

DEVELOPPER LA PLEINE PRESENCE DU THERAPEUTE

Concepteur

Dr Chantal Laurent, médecin généraliste

Formateur

Mady Gatineau, psychothérapeute,
Dr Chantal Laurent, médecin nutritionniste, instructeur MBCT

Public

La formation « Développer la pleine présence du thérapeute » dispensée auprès de l'Institut Mimethys s'adresse aux professionnels de santé ayant une pratique clinique (Psychiatres, Psychologues, Psychothérapeutes) et praticiens de la relation d'aide.

Prérequis

Bac +3

Organisation

Horaires journaliers : 9h00-12h30 et 14h00- 17h30 soit 7 heures par jour

Durée de la formation : 21 heures

Effectif : 18 personnes

Présentation

En HTSMA, tout comme dans une approche relationnelle de l'hypnose, la pleine présence va permettre au thérapeute d'habiter la posture de non-savoir et la transe d'observation.

Pour développer cette qualité de pleine présence, nous ferons appel aux apports de la méditation de pleine conscience. Elle associe la tradition ancestrale et les approches psychothérapiques les plus récentes. Scientifiquement validée, elle fait la preuve de son efficacité pour réduire le stress, améliorer le sommeil et prévenir les rechutes dépressives.

Compétences professionnelles visées

- Développer sa qualité de présence par la médiation de pleine conscience.

Objectifs de la formation

- Approche théorique et expérientielle du Mindfulness ;
- Utiliser la pleine conscience pour agir la pleine présence ;
- Développer la qualité de présence du thérapeute ;
- Apprendre au thérapeute à observer les effets de la relation sur lui-même et les utiliser comme ressources.

Moyens pédagogiques

- Formation théorique et pratique ;
- Séances de formation en salle ;
- Manuels pédagogiques ;
- PowerPoint ;
- Paperboard ;
- Présentation et analyse d'expériences ;
- Mises en situation ;
- Démonstrations ;
- Feuilles d'évaluation.

Modalités de suivi et appréciation des résultats

- Fiches de présence émargées ;
- Feuilles d'évaluation ;
- Mises en situation.

Présentation

- Mindfulness : Définitions et historique
- Bases neuroscientifiques
- Effets positifs sur la santé physique et mentale.
- Indications :
 - Pour le thérapeute : travailler sa qualité de présence.
 - Pour le patient : insomnie, gestion du stress, anxiété, ruminations, prévention des rechutes dépressives
- Contre-indications

Expérientiel

- Comment s'installer
- La posture intérieure
- Méditation guidée sur la respiration
- Méditation en mouvement : Marche lente
- Alternance de marche lente et méditation assise en silence
- Méditation sur les sons
- Balayage corporel debout
- Exercice à domicile proposé : pratique informelle de la pleine conscience dans la vie quotidienne
- Exercices d'étirements en pleine conscience (yoga couché)
- Prendre sa météo intérieure. Partage.
- Exercice « 3 minutes espace de respiration »
- Exercice du raisin ou manger en pleine conscience
- Méditation accueil des sons
- Scanner corporel ou bodyscan couché
- Méditation assise en silence

La pleine conscience, thérapie validée dans les douleurs chroniques et la prévention des rechutes dépressives

- Notion de défusion cognitive
- Mécanisme du mal être
- Le baromètre intérieur : être attentif aux réactions d'aversion dans le corps
- L'état d'esprit d'approche et de curiosité bienveillante
- Pleine conscience et douleurs chroniques
- Pleine conscience et prévention des rechutes dépressives : prise de conscience des ruminations anxieuses automatiques.
- La posture intérieure : comment « être avec » ses émotions difficiles.

Expérientiel

- Méditation guidée : Se détacher des pensées
- Méditation guidée « Les émotions douloureuses »
- Exercice 3 minutes espace de respiration « faire face »

La pleine conscience en séance de thérapie

Travail en sous-groupes : exercice pour travailler sa qualité de présence.

Conformément aux Conditions Générales, l'Institut MIMETHYS se réserve la possibilité, en cas de nécessité, de changer de formateur ainsi que l'ordre du programme.