

# **Formation à l'intervention psychologiques basée sur la pleine conscience**

**2012**

Doc. de travail. Pierre Philippot, 9/12/2011

## But de la formation :

A l'issue de la formation, les participants seront capables de co-animer sous supervision un programme d'intervention psychologique basé sur la pleine conscience et d'en comprendre les indications et les fondements théoriques.

## Objectifs spécifiques

La formation développera des compétences théoriques et des compétences pratiques sur les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC).

Les compétences théoriques concernent la connaissance de la littérature sur

- les bases théoriques des IBPC (modèles de la régulation des émotions ; modèles des facteurs cognitifs dans la psychopathologie [ruminantion, biais attentionnels, déficit exécutif, etc.] )
- les indications et les études d'efficacité des IBPC, y compris les études relatives à l'identification des processus actifs.

Les compétences pratiques concernent :

- la conduite des exercices et activités des séances du programme MBCT (seule IBPC actuellement protocolisée et faisant l'objet d'évaluations empiriques multiples).
- la conduite des tours de tables et restitution d'expérience suite aux exercices des IBPC

## Contexte global

Cette activité de formation s'inscrit dans un cadre plus général de formation aux interventions basées sur la pleine conscience. Ce cadre comprend les étapes suivantes :

1. expérimenter un programme du type MBCT/MBSR comme participant ;
2. participer à une formation IBPC de min 5 jrs (comme la présente) ;
3. avoir co-animer un groupe IBPC avec un intervenant expérimenté ;

4. être supervisé dans l'animation de plusieurs groupes.

#### Public visé :

Professionnels ayant une pratique de la psychothérapie et répondant aux critères suivants :

Porteur d'une maîtrise en psychologie (ou d'un titre équivalent) ou d'un diplôme de médecine avec spécialisation en psychiatrie. (objectif : avoir des personnes capables de poser un diagnostic psychiatrique et de faire une indication différentielle + connaissance théorique suffisante pour comprendre les fondements théoriques des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience).

Avoir déjà expérimenté comme participant un programme MBCT ou MBSR ou un équivalent.

#### Méthode pédagogique

La pédagogie utilisera des moyens variés.

#### Portefeuille de lecture

Un portefeuille de lecture sera remis aux participants avant la formation. Ces lectures devront être effectuées avant le séminaire/retraite. Ces lectures comprendront des textes relatifs aux bases théoriques des IBPC, sur les processus actifs dans les IBPC, des méta-analyses sur les effets des IBPC.

#### Séminaires théoriques

Des séminaires interactifs viseront à développer les connaissances théoriques. Ces séminaires comprendront des présentations par les formateurs et des discussions des lectures avec les participants. Les points suivants seront notamment abordés :

- Historique des IBPC et présentation des programmes déjà existants
- Modèles psychologiques qui rendent compte des IBPC
- Revue de la littérature
  - sur les processus impliqués dans les IBPC
  - sur les facteurs d'efficacité des IBPC (et les indications)
- les « outils » utiles aux intervenants et aux participants : livres, notes, etc.

- Perspectives de développement futur des IBPC

### Travaux pratiques

Les exercices et interventions seront présentées de manière expérientielle aux participants (ils devront faire les exercices) qui les animeront ensuite eux-mêmes comme instructeurs. Une attention particulière sera accordée aux phases de restitution/feed-back/commentaires après les exercices et à la manière de les mener. Des vidéos illustratives de groupes réels seront présentées. Cette partie comprendra de nombreuses mises en situation et jeux de rôle.

### Séances de questions/réponses et d'intervision

Ces séances permettront aux participants de poser toutes les questions relatives à l'organisation et à l'animation des IBPC.

### Développement personnel

Cette formation est organisée comme séminaire résidentiel/retraite. Des pratiques et exercices liés aux IBPC seront proposés aux participants en début et en fin de journée.

## Organisation pratique

### Organisation temporelle

La formation est organisée sous forme de séminaire résidentiel de cinq jours.

La structure type des journées est la suivante :

06.30-08.00 : pratique de développement personnel

09.00-13.00 : alternance par tranche de 1h d'enseignements plus théoriques avec des enseignements plus pratiques

14-30-17.30 : idem.

20.00-20.45 : discussion/questions-réponses

20.45-21.15 : Pratique de développement personnel

La formation sera organisée du 27 juin (14h) au 1 juillet (14h) au « Relais du Marquis » à Ittre (20 km au sud de Bruxelles, dans la campagne brabançonne). <http://www.relaisdumarquis.be/>

### Taille du groupe

Max. 8 participants par instructeur avec un maximum de 3 instructeurs, soit max 24 participants

### Instructeurs

Sandrine Deplus, François Nef, Pierre Philippot

### Inscription

Les personnes désireuses de suivre cette formation peuvent manifester leur intérêt en envoyant un courriel à [morgane.vanhaelen@uclouvain.be](mailto:morgane.vanhaelen@uclouvain.be). Dans ce courriel, la personne mentionnera :

- sa formation (diplômes de l'enseignement supérieur et spécialisations)
- sa pratique professionnelle
- sa formation spécifique et sa pratique en matière d'IBPC

Après examen du dossier, la personne sera informée de la décision par courriel. En cas de décision positive, l'inscription n'est effective qu'après réception du paiement de la formation.

Les instructions pour le paiement seront communiquées dans le courriel. Attention, le nombre de place est limité et les places sont attribuées en fonction des inscriptions effectives.

### Prix

Le prix est de 850€ par personne, tout compris (enseignement, nourriture, hébergement, syllabus).