frédéric Lenoir pour la méditation et la philosophie à l'école, un mouvement qui vise à introduire ces pratiques à l'école à grande échelle, Savoir Etre et Vivre Ensemble. Auteur de nombreux ouvrages et articles scientifiques, conférencière, enseignante à l'université, formatrice.

Camille Voisin : Collaboratrice au centre Cogito'Z Paris. Psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée en neuropsychologie (consultations, bilans psychologiques et neuropsychologiques, prises en charge intégratives pour adultes). Spécialisée en accompagnement des HP, en groupe d'affirmation de soi pour jeunes adultes, en groupe MBCT (adultes, enfants). Formée en TCC (Thérapie cognitivo-comportementale), à la Thérapie des Schémas, à ACT (Thérapie d'acceptation et d'engagement), en MBSR en médecine intégrative. Instructrice en Méditation Pleine Conscience (MBCT). Attachée à l'Hôpital de la Pitié Salpêtrière (Service de neurologie) à Paris.

EFFECTIFS

L'action de formation est organisée pour un groupe de 10 à 22 personnes.

LIEU

Paris, 11 rue Anatole de la Forge, 75017

Mindfulness, la pleine conscience en Pratique Thérapeutique

Le pouvoir du moment présent

(Enfants/Adolescents/Adultes)

METHODES MISES EN ŒUVRE

Modalités de déroulement (moyens techniques et pédagogiques)

Séances de formation en salle/réunion.

Vidéoprojecteur, paperboard

Enseignement théorique sous forme de cours et de projections audiovisuelles.

Présentation et analyse de cas pratiques et cliniques. Exercices de méditation de pleine conscience.

Pédagogie active et participative.

Supports pédagogiques : pour certains stages des supports de cours sont expédiés par courrier électronique au terme de nos formations présentiels sous la forme d'un lien à activer pour télécharger les documents (présentations de type Powerpoint intégrant les savoirs théoriques requis et les éléments visuels nécessaires et documents annexes).

Nature de la sanction de l'action de formation et modalités d'évaluation

Un questionnaire d'évaluation (non anonyme) de l'atteinte des objectifs est proposé en fin de formation, le participant disposera également de la correction de ce questionnaire.

Une attestation de suivi de formation est remise à l'issue de la formation.

Niveau de sortie : sans niveau spécifique, ce module de formation est une introduction/initiation à une approche thérapeutique.

Moyen de contrôle de l'assiduité : une feuille de présence sera signée par les participants à l'issue de chaque demi-journée de formation.

Questionnaire de satisfaction formation

Au terme du stage, un questionnaire de satisfaction formation à remplir en ligne sera disponible pour les stagiaires.

Notre questionnaire de satisfaction en ligne est conçu pour recueillir en quelques minutes des informations en vue de l'amélioration d'une action de formation, sur la base des impressions des apprenants. L'objectif est de disposer d'un ensemble de réactions individuelles pour envisager des évolutions pertinentes.

Psychologie Intégrative

Il s'agit d'une formation proposée dans le **Module 2** de la formation certifiante **Praticien en Psychologie Intégrative**, qui peut être suivie :

- **En parcours libre** : ce module est accessible de manière indépendante
- **En parcours certifiant** (non certifiée RNCP) : ce module est **intégré dans votre parcours** certifiant de la formation Praticien en Psychologie Intégrative