



Association « Les jardins d'Oumâï »

Association régie par la loi de 1901

Chez Mr et Mme Pentecôte,

17 chemin de Chelles, Bois fleuri, 77410, Claye-Souilly

Formation de spécialisation en mindfulness pour sophrologues

Mindfulness : une pratique très spécifique

La méditation de pleine conscience est une pratique tout à fait particulière, en ce sens qu'elle est juste fondée sur « l'ouverture pure de l'esprit à ce qui est », dans un accueil sans jugement, libéré des habitudes et des représentations. Ce qui est loin d'être évident.

Cette façon d'être présent au monde active le réseau neuronal et psychique du mode « Etre », et nous apprend à nous libérer à volonté du réseau - hyperdéveloppé dans notre société - du « Faire ».

Le développement de ces compétences - latentes chez tout être humain - est susceptible d'avoir de nombreuses conséquences bénéfiques, tant dans le domaine de notre santé que celui de notre équilibre psychique, de nos relations, de notre intuition et de nos capacités de résilience.

La façon de guider une séance de méditation est très particulière : afin d'activer le réseau de l'accueil pur, l'instructeur doit abandonner lui-même toute intention, et la guidance doit être libre de toute induction ou suggestion, et le plus possible de toute représentation. Cette façon de guider est souvent contre-intuitive, et demande au sophrologue de développer une autre façon de conduire ses séances. Ce qui l'amène à acquérir une compétence complémentaire fondamentale.

Le mouvement mindfulness

Il est né aux Etats-Unis sous l'impulsion de J. Kabat-Zinn, environ quinze ans après la création de la sophrologie par A. Caycedo.

Les programmes MBSR¹ et MBCT² qui en sont issus ont démontré leur efficacité au travers des centaines d'études hospitalo-universitaires. Ils se diffusent à travers le monde entier, et notamment en France depuis une quinzaine d'années.

Ils sont de plus en plus appréciés des psychologues et des psychiatres qui conseillent cette pratique à leurs patients et sont nombreux à se former au sein de la principale structure française : l'Association pour le Développement du Mindfulness (ADM).

¹ Mindfulness Based Stress Reduction : pour faire court, il s'agit d'un programme de gestion du stress se déroulant en huit séances sur deux mois, ayant des indications dans la plupart des affections psychosomatiques et notamment dans les douleurs chroniques.

² Mindfulness Based Cognitive Therapy : Programme de prévention des rechutes dépressives, indiqué aussi dans certains troubles anxieux et scénarios de vie répétitifs.

Une formation à l'origine réservée aux D.E.

Les formations de l'ADM sont quasi réservées aux psychiatres, psychologues ou psychothérapeutes, et il est extrêmement rare qu'un sophrologue puisse y accéder.

Par ailleurs, ces formations ne sont pas tout à fait adaptées aux sophrologues, qui possèdent des acquis que les psychologues n'ont pas : nous avons intégré l'importance de la corporalisation des expériences, nous possédons des notions de phénoménologie et enfin nous avons appris à guider un client ou un groupe avec le même type d'alliance qu'en mindfulness.

D'un autre côté, nous avons moins de connaissances en psychopathologie et en thérapie cognitive, et notre habitude de guider vers le sophroliminal n'est pas toujours adaptée à une pratique d'éveil. Nous devons alors apprendre d'autres styles de guidance.

Notre formation pour sophrologues et psychopraticiens

La méditation s'appuie sur les mêmes principes de base de la sophrologie que sont la corporalité, l'ouverture au positif, la claire réalité, le non-jugement et l'adaptabilité, auxquelles se surajoutent des principes et des guidances tout à fait particulières qui donnent au praticien de nouveaux champs de compétences.

Gilles Pentecôte³, passionné par la mouvance mindfulness, s'est engagé depuis 12 ans à en transmettre l'esprit et la forme aux sophrologues dans le cadre d'une *formation très dense, riche et assez impliquante au niveau de l'entraînement, de l'enseignement et parfois émotionnellement*. Connaissant assez bien l'univers de la sophrologie, Gilles sait aussi les particularités des différentes écoles - dont certaines sont plus phénoménologiques que d'autres - ce qui lui permet d'adapter cette formation à chacun.

Vous aurez un formateur et probablement un.e ou plusieurs assistant.e.s

Dans l'objectif de vous proposer des regards et des postures complémentaires, Gilles s'entoure assez souvent d'autres instructeurs mindfulness dans cette entreprise afin de vous offrir leurs visions de la méditation. Nous avons tous à cœur d'incarner chacun, avec notre expérience, notre complémentarité et du mieux que nous pouvons, cette pratique dans notre vie au quotidien et dans notre transmission, et de vous accompagner dans votre volonté et votre choix d'installer la pleine conscience dans votre vie personnelle et professionnelle.

Nadine Baude

Nadine est Sophrologue, Hypnothérapeute, Tabacologue, formatrice

Angélique Moreau

Angélique est sophrologue, instructrice en méditation, formatrice.

³ Gilles Pentecôte est docteur en médecine, psychothérapeute TCC, Sophrologue, instructeur mindfulness et membre de l'Association pour le Développement du Mindfulness.

Les trois étapes de la formation

La totalité de la formation s'effectue en trois étapes, *qu'il est possible de suivre séparément* ou à la suite :

- Un week-end *d'initiation à la méditation* les 28-29 janvier 2023.
- *8 semaines d'intersession* durant laquelle sont envoyés les documents permettant d'intégrer les différentes méditations dans la vie quotidienne, et de commencer à pratiquer avec des clients.
- Un week-end de *formation de praticien en mindfulness* les 25 et 26 mars 2023.
- Suivi par 8 séances en visio de *formation d'instructeur MBSR – MBCT*.

. Le support de formation présente tous les aspects théoriques sur environ 220 pages A4, ce qui vous permet de ne pas passer trop de temps à prendre des notes : l'expérientiel et l'enseignement collaboratif sont largement favorisés.

. Chaque participant suit *pour lui-même* le programme MBCT⁴, dont les documents lui sont envoyés par courriel une fois par semaine pendant deux mois.

. Un groupe WhatsApp est créé, sur lequel l'ensemble des étudiants sont invités à partager leurs expériences et leurs questionnements durant toute la formation.

. Le deuxième module se déroule sous forme d'un enseignement participatif, où les étudiants qui le souhaitent s'entraînent à conduire le groupe tant au niveau des guidances, de la gestion des feed-back très spécifiques au mindfulness, et de l'instruction collaborative.

. Dès le début de la troisième étape de la formation, il est recommandé de commencer à animer un premier cycle MBSR, ce qui vous permettra de partager vos expériences et vos questions, et ainsi d'être supervisé lors des séances en visio.

. Cette formation vous propose aussi de travailler sur trois « entraînements écrits », à effectuer à la maison. Cet aspect de la formation permet de mieux intégrer les notions théoriques, de repérer les principaux pièges de la pratique, et de vous entraîner à élaborer des guidances.

Précisions administratives

. Il est nécessaire de préciser que cette formation n'est pas agréée par l'association pour le développement du mindfulness en France : en aucun cas le stagiaire ne peut se dire instructeur *officiel* MBCT ou autre. Cependant, il est possible de se dire « formé aux approches de pleine conscience » ou encore de noter « Mindfulness », « *praticien en méditation* », ou « méditation de pleine conscience » sur sa carte de visite.

. Par ailleurs, cette formation ne peut être prise en charge par la formation professionnelle et ne présente pas l'agrément RNCP.

⁴ Le programme MBSR est largement intégré à cette formation, mais c'est le programme MBCT qui est mis en avant car c'est celui qui amène le plus de notions complémentaires à la formation de sophrologie : c'est essentiellement l'approche considérant la « pensée » comme un phénomène qui sera novatrice, avec toutes les applications concrètes qui s'ensuivent, notamment en psychopathologie.

Pré-requis

Cette formation étant *très dense*, je vous invite vivement au préalable à suivre pour vous-même un cycle MBSR, ou bien notre stage d'été « Intégration de la méditation dans la vie quotidienne », sauf si vous avez déjà une bonne expérience de la pratique de la méditation.

Le mindfulness est une pratique à la fois souriante et *découvrante* et à ce titre elle est parfois surprenante. Chez certaines personnes en fragilité psychologique, il peut être conseillé d'être accompagné ponctuellement par son psychothérapeute. Dans tous les cas, il est difficile de profiter de la formation en situation de passage dépressif.

Si vous n'êtes pas sophrologue, il est en outre nécessaire :

- . De savoir guider des séances de relaxation, d'hypnose, ou toute autre approche psychocorporelle.
- . D'avoir des connaissances de base en psychopathologie (dépression, troubles anxieux, troubles du comportement, addictions, ...)
- . De posséder une expérience « clinique », c'est-à-dire d'avoir accompagné des personnes en difficulté, depuis plusieurs années ;

En l'absence de ces pré-requis, il vous serait probablement difficile de profiter de cette formation de manière optimale.

