

## INTRODUCTION AUX INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

# FORMATION CONTINUE COURTE

LES PRATIQUES MÉDITATIVES DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS) SONT POUR LA PLUPART D'ORIGINE BOUDDHISTE. IL Y A QUELQUES ANNÉES, DES COLLABORATIONS FRUCTUEUSES SE SONT CRÉÉES ENTRE DES MÉDITANT-E-S ACCOMPLI-E-S ET DES CHERCHEURS RENOMMÉ-E-S DU MONDE SCIENTIFIQUE.

DEPUIS, L'IMPACT POSITIF DE LA MÉDITATION A ÉTÉ DÉMONTRÉ DANS DE NOMBREUX DOMAINES COMME CEUX DU STRESS, DE LA DÉPRESSION, DE L'ANXIÉTÉ, DES CONDUITES ADDICTIVES ET DE LA DIMINUTION DE LA DÉTRESSE FACE À LA MALADIE CHRONIQUE. DES PROGRAMMES STRUCTURÉS TELS QUE LES CYCLES EN 8 SEMAINES DU MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION), MBCT (MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY) OU ENCORE MBRP (MINDFULNESS BASED RELAPSE PREVENTION) SONT BASÉS SUR DES PRATIQUES MÉDITATIVES À PARTIR DESQUELLES DES ASPECTS PSYCHOÉDUCATIFS SONT CONSTRUITS. CECI PERMET AUX PARTICIPANT-E-S DE DÉVELOPPER LES 3 COMPOSANTES ESSENTIELLES DE LA PLEINE CONSCIENCE QUI SONT LA RÉGULATION DE L'ATTENTION, LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS ET LA CONSCIENCE DE SOI ET DU CORPS.

AUJOURD'HUI, LES SOIGNANT-E-S ET AIDANT-E-S SONT PARTICULIÈREMENT CONFRONTÉ-E-S À DES SITUATIONS GÉNÉRATRICES DE STRESS : MALADIE, SOUFFRANCE PSYCHIQUE, DOULEUR, CRISE, DEUIL, VIEILLESSE, PAUVRETÉ, VIOLENCE, ET CE DANS DES CONTEXTES DE DÉGRADATION DE L'ENVIRONNEMENT DU TRAVAIL, DE PRÉCARITÉ ET DE COMPÉTITIVITÉ. VIS-À-VIS DE CES DIFFÉRENTS DÉFIS, IL NOUS PARAÎT PRIMORDIAL DE PROPOSER AUX ACTEURS ET ACTRICES DU DOMAINE DE LA SANTÉ ET DU TRAVAIL SOCIAL DES OUTILS ADAPTÉS POUR Y FAIRE FACE, TANT D'UN POINT DE VUE PERSONNEL QUE PROFESSIONNEL.

## FINALITÉ/OBJECTIFS

**CONNAÎTRE** quelques éléments théoriques aux fondements des interventions basées sur la pleine conscience ;

**S'INITIER** à la pratique méditative.

## MÉTHODES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exposé théorique, pratiques méditatives, échanges et discussions ;

3 supports audio de guidance de pratique méditative (MP3) seront remis, en fin de formation, aux participant-e-s pour qu'ils et elles puissent continuer la pratique après la journée de formation.

## CONTENUS

Les contenus proposés sont issus pour une part de la littérature scientifique et de la psychologie bouddhiste, et d'autre part des expériences méditatives faites par les participant-e-s au cours de la journée.

## DATE DE FORMATION

29 mai 2018  
09h00 - 17h00

## INTERVENANTE

Mme Anne Gendre, chargée d'enseignement post-grade, co-directrice du Certificate of Advanced Studies Interventions basées sur la pleine conscience (Mindfulness Based Interventions), Université Genève/HES-SO Genève

## INFORMATIONS PRATIQUES

Bulletin d'inscription disponible sur <http://www.he-arc.ch/sante/formations-continues>

## PUBLIC CIBLE

Professionnel-le-s des domaines de la santé et du travail social

## DÉLAI D'INSCRIPTION

29 avril 2018

## COÛT

CHF 280.-

## PARTICIPANT-E-S

Maximum 16

## LIEU DE FORMATION

Haute École Arc Santé  
Campus Arc 2  
Espace de l'Europe 11  
2000 Neuchâtel