

MODULE « ACQUISITION DE LA MINDFULNESS POUR SOI »

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Permettre aux participants d'acquérir des connaissances sur le mindfulness ou la méditation pleine conscience
- Application de la mindfulness au travers d'une pratique personnelle

PUBLIC CIBLÉ

Tous professionnels dans le champ de la santé mentale qui travaille avec les enfants et adolescents

Prérequis : aucun

ANIMATION PÉDAGOGIQUE

- **DUCASSE Deborah**, psychiatre, PH, CHU Montpellier
- **ARPON Véronique**, CHU Montpellier

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

- **BAGHDADLI Amaria**, PU – PH, Pédopsychiatre, CHRU Montpellier

PROGRAMME

Programme de thérapie basé sur la mindfulness : vers une meilleure régulation émotionnelle

Jour 1 :

- Présentation de la mindfulness et de son intérêt dans les pratiques soignantes

- Passation de la MAAS (échelle d'attention et de pleine conscience)
- Pratique 1 + retour sur la pratique « Découverte d'un petit objet en pleine conscience »
- Repas en pleine conscience
- Pratique 2 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration »
- Pratique 3 + retour sur la pratique « balayage corporel »
- Pratique 4 + retour sur la pratique « la marche en pleine conscience »
- Apports théoriques s'appuyant sur ce qui est expérimenté :
 - Une pensée est un phénomène mental qu'il est possible d'observer, qui est une interprétation de la réalité
 - Une émotion s'exprime par des sensations corporelles agréables ou désagréables qui sont fonction des attentes que nous avons. Ce sont ces ressentis qui conditionnent nos conduites automatiques
 - Concernant les émotions de base : savoir les identifier, connaître leur fonction, leur mode d'expression...

Jour 2 :

- Pratique 1 + retour sur la pratique « marche en pleine conscience »
- Pratique 2 + retour sur la pratique « balayage corporel »
- Calendrier des événements agréables

- Pratique 3 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration et du corps »
- Repas en pleine conscience
- Pratique 4 + retour sur la pratique « espace de respiration »
- Pratique 5 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration, du corps, des sons et des pensées »
- Lecture poème
- Echanges sur la mindfulness
- Apports théoriques s'appuyant sur ce qui est expérimenté :
 - L'habituatation hédonique
 - La gratitude
 - L'effet paradoxal de la suppression des pensées
 - Les sources extérieures et intérieures de bonheur
 - L'attachement

Jour 3 :

- Pratique 1 + retour sur la pratique « étirements en pleine conscience »
- Pratique 2 + retour sur la pratique « balayage corporel »
- Retour sur la pratique personnelle pendant les 4 semaines
- Pratique 3 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration et du corps »
- Lecture poème
- Repas en pleine conscience
- Pratique 4 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration, du corps, des sons et des pensées + introduction d'une difficulté »
- Lecture poème
- Apports théoriques s'appuyant sur ce qui est expérimenté :
 - La puissance de l'instant présent
 - La notion d'acceptation
 - La notion de défusion

Jour 4 :

- Pratique 1 + retour sur la pratique « pleine conscience de la respiration, du corps, des sons et des pensées + pleine conscience ouverte »
- Retour sur le calendrier des événements désagréables
- Les activités épuisantes et nourrissantes, comment donner une place à ce qui donne sens à la vie
- Pratique 2 + retour sur la pratique « espace de respiration »
- Lecture poème
- Repas en pleine conscience
- Pratique 3 + retour sur la pratique « pleine conscience ouverte, pleine présence »
- Echange sur la pratique au quotidien
- Retour sur l'ensemble du programme
- Apports théoriques s'appuyant sur ce qui est expérimenté :
 - Les comportements en pilotage automatique qui éloignent de ce que l'on ne veut pas ressentir, l'aversion
 - Planifier sa vie en fonction de ce qui lui donne du sens à sa vie, de qui l'on est vraiment

Durée : 2 sessions de deux jours (espacées de 4 semaines de pratique personnelle) soit 28 heures

Dates : 8 et 9 janvier et 29 et 30 janvier 2019

Nombre d'inscrits : 16 personnes maximum

Lieu : Locaux de l'AFree - Montpellier

Coût : 750,00€