

3. « FORMATION CONTINUE » EN MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

ADAPTER ET UTILISER LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LE CONTEXTE
PROFESSIONNEL DU DOMAINE SPÉCIFIQUE QUI LUI EST PROPRE

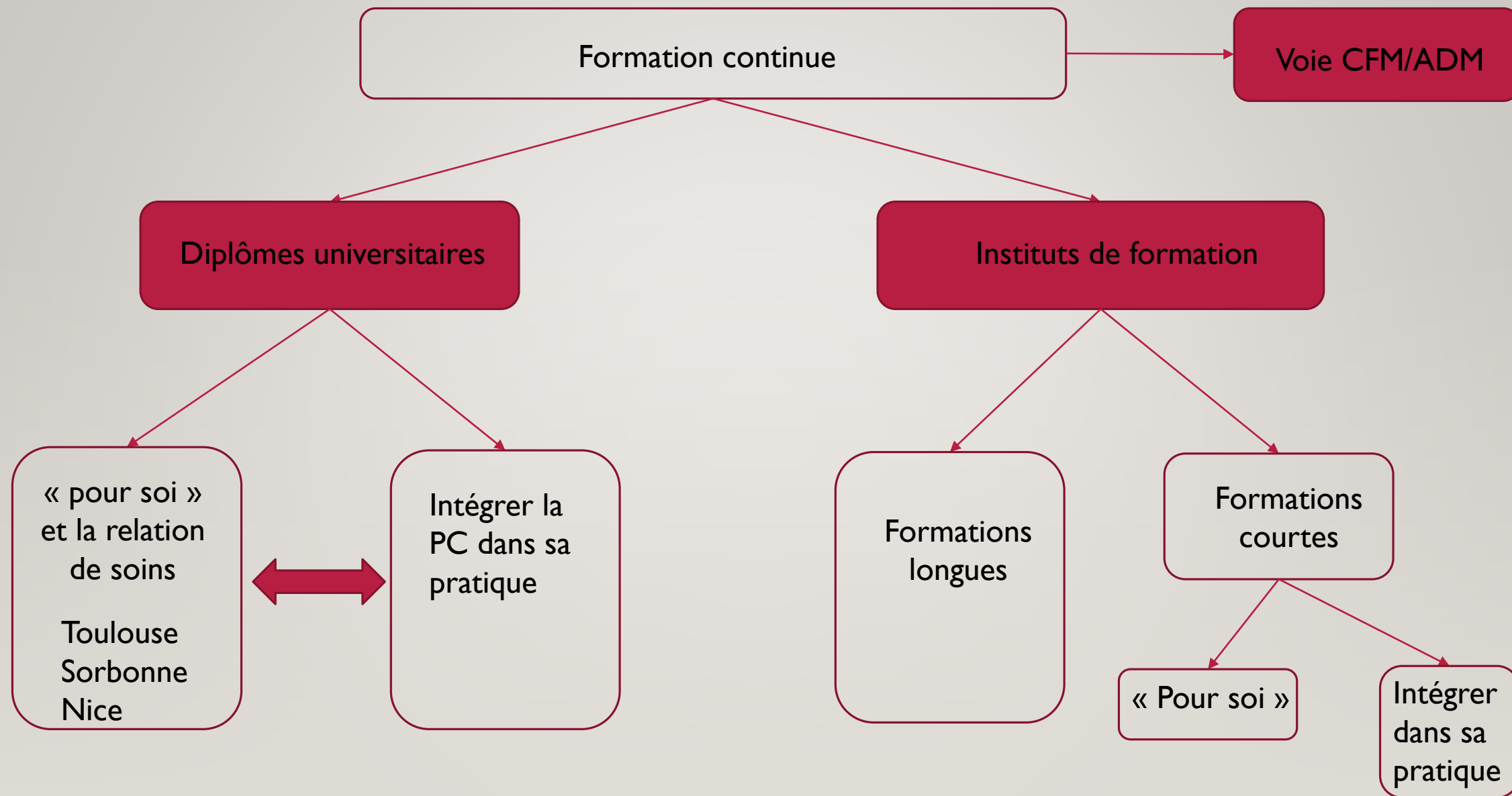
Association Audoise Laïque de Méditation

Décembre 2018

Présenté par Philippa BAIN et Catherine TARRIUS







POUR BIEN ANALYSER UNE FORMATION:

- Voir les objectifs et le volume horaire :
- Les volumes horaires sont à pondérer selon:
 - Intégration dans la formation ou prérequis du MBSR (vol horaire estimée 70 h environ)
 - Journée « externe » = 7-8h
 - Journée « en résidentiel » est en général estimée à 10h
 - Pratiques de supervision ...
 - Les pratiques à domicile obligatoires sont souvent, mais pas toujours intégrés dans les volumes horaires indiqués
- Les prix sont à pondérer selon:
 - Prix des formations en prérequis
 - En résidentiel : incluent hébergement et nourriture
 - ...

