

Formation « Méditation de pleine conscience »

Dr Gilles Pentecôte et Banu Gokoglan

Trois modules, sept jours

Déroulé indicatif de la formation¹

Module 1

Première journée

Matin : Présentation théorique générale et séance de présentation

Apports spécifiques de la pleine conscience dans le cadre de la gestion du stress, de la prévention des rechutes dépressives, ou d'autres situations cliniques.

Indications et contre-indications - Evaluations - Principes de la séance de présentation

Après-midi : Déroulement de la première séance MBCT

Définitions - Exercice de PC des mains + théorie

Exercice de l'attention à la respiration + feedback - Notion de pilotage automatique

Exercice du raisin + apprentissage de la conduite du feedback perceptif et de « l'inquiry mindfulness »

Body scan + feedback et discussion

Gestion des exercices à domicile

Deuxième journée

Matin : Déroulement de la deuxième séance MBCT

Retours d'expérience : les difficultés classiques de la méditation

Entraînement des participants en binômes

Pleine conscience de la respiration + feedback

Éléments de psychologie positive : présentation du calendrier des événements agréables

Après-midi : Déroulement de la troisième séance MBCT

Compte-rendu du calendrier des événements agréables

Méditation sur les sons + feedback et échanges

Pratique en binôme : Pleine conscience de la respiration et du corps

Étirements en pleine conscience

Présentation du calendrier des événements sources d'inconfort

Distribution des fiches thérapeutes + entraînement à la maison

¹ Il s'agit d'un plan « indicatif », dans la mesure où l'ordre est susceptible d'être modifié, et où des pratiques complémentaires pourront être introduites en fonction de la demande spécifique des participants. Mais dans tous les cas, toutes les pratiques citées ici seront vécues.

Module 2

Troisième journée

Matin : Retours d'expérience

Partage des expériences personnelles et avec des clients

Réponses aux questions

Après-midi : Quatrième séance MBCT

Méditation assise corporelle, respiration, sons puis pensées

Les pensées automatiques et alternatives

Echanges autour de la notion d'acceptation

Présentation de l'espace de 3mn de respiration

Entraînements par binôme autour de cette pratique

Quatrième journée

Matin : Déroulement de la cinquième séance MBCT

Pratique : marche consciente

Exercice sur l'humeur, les pensées et les perspectives alternatives

L'espace de 3 minutes de respiration « faire face » en situations déplaisantes

Pratique : méditation avec introduction d'une difficulté

Après-midi : Déroulement de la sixième séance MBCT

Quand les pensées négatives reviennent - Pratique de la défusion consciente

Introduction des croyances au cœur de la méditation

Mouvements en PC. Application : Le non-agir.

Entraînements en binômes : postures en pleine conscience

Cinquième journée

6 heures de pratique silencieuse

Matin :

Méditation de la bienveillance

Reprise de principales pratiques

La « méditation » de la montagne

Repas en présence bienveillante

Après-midi

Mouvements en « non-agir »

Marches

Pratiques de reliance

Méditation de la bienveillance

Pratique de l'écoute profonde

Retours et aspects théoriques

Module 3

Sixième journée

Matin : Retours d'expériences

Partage des expériences personnelles et avec des clients

Réponses aux questions

Début de la septième séance MBCT

Exploration des liens entre activité et humeur

Planification des activités de plaisir et de maîtrise.

Entraînement en binômes

Après-midi : Fin de la septième séance

Identifier les signes de rechute (burn-out, anxiété, dépression)

Planifier les outils permettant de faire face aux menaces de rechute

Comment prendre soin de soi au mieux

Développer la gratitude et donner un sens à sa vie.

Septième journée

Matin : Approches complémentaires

Particularités de l'approche ACT

Théorie sur la thérapie ACT, l'engagement et les valeurs

Des valeurs fondamentales aux trois priorités - Corporalisation des priorités

Théorie : le désespoir créatif, l'altruisme né de la souffrance

Particularités du cycle MBRP

Théorie sur les compulsions et les addictions - Structure générale du programme

Méditation sur l'inconfort

Entraînements en binômes : surfer sur l'inconfort

Les cycles pour les séniors, pour les aidants, pour la périnatalité, ...

Entraînements en binômes : mouvements en posture de non-agir

Après-midi :

Les compléments de la tradition

Notions de psychologie bouddhiste : à l'origine du stress fondamental

Les quatre vérités : de la souffrance au bonheur

L'illusion du soi

Méditation sur les espaces

Déroulement de la huitième séance

Pratique : reprise corporelle du body scan

Réflexions personnelles sur le programme. Les raisons et les moyens de poursuivre la pratique

Lettre et final