

## **Formation : la pleine conscience : théories, recherches et applications cliniques**

**Adresse:** <https://asadis.net/fr/formation/-pleine-conscience-theories-recherches-applications-cliniques/>

**Durée:** 7h

**Nature :** Action de formation professionnelle

**Lieu :** Formation en ligne

**Tarif individuel:** \$144.00

### **Présentation:**

Comment intégrer la pleine conscience dans la pratique clinique quotidienne auprès d'une clientèle variée, complexe et multisymptomatique ? La pleine conscience est une approche prédominante dans le domaine de la psychologie clinique. Cependant, la plupart des travaux scientifiques, des recherches cliniques et des formations se concentrent sur les approches principales (soit le MBSR et le MBCT). Peu de travaux incluent d'autres perspectives : par exemple, la psychologie Bouddhiste ou encore l'approche sociocognitive d'Ellen Langer. En outre, les formations en pleine conscience couramment enseignées n'incluent pas pleinement le corps comme agent de changement et se centrent prioritairement sur l'aspect mental. Des travaux récents visent à intégrer différentes perspectives de la pleine conscience et à donner au corps un rôle central. Une telle approche intégrative et corporelle ("embodied mindfulness") pourra être potentiellement utile pour un large éventail de troubles cliniques, notamment ceux qui présentent une dissociation entre le mental et le corporel (par ex. : troubles dissociatifs, psychotiques, alimentaires, stress traumatique, et troubles de la personnalité).

### **Objectifs pédagogiques:**

1. Connaître 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 PowerPoint de la formation est téléchargeable.

**Public:** Cette formation s'adresse aux psychologues et aux psychothérapeutes.

### **Le 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.

### **Plan de la formation**

PowerPoint

Présentation

Apprendre sur les approches de la pleine conscience

Approche traditionnelle bouddhiste

Aperçu historique

Définitions et opérationnalisations

Concepts bouddhistes en lien avec la pleine conscience

Données probantes sur les pratiques de méditation bouddhistes

Conclusion

Approche occidentale méditative

Définitions et conceptualisations

Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)

Exercice de méditation assise

Exercice de méditation par balayage du corps

Autres pratiques de méditation

Psychothérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)

Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (MMRP)

Données probantes sur les effets cliniques de la méditation en pleine conscience

Un exemple d'adaptation de l'approche méditative pour une population clinique spécifique

Étude - Adaptation de l'approche méditative pour une population clinique spécifique

Efficacité des thérapies basées sur la pleine conscience en milieu scolaire

Conclusion

Comparaison entre le MBSR et les retraites de méditation Bouddhistes

Approche sociocognitive d'Ellen Langer

Définition et conceptualisation

Exercices d'induction de la pleine conscience

Description de certaines études et données probantes

La pleine conscience de Langer et la psychologie clinique & Conclusion

Rôle de la pleine conscience dans les différentes approches

La pleine conscience dans les trois approches

Autres modérateurs des effets des interventions basées sur la pleine conscience

Éléments communs dans les différentes approches

Conclusions générales sur les approches présentées

Pleine conscience et psychothérapie

La pleine conscience intégrée aux modalités thérapeutiques

Psychothérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

Psychothérapie comportementale dialectique (DBT)

La pleine conscience et le style thérapeutique

Courte conclusion

Pratiquer la pleine conscience

Comment méditer

Pratiques méditatives

Pratiques non-formelles de la pleine conscience

Étapes dans la pratique de la méditation

La science de la méditation

Comment la pratique de la pleine conscience peut bénéficier aux professionnels de la santé mentale

Débuter et maintenir sa pratique méditative

La pleine conscience dans la pratique clinique

La pleine conscience interpersonnelle

Thérapeute de pleine conscience

Pleine conscience dans la pratique clinique - 3 principes

Comment la pratique de la pleine conscience peut bénéficier à votre pratique clinique

Effets de la pleine conscience des psychothérapeutes sur leurs patients

Cultiver la pleine conscience dans la pratique clinique

Stratégie complémentaire à la pleine conscience - la compassion

Enseigner la pleine conscience

Enseigner la pleine conscience aux clients

Défis de l'implantation de la présence attentive en milieu clinique

La pleine conscience avec une clientèle difficile

Conclusion

### **Évaluation :**

Afin de valider l'atteinte des objectifs pédagogiques, une évaluation finale, sous forme de questions vrai/faux,

est proposée. Elle doit être complétée pour obtenir l'attestation de réussite.

En complément, une auto-évaluation facultative est proposée au début et à la fin du parcours, afin de vous permettre de mesurer votre progression sur les compétences visées.

Ces démarches ne sont pas notées et visent avant tout à soutenir votre réflexion professionnelle.

**Délais d'accès** : Une fois l'inscription confirmée, vous (ou l'apprenant) pouvez commencer la formation à tout moment, de manière autonome et à votre propre rythme. Vous pouvez accéder à la formation tant qu'Asadis détient les droits légaux de la diffuser (typiquement 10 ans).

**Des questions ?** N'hésitez pas à nous contacter à [contact@asadis.net](mailto:contact@asadis.net)