A – FORMATIONS OUVERTES A TOUS



ADM

PROPOSITION DE L'ADM

- « Si votre intention est seulement d'apprendre et d'appliquer les principes de la MBSR dans votre vie professionnelle et personnelle, vous êtes alors encouragé à suivre une ou plusieurs formations de la phase 2 » =
 - Suivre un programme MBSR
 - Programme « fondamentaux du MBSR » (9 jours en résidentiel)
 - Au minimum
 - **Soit 350 + 2500 euros...**

REFLEXION ...

- Dans le même ordre d'idée
- MBSR + atelier d'introduction MBCP (atelier lien corps-esprit) (6 jours) ?
- MBSR + atelier d'initiation MBCT (5 jours) ?
- MBSR + formation au mindful eating (MECL) (6 jours) ?
- Suffisant pour appliquer les principes de chaque programme dans la vie professionnelle et personnelle?

DIPLÔME UNIVERSITAIRE



METZ: UNIVERSITÉ DE LORRAINE

- « *DU de psychothérapie par la pleine conscience* »
- **Public 1^{ère} année :**
 - Professionnels de santé souhaitant intégrer le protocole MBSR à leur prise en charge thérapeutique auprès de leurs patients (médecins, psychologues, pharmaciens, infirmiers, kinésithérapeutes, orthophonistes, psychomotriciens, etc.)
 - Personnes souhaitant intégrer le protocole MBSR à leur prise en charge (formateurs en gestion de stress et développement personnel, étudiants de psychologie, éducateurs, assistants de service sociaux, bénévoles et aidants...)
 - Toute personne souhaitant pratiquer la méditation de pleine conscience pour son développement personnel
- **Public 2^{ème} année : les « professionnels de santé » ayant suivi la 1^{ère} année**

<http://centrepierrejanet.univ-lorraine.fr/la-formation/les-diplomes-universitaires/du-pleine-conscience/>

-
- Programme 1ère année (96 heures) (si formé MBSR : 24h de formation avec*)
 - Introduction à la pleine conscience *
 - Psychologie de la santé et stress *
 - Note de synthèse *
 - Le programme MBSR en 8 semaines
 - 2ème année (80 heures) : pour « professionnels de santé »
 - Psychologie de la santé, du stress et de la maladie chronique
 - Stress, santé, environnement, et bien-être au travail
 - Application de la MBSR dans le champ de la psychologie de la santé
 - Application de la MBSR dans le champ de la psychologie du travail

- **Objectifs:**

- Connaître les **principes psychologiques et neurologiques** de la méditation et l'état de mindfulness.
- Acquérir des **connaissances issues de la psychologie** du stress, la psychologie de la santé, la santé au travail, et la psychologie de l'adaptation.
- **protocole MBSR:**
 - Connaître les conditions d'utilisation
 - Savoir appliquer le protocole MBSR à des situations simples
 - Connaître les domaines d'utilisation des approches MBSR
 - Appliquer le protocole MBSR dans le champ de la psychologie de la santé et de la santé au travail

- **Modalités:**

- 8 heures tous les 15 jours sur 2 ans
- 1ère année : 96 heures avec le MBSR inclus; ou formule raccourci 24 h si formé MBSR
 - **1700 € pour 96 h** avec le MBSR ou **1000 € pour 24h** sans MBSR
- 2^{ème} année : 80h : 2000 euros
- Les 2 ans :
 - **176 h pour 3700 €**
 - Si MBSR fait : **104 h pour 3000 €**

INSTITUTS DE FORMATION



COGITO'Z

- Institut de formation; agréé fédération de formation professionnelle
- Les Centres Cogito'Z sont situés à : Paris 17^{ème} • Paris 6^{ème} • Marseille • Aubagne • Avignon • Lyon • Nantes • Reims • Valbonne (06) et Londres
- Cogito'Z sont des centres privés de psychologues et de neuropsychologues

www.cogitoz.com

COGITO'Z (MARSEILLE)

