

Atelier de sensibilisation aux démarches de Mindfulness : Pourquoi ? Pour qui ? Comment cela marche ?

OBJECTIFS

- Définir le terme de "Mindfulness", son introduction dans différents programmes de soins depuis dix ans ;
- Définir la réactivité cognitive, base des réactivités émotionnelles ;
- Développer une nouvelle posture par rapport aux activités mentales ;
- Découvrir les principaux outils et techniques ;
- Acquérir des premières stratégies spécifiques ;
- S'adapter au flux émotionnel.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Contenu structuré : transmission des connaissances
- Articulation théorie/pratique
- Transposition des contenus en termes d'acquisition de savoir-faire (vignette clinique, étude de cas, ...).

PUBLIC CONCERNÉ

Étudiants ou professionnels en psychologie et en professions de santé.

MODALITÉS

2 jours de 9 h à 18 h.

Déroulement d'un programme MBCT avec ses étapes principales.

Le premier jour : les 4 premières séances :

- Identifier, prendre conscience des mécanismes qui régulent nos émotions.

Le second jour : de la séance 5 à la séance 8 :

- Comment gérer mes émotions pour prévenir tout épuisement personnel ou professionnel.

INTERVENANT

Docteur Mirabel-Sarron (M.D. Ph.D.)

Psychiatre. Docteur en psychologie clinique et pathologique
Instructeur en MBCT et formateur, certifié par l'Oxford International Center of Mindfulness (www/i.accessmbct.com)

Ancienne présidente de l' A.F.T.C.C. et de la Société Médico-Psychologique
Enseignante dans différentes universités francophones.

CONTENU

Cet atelier n'est pas une formation de psychothérapeute, mais offre la découverte d'un outil aujourd'hui indispensable pour tout professionnel impliqué dans la relation d'aide.

Le programme de soins basé sur la "Mindfulness" (M.B.C.T) est disponible en France dans nos institutions depuis une dizaine d'années. Ses indications sont larges, principalement comme stratégies de prévention des rechutes dans les troubles récurrents de l'humeur, dans les addictions, les troubles anxieux, etc. Il prévient également le burn-out des soignants, améliorant la qualité de la relation à l'autre. C'est une méthode simple au croisement de la psychologie, de la méditation et des psychothérapies les plus récentes pour réguler les émotions.

L'objectif de ce programme de huit séances de deux heures est de développer des compétences précieuses déjà présentes en soi : de l'observation, de la bienveillance, de l'auto-compassion, du lâcher prise et au final d'acceptation. Le développement quotidien de ces capacités cérébrales permet de prendre de la distance par rapport aux émotions, aux actions. Sortir du "réagir", choisir son action et récupérer de la liberté. Développer une nouvelle posture envers soi-même et envers les autres. Prendre du temps pour soi pour aller mieux et faire face aux métiers de soignants.

Références bibliographiques :

- Mirabel-Sarron C., Chidiac N. *Bien gérer son temps : pour vivre mieux* Éditions O. Jacob, 2013.
- Mirabel-Sarron C., Docteur A., Sala L., Siobud-Dorocant E., Penet C. *Pratiquer la thérapie de pleine conscience MBCT pas à pas : pour lâcher prise, laisser être, réguler ses émotions, récupérer sa liberté* Éditions Dunod, Paris, 2018.
- Mirabel-Sarron C., Vera L., *L'entretien en thérapie comportementale et cognitive*, 5^e édition, Éditions Dunod 2020 sous presse.

Ce stage est accessible aux personnes à mobilité réduite.

Organismes - Institutions **660 €**
Inscription individuelle - 20 %