

## **La pleine conscience : théories, recherches et applications cliniques**

**Durée :** 7h

**Nature :** Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

**Lieu :** Formation en ligne.

**Tarif unique :** 250€

### **Objectifs de la formation et compétences visées à l'issue de la session**

1. Synthétiser les principales théories et stratégies de la pleine conscience selon les approches orientales et occidentales ;
2. Sensibiliser les participants aux applications de la pleine conscience, notamment dans la discipline clinique.
3. Réfléchir avec les participants sur l'intégration de la pleine conscience dans la pratique clinique ainsi que sur les défis rencontrés.
4. Rendre compte de l'état actuel de la pleine conscience (conceptualisation, opérationnalisation, mesure, efficacité, mécanismes d'action, etc.)

### **Supports et moyens pédagogiques**

Un cours théorique illustré par des exemples cliniques composé de vidéos de 5 à 15 minutes chacune. Le power-point de la formation est téléchargeable.

### **Public**

Cette formation s'adresse aux psychologues et aux psychothérapeutes.

### **Formateur**

Prof. Bassam Khoury est psychologue clinicien et professeur adjoint au département de Counseling à l'Université McGill. Il détient un doctorat en psychologie clinique de l'Université de Montréal et a mené des recherches postdoctorales avec la professeure Ellen Langer à l'Université Harvard. Ses travaux portent sur la pleine conscience, son efficacité, ses éléments actifs, ses modérateurs et ses applications cliniques et sociales. Ses recherches tentent d'intégrer les perspectives orientale et occidentale de la pleine conscience. Il a rédigé plusieurs articles scientifiques et chapitres de livre

qui portent sur la pleine conscience et ses applications, notamment plusieurs méta-analyses qui portent sur la pleine conscience, son efficacité et ses applications. Il dirige présentement un laboratoire de recherche sur la pleine conscience (McGill Mindfulness Research Lab) à l'Université McGill et mène avec ses étudiants plusieurs projets de recherches portant sur la pleine conscience et ses applications.

### **Programme général**

Apprendre sur les approches de la pleine conscience

Pleine conscience : approche traditionnelle bouddhiste

1. Aperçu historique
2. Définitions et opérationnalisations
3. Concepts bouddhistes en lien avec la pleine conscience
4. Données probantes sur les pratiques de méditation bouddhistes
5. Conclusion

Pleine conscience : approche occidentale méditative

6. Définitions et conceptualisations
7. Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)
8. Psychothérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)
9. Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (MMRP)
10. Données probantes sur les effets cliniques de la méditation de la pleine conscience
11. Un exemple d'adaptation de l'approche méditative pour une population clinique spécifique (début de trouble psychotique)
12. Efficacité des thérapies basées sur la pleine conscience en milieu scolaire
13. Conclusion

14. Comparaison entre le MBSR et les retraites de méditation Bouddhistes

Pleine conscience : approche sociocognitive (occidentale) d'Ellen Langer

15. Définition et conceptualisation
16. Exercices d'induction de la pleine conscience
17. Description de certaines études et données probantes
18. La pleine conscience de Langer et la psychologie clinique
19. Conclusion

La pleine conscience dans les trois approches

20. Rôle de la pleine conscience dans les différentes approches
21. Autres modérateurs des effets des interventions basées sur la pleine conscience
22. Éléments communs dans les différentes approches
23. Conclusions générales sur les approches présentées

La pleine conscience intégrée aux modalités thérapeutiques

24. Pleine conscience et psychothérapie
  25. Psychothérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)
  26. Psychothérapie comportementale dialectique (DBT)
  27. La pleine conscience et le style thérapeutique
- Pratiquer pleine conscience
28. Pratique formelle : Méditation
  29. Comment méditer ?
  30. Pratiques méditatives
  31. Pratiques non-formelles de la pleine conscience
  32. Pratique formelle vs pratique non-formelle
  33. Étapes dans la pratique de la méditation
  34. La science de la méditation
  35. Comment la pratique de la pleine conscience peut bénéficier les professionnels de la santé mentale
  36. Débuter et maintenir sa pratique méditative
- La pleine conscience dans la pratique clinique
37. La pleine conscience interpersonnelle
  38. Thérapeute de pleine conscience
  39. Pleine conscience dans la pratique clinique : 3 principes
  40. Comment la pratique de la pleine conscience peut bénéficier à votre pratique clinique
  41. Effets de la pleine conscience des psychothérapeutes sur leurs patients
  42. Cultiver la pleine conscience dans la pratique clinique
  43. Stratégie complémentaire à la pleine conscience : la compassion
- Enseigner la pleine conscience
44. Enseigner la pleine conscience aux clients
  45. Défis de l'implantation de la présence attentive en milieu clinique
  46. La pleine conscience avec une clientèle difficile
  47. Pleine conscience dans la pratique clinique : discussion de cas
  48. Directions futures et réflexions finales