- Formation certifiante : « ***Certificat de Praticien Mindful UP : Mindfulness pour les enfants et adolescents*** » ;
- = Formation d'instructeur de leur programme enfant et ado : **Mindful-Up**: adaptation de Jeanne Siaud-Fachin du MBSR
- **Public :**
 - Enseignants, éducateurs, professionnels de la santé et de la relation d'aide (coach, sophrologues...)
 - Formés MBSR ou MBCT

COGITO'Z

- Objectifs :
 - apprendre à **appliquer les programmes** de la Mindfulness auprès des enfants et des adolescents
 - enrichir sa pratique d'un outil puissant et particulièrement bénéfique pour l'équilibre personnel et la réussite scolaire des enfants et des adolescents
 - apaiser le stress, réguler les émotions, être plus calme, plus concentré, plus créatif, plus efficace... Faire émerger toutes les ressources individuelles
- Modalités:
 - 2 x 4 jours = **64 heures + prérequis MBSR (134 h)**
 - **2250 €** (1800 pour étudiants) + 350 € MBSR

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING, PARIS

- Eline Snel, Paris, Lyon...
- Certificat : « **Instructeur de pleine conscience pour parents, éducateurs ou enseignants selon la méthode Eline Snel** »
- **Objectifs** : A l'issue de cette formation, les instructeurs pourront proposer un programme de 8 semaines spécifique aux parents et aux enseignants désireux d'incarner la pleine conscience dans leur rôle d'éducateur ou de parent.
- **Prérequis** :
 - Etre actif dans l'enseignement, dans un cabinet privé ou dans une institution de soins de santé mentale
 - formé MBSR (70h)
 - Et formé « éducateur » de son programme enfant et ado (80h) ou déjà instructeur MBSR
 - Avoir fait une retraite de 5 jours, ...
- **Modalités** :
 - **9 jours = 72 h (+ lectures, pratique 8 semaine) (220h + 8 sem pratiques)**
 - 2350 euros + logement
 - Retraite de 5 jours
 - Obligation de stage de remise à niveau/an

<https://www.elinesnel.com/fr/formation-amt/formation-amt-eduquer-en-pleine-conscience/>

JOURNÉES D'ACCORD (AVIGNON)

- Institut de formation ; agréé formation continue ; accrédité ; s'abonner newsletter
- **Public** : professionnels de l'accompagnement impliqués dans la relation de soin, d'aide et d'éducation
- Formations pour des applications spécifiques ; sur 2 ou 3 jours (250-350 €):
 - « meilleure gestion du stress des équipes »
 - « des outils à proposer aux patients »
 - « soins palliatifs, accompagnement du deuil des familles »
 - « prise en charge complémentaire de la douleur (enfants) »
- Colloques- Formation

INSTITUT ECOE (MONTPELLIER)

- Institut de formation qui s'adresse au
 - medico-social
 - entreprise
 - tout public (bénévoles, etc)
- Propose des formations d'applications spécifiques sur quelques jours (2 à 5) autour de l'humanisme, bienveillance, méditation (200-500 euros)

INSTITUT ECOE

- exemples :
- Accompagner, prendre soin : 3+2 jours : 450 euros
- Etre soignant, prendre soin: formation à la bienveillance : 5 jours ; 500 euros
- Pour assistantes sociales et personnel d'accueil : Ecoute, présence et communication : 3 x 1 j avec 2 semaines entre : 380 euros
- Public (bénévoles,etc) : « Mieux vivre nos valeurs d'humanité; développer conscience et bienveillance au quotidien » : 10 séances de 3 h le soir avec 1/mois; 150 euros
- *En entreprise : pour groupes de 8 à 20 personnes : compter 1500 euros/ jour; habituellement 2 jours*

BRITISH / IRISH MINDFULNESS ACADEMY

- Institut de formation accrédité
- « *Certificate in the therapeutical use of mindfulness* »
- **Public:**
 - professionnels = médecins, consultants, infirmiers, psychothérapeutes, conseillers, coach, travailleurs sociaux, enseignants, éducateurs, personnel ressources humaines, diététiciens, thérapeutes du langage et paroles, staff de prisons...
 - Désigné pour les professionnels qui ont une **clientèle existante et à qui ils souhaitent proposer la mindfulness en outil additionnel.**

<https://www.britishmindfulnessacademy.co.uk>
<https://www.irishmindfulnessacademy.ie/>

BRITISH / IRISH MINDFULNESS ACADEMY

- **Objectifs:**

- Acquérir les compétences pour construire et établir une pratique personnelle de mindfulness
- Acquérir les compétences pour offrir la mindfulness en intervention thérapeutique additionnelle à ses clients
- « Ne qualifie pas en tant qu'instructeur mindfulness, c'est un rajout à votre qualification actuelle »

