



Programme MBCT



Le programme comprend **8 séances de 2h15 et 1 journée pour approfondir**, soit **24 heures de formation en présentiel**, permettant d'initier une progression et une appropriation plus facile des processus entraînés dans la méditation.

Les objectifs Génériques:

- Explorer et **apprivoiser les émotions**, gérer le **stress et les ruminations**
- Explorer ses **ressources** et sa **qualité d'être**
- **S'entraîner à savourer le présent**, être **solide et paisible** dans l'instant
- S'approprier des espaces de silence, des **pauses** de calme et de sérénité

Les objectifs trans-génériques :

- **Entraînements attentionnels et émotionnels** essentiels pour augmenter sa **concentration** et approfondir **les intelligences : émotionnelle, sensible, et de discernement perceptif** (écoute et compréhension).
- Repérer les processus à l'œuvre dans toute détresse ou souffrance psychique et entraîner sa capacité à augmenter sa régulation émotionnelle : son bien-être personnel et sa capacité à mieux vivre avec ses émotions & celles des autres. **S'entraîner à accueillir, observer, ressentir, accompagner et passer à autre chose.**
- Développer sa capacité à identifier ses besoins, **ses ressources** et la manière de **les déployer dans des contextes changeants.**

Pour qui :

Pour tout public et adapté en fonction de chaque âge, ce programme est enseigné aussi bien aux professionnels de santé, aux éducateurs ou aux patients, mais aussi à **tout un chacun désireux d'approfondir la méditation de pleine conscience et ses bienfaits (neuro-psycho-physiologiques).**

Pour les professionnels, **les programmes MBSR & MBCT sont le préalable** (défini par les universités et les laboratoires de recherche) pour acquérir les connaissances théoriques et expérientielles nécessaires à la validation d'un DU IBPC et à la prise en charge de public.





Contenu pédagogique :

Chaque séance est un atelier thématique comprenant :

- 2 pratiques de méditation
- Des jeux et des explications théoriques, des temps de partage
- Un résumé écrit
- Un enregistrement pour chaque pratique nouvelle ou approfondie (MP3)

Chaque atelier s'articule au précédent et développe un thème particulier. L'inscription est donc pour **le programme complet** :

Atelier 1 : La Pleine Conscience et le Pilote Automatique

Atelier 2 : Les alarmes émotionnelles, les obstacles, l'inattendu

Atelier 3 : Concentrer l'esprit dispersé : La Pleine Conscience de la respiration

Atelier 4 : La Pleine Présence : Apprendre à rester en compagnie de tout ce qui se présente en développant force, stabilité, accueil

Atelier 5 : Apprivoiser (les douleurs, les états émotionnels, les métamorphoses) : découvrir et explorer une relation différente à l'expérience

Atelier 6 : Les pensées, les ruminations : Du « Je » jouet au « Je » joueur

Atelier 7 : Comment prendre soin de moi au mieux : Mes ressources

Atelier 8 : Comment utiliser tout ce que nous avons appris : L'acrobate jongleur

Atelier d'approfondissement : 1 journée de 6 heures.

Agenda Printemps & Lieu :

Les ateliers auront lieu au Centre O: 1420 Bis Route de Saint-Saturnin, 84130 Le Pontet

S1 : 26 mars 2019

S4 : 30 avril

S2 : 2 avril

S6 : 7 mai

S3 : 9 avril

S7 : 14 mai

S4 : 23 avril

S8 : 21 mai

Deux horaires possibles :

13h30 à 15h45 ou **17h à 19h15**.

Lorsque les inscriptions sont closes, sauf imprévus ou exigences exceptionnelles, il n'est plus possible de changer d'horaires et de groupe.

Coût de la formation :

Formation professionnelle : 650 €

Autofinancement : 480 €

Autofinancement étudiant, en reconversion ou recherche d'emploi : 380 €

L'institutrice :

Emmanuelle Decker, Docteur en Psychologie Cognitive, spécialisée en IBPC (interventions basées sur la pleine Conscience), sophrologue et psychologue.



www.journeesdaccords.com

Agrée formation continue n°93 84 022 37 84

N° Siret : 431 245 927 00022

journeesdaccords@wanadoo.fr - 06 17 33 73 48 – 06 08 83 13 64

495 Le Cours - 84210 Saint Didier - France



Les Interventions Basées sur la Pleine Conscience

Les programmes

MBSR & MBCT sont des programmes d'entraînement à la **méditation de pleine conscience** enseignés et utilisés par les animateurs, soignants et éducateurs psycho-sociaux.

La méditation de Pleine Conscience & Pleine Présence, ou Mindfulness méditation, englobe un ensemble de pratiques dont le premier bénéfice est de libérer l'esprit des ruminations ou des anticipations anxieuses. Les résultats d'études scientifiques révèlent que ces entraînements augmentent les capacités de régulations émotionnelles et attentionnelles et permettent de retrouver rapidement un état émotionnel équilibré après avoir été confronté aux difficultés et sollicitudes quotidiennes.

Ces habilités se développent grâce à un ancrage paisible dans ses ressources essentielles et l'épanouissement progressif d'une qualité d'être et d'une présence solide « dans et avec » les métamorphoses de la vie.

Le programme MBSR a été créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, chercheur en Biologie Moléculaire et médecin émérite de l'université du Massachusetts. Son objectif était d'améliorer la prise en charge des personnes souffrant de stress et de maladies chroniques, puis d'éviter le burn-out des soignants. Cet enseignement est maintenant dispensé dans les universités de médecine et centres de gestion du stress aux Etats Unis et en Europe.

Le programme MBCT a ensuite été formalisé par 3 chercheurs en Psychologie Cognitive*, sous le même format et avec les mêmes pratiques que le programme MBSR. Il comprend en plus certains jeux et techniques des approches cognitives et comportementales. Initialement prévu pour améliorer les prises en charge dépressives, il s'est ensuite développé pour aborder les émotions, les ruminations, les ressources et valeurs comme ancrage, et la capacité à s'engager et réaliser ses objectifs malgré les fluctuations émotionnelles ou contextuelles. Ce programme est également enseigné en université.

Résultats d'études

Ces programmes sont étudiés par les chercheurs en neuropsychologie et psychologie cognitive*, à la fois pour leurs effets bénéfiques sur les processus physiologiques et psychiques, mais aussi pour leurs influences positives sur les « comportements prosociaux ». Ces comportements regroupent les actes et la communication qui augmentent et affermissent le bien-être relationnel, la capacité à s'engager dans des échanges de coopération et de collaboration, et les compétences d'écoute et d'assertivité.

L'entraînement régulier influencerait donc positivement (1) les systèmes nerveux autonome, immunitaire et endocrinien ; (2) les troubles anxieux, les dépressions récurrentes, et plus généralement la régulation émotionnelle ; (3) L'intelligence émotionnelle et l'attention vigilante détendue, nécessaires aux savoirs-être de qualité.





Fiche d'Inscription

Formation individuelle & Inter-Établissement

Fiche d'inscription à retourner à

Association Journées d'Accords,
Françoise Navard, 495 Le Cours - 84210 Saint Didier
journeesdaccords@wanadoo.fr

Formation : Programme MBCT, formation de 24 heures présentielle en 8 ateliers de 2h15 et 1 journée de 6h

Dates Printemps 2019: 26 mars ; 2, 9, 23 et 30 avril ; 7, 14 et 21 mai

Coordonnées du participant :

Nom : **Prénom :**

Tél : **Email :**

Adresse postale :

Profession :

Motivations :

.....

.....

Établissement employeur (formation conventionnée) :

Nom de l'établissement :

Adresse :

Nom du contact : **Tél :** **Email :**

Formation : (Entourez la mention choisie)

Formation professionnelle : 650 €

Autofinancement : 480 €

Autofinancement étudiant, en reconversion ou recherche d'emploi : 380 €

Joindre à l'inscription :

En Formation professionnelle : la « la lettre de commande » de l'employeur.

En Autofinancement : Règlement du montant global, avec possibilité d'échelonnement (à l'ordre de l'association Journées d'Accords).

Aucun encaissement ne sera effectué avant le début de la formation.

Date et signature du participant :

Date et signature du responsable (cachet de l'établissement) :



www.journeesdaccords.com

Agrée formation continue n°93 84 022 37 84

N° Siret : 431 245 927 00022

journeesdaccords@wanadoo.fr - 06 17 33 73 48 – 06 08 83 13 64

495 Le Cours - 84210 Saint Didier - France