- **Modalités :**

- SOIT : 3 jours sur place (Manchester ou Dublin) , = **21h** pour **400 £**
- Ou **en-ligne sur 6 semaines : 300 £**
 - 30 min/jour de pratique personnelle + engagement à une pratique informelles toute la journée
 - 3 heures de cours en ligne/semaine = 18h

-
-?
 - Voir autres instituts de formations en France, Belgique, Suisse

B - PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE



DIPLÔMES UNIVERSITAIRES

UNIVERSITÉ DE LOUVAIN (BELGIQUE)

- P Philippot
- Propose 3 « Certificats d'Université » :
- En lien avec l'institut CPS
 - ***CU aux interventions psychologiques basées sur la PC, filière adulte***
 - ***CU aux interventions psychologiques basées sur la PC, filière enfants, adolescents et parents***
 - ***CU en animation de groupe basée sur la PC pour l'enfant, l'adolescent et son entourage.***

LOUVAIN- CU ANIMATION

- **« *Certificat universitaire en animation de groupe basée sur la PC pour l'enfant, l'adolescent et son entourage* »**
- **= Formation d'instructeur/animateur de leur programme enfant-ado-parentalité**
- **Public concerné:**
 - professionnels de l'enfance ayant un diplôme de l'enseignement supérieur dans ce domaine : pratique professionnelle avec l'enfant et l'adolescent (enseignants, éducateurs, infirmiers, kinésithérapie...).
 - Avoir suivi un programme MBCT ou MBSR ou un équivalent

<http://mindfulness.cps-emotions.be/formations-professionnels.php>
<https://uclouvain.be/fr/etudier/iufc/animation-pleine-conscience.html>

LOUVAIN- CU ANIMATION

- **Objectifs :**

- Connaître les bases théoriques des programmes d'entraînement de la PC auprès de l'enfant, de l'adolescent et de son entourage
- Être capable d'utiliser les connaissances issues des études d'efficacité des programmes d'entraînement de la PC auprès de l'enfant, de l'adolescent et de son entourage
- Être capable **d'animer les exercices et les activités des programmes** : programme sur 9 semaines
- Être capable de guider les partages d'expériences suite aux exercices

LOUVAIN- CU ANIMATION

- **Modalités :**
 - Sur 1 an :
 - 4 x 2 jours + 1 journée d'intégration
 - **≈ 64h** + MBSR
 - Pratique sous supervision environ 1 an
 - **1225 €** + frais de supervision + logement + MBSR

LOUVAIN- CU IPBPC ENFANTS

- **« *Certificat universitaire aux interventions psychologiques basées sur la PC, filière enfants, adolescents et parents* »**
- **Public :**
 - Médecins et psychologues (ou titre équivalent)
 - Formé MBSR ou MBCT ou équivalent
 - En l'absence de titre requis, une admission par valorisation des acquis de l'expérience est envisagée.

<https://uclouvain.be/fr/etudier/iufc/interventions-psychologiques-basees-sur-la-pleine-conscience.html>

LOUVAIN- CU IPBPC ENFANTS

- **Objectifs pédagogiques:**
 - Compétences théoriques et pratiques pour **mener de manière autonome des interventions psychologiques** basées sur la pleine conscience (IBPC).
 - Connaître la littérature concernant :
 - Les bases théoriques et empiriques des IBPC
 - Les indications et les études d'efficacité et des processus actifs des IBPC
 - Compétences pratiques pour :
 - Evaluer les indications des IBPC et sélectionner les participants
 - **Concevoir une IBPC** en fonction des besoins de leur population-cible
 - Conduire les exercices et animations (e.g. restitution d'expérience) propres aux IBPC
 - Maintenir une pratique personnelle de ses capacités de pleine conscience

LOUVAIN- CU IPBPC ENFANTS

- **Modalité du module enfants :**
 - 1 an
 - 4 x 2 jours /mois
 - **64 h** + MBSR
 - Stage pratique + 1 journée intégration + Supervision
 - **1250** euros + logement + superviseur + MBSR

INSTITUTS DE FORMATION



COGITO'Z MARSEILLE

- Cf chapitre précédent
- Formation certifiante « instructeur mindful'Up » programme adapté du MBSR pour enfants et adolescents
- 2 x 4 jours = **64 h** + prérequis MBSR
- **2250 €** (1800 pour étudiants) + MBSR

www.cogitoz.com

ACADEMY FOR MINDFUL TEACHING

- Formation AMT d'éducateur enfants / adolescents selon la méthode Eline Snell
- Eline Snel
- Paris, Lyon, Lille, Genève
- Modalités :
 - Module Enfants : 6 jours intensifs + programme pilote de 8 semaine : 1750 € + logement = 60 h
 - Module Ado : idem
 - Module complémentaire adolescent de 2 jours pour compléter module enfant : 650€
- Obligation de retraite de 5 jours et stage de remise à niveau annuelle

<https://www.elinesnel.com/fr/>

JOURNÉES D'ACCORD (AVIGNON)

- Institut de formation accrédité
- Vont mettre en place des programmes spécifiques enfants
- Emmanuelle Decker : psychologue formatrice et chercheur; travaille en lien avec Louvain
- Programmes différents selon le public (enseignants, psy, éducateurs ...)
- S'abonner newsletter pour infos 2019

ASSOCIATION MEDITATION DANS L'ENSEIGNEMENT

- Toulouse et Montpellier, Nantes, Paris, Lausanne, Lyon...
- Programme PEACE:
 - 4 journées de 7h = **28h** + exercices pratiques sur 10 semaines
 - Stage de 10 semaines sous supervision
 - **626** euros
- **Public : tout personnel scolaire**

<https://meditation-enseignement.com/>

- **Objectif :**

- Former à l'**animation de séances de pratique** dites de pleine présence, pleine conscience **suivant le protocole P.E.A.C.E.**, en milieu scolaire et éducatif.
- Equiper les intervenants extérieurs, enseignants et personnel pédagogique des établissements scolaires avec des protocoles simples et innovants afin de :
 - Proposer des temps de retour au calme aux élèves
 - Apprendre aux élèves à entraîner leur attention
 - Apprendre aux élèves à mieux gérer leurs émotions et les différentes formes de stress liées à la situation d'apprentissage
 - Développer les compétences pro-sociales

BRITISH / IRISH MINDFULNESS ACADEMY

- « **Certificate in Mindfulness for Schools** »
- **Public** : toute personne impliqué dans l'éducation des adolescents et jeunes adulte : directeurs scolaires, enseignants, conseillers, staff scolaire, staff université...
- **Modalités:**
 - **36 h** (= > 32 heures min recommandés)
 - **Online 6 semaines** avec 1 cours/semaine + discussion online
 - Soutien post programme
 - **300 £**
- Objectif ; introduire la mindfulness à l'école, université ...



C - PROFESSIONNELS DE SANTÉ



DIPLÔMES UNIVERSITAIRES



UNIVERSITÉ DE TOULOUSE

- « *DU de Méditation de Pleine Conscience et relation de soin* »
- **Public:** prof de santé, ou master 2 Sciences Humaines et Sociales.
- **Modalités :**
 - **145 heures :** 105 h théorie et + 40h pratique
 - 3 séminaires de 4j + 4j + 6j en résidentiel
 - **1185 € + logement**
- « Ce diplôme ne représente pas l'équivalent d'un enseignement à la Méditation de Pleine Conscience ou une habilitation à animer des séminaires de méditation »

http://www.dufmcepp.ups-tlse.fr/app_scom/scom_fichier/repertoire/170720173424.pdf
adresse : schmitt.sec@chu-toulouse.fr

TOULOUSE

- **Objectifs** : (relation de soin)
 - I/ Apprentissage :
 - de la **pratique** de la Méditation de PC,
 - de ses **référentiels** philosophiques, psychologiques et neuroscientifiques,
 - de ses **champs d'applications cliniques** en santé mentale et santé physique.

- 2/ Développer les qualités qui permettent de **rester présent dans le travail** avec les patients et ses collaborateurs :
 - Affiner sa capacité à percevoir, ressentir, accueillir l'état émotionnel et thymique du patient sans être déstabilisé par les processus de contagion émotionnelle et met en œuvre ainsi une juste attitude dans sa relation de soin.
 - Identifier ses émotions, son humeur, son niveau de stress, ses schémas cognitifs automatiques et manifeste à leur endroit une intention d'accueil bienveillante, une flexibilité mentale, afin d'amortir, le cas échéant, la souffrance générée par l'aversion vis-à-vis de ces réactions (« double peine ») –
 - Apprendre à développer des alternatives cognitives (accroissement de la souplesse mentale), comportementales (élargissement de la palette des choix comportementaux en réponse à une situation donnée) et émotionnelles (renforcement de la bienveillance et de l'empathie) dans le cadre des interactions avec les patients.

TOULOUSE

- 3 modules :
 - «Origines de la Pleine Conscience »
 - « Connaissances scientifiques et applications cliniques » :
 - psychologie des processus de la Pleine Conscience, lien corps/esprit, cerveau et méditation, méditation et épigénétique, les programmes protocolisés, applications de la Pleine Conscience en clinique somatique et en santé mentale...
 - « Relation à soi et à l'autre » :
 - symptomatologie de l'épuisement professionnel, état des lieux de la souffrance au travail, les mécanismes du stress, les notions d'empathie/bienveillance/compassion, prévention du stress chez le soignant, éthique de la Pleine Conscience au travail...« ***DU de Méditation de Pleine Conscience et relation de soin*** »

PARIS SORBONNE –PITIE SALPÊTRIÈRE

- « **DU de Méditation, gestion du stress et relation de soin** »
- Pr Bagnis-Isnard Corinne, Pr Duguet Alexandre, Dr André Christophe
- **Public** : Prof de santé (dans la prise en charge pathol chroniques niveau licence ou VAE)
- **Objectif** :
 - Prévenir les risques psychosociaux (*stress*, « *burn out* », *dépression*) dans le milieu de la santé et de réduire l'impact des conditions de travail sur la qualité de vie des soignants et du service rendu aux patients.

SORBONNE –PITIE SALPÊTRIÈRE

- Modalités :
 - 6 x 2 jours;
 - **=116 h dont 43 h théoriques**
 - Prix : **1661 €**
 - Ecrit, oral et mémoire

<http://www.fc.upmc.fr/fr/catalogue-de-formations-2017-2018/diplome-d-universite-FCI/sciences-technologies-sante-STS/meditation-gestion-du-stress-et-relation-de-soin-program-relation-de-soin-et-gestion-du-stress-2.html>

UNIVERSITE NICE SOFIA ANTIPOLIS

-
- « **DU de Méditation, relation thérapeutique et soins** »
 - **Public** : professionnels de santé, dont enseignants (en soins ?)
 - **Objectifs:**
 - Pour le soignant : prévenir le syndrome d'épuisement professionnel
 - Pour le soigné : favoriser la régulation et l'équilibre émotionnel et affectif
 - Pour le lien : améliorer la qualité et la relation thérapeutique
 - **Modalités :**
 - 6 x2 j (V-Sam) + 3 jours de pratique ; 108 h
 - 1457 euros

<http://www.du-meditation-nice.fr/>

<http://www.du-meditation-nice.fr/wp-content/uploads/2017/10/Pre%CC%81sentation-DU-Me%CC%81ditation-Faculte%CC%81-de-Me%CC%81decine-de-Nice.pdf>

UNIVERSITÉ MONTPELLIER - NIMES

- « *DIU Méditation et santé* »
- **Objectifs:**
 - Connaître les principes, les apports de la méditation
 - Et Savoir les mettre en pratique pour améliorer la santé des soignants et des patients
- **Public :** prof de santé, et personne travaillant secteur santé et milieu médico-éducatif
- **Prérequis :**
 - Initiation à la méditation par MBSR ou MBCT ou autre validé par l'équipe pédagogique
 - Pratique méditative régulière
 - Projet professionnel d'intégration de pratiques méditatives dans les soins ou le milieu professionnel de santé

<https://du-diu-facmedecine.umontpellier.fr/diplome-meditation-et-sante-l76>

<http://meditation-medecine.fr/mediter-au-travail/>

MONTPELLIER - NIMES

- **Modalités:**
 - 1 an : 112 h + stage de 8h = **120h + MBSR**
 - Prix :
 - Formation perso **1234 €** + MBSR
 - Formation initiale Etudiants : 360 € + MBSR
- Examen oral, écrit, mémoire

UNIVERSITÉ LYON I

- « ***DU : Méditation et Pleine Conscience : approche intégrative en santé*** »
- **Public :**
 - professionnels de santé diplômés d'Etat
 - chercheurs en sciences humaines et sociales, en sciences en année de doctorat au moins
- **Modalités:**
 - 2 x 1 semaine en résidentiel
 - ≈ **150 heures** : théorie 40h + Pratique 60h + conférences : 10h + travail personnel 40h
 - Validations du DU : 7 h
 - Prix : **3500 euros**

<http://offre-de-formations.univ-lyon1.fr/parcours-1347/meditation-et-pleine-conscience-:-approche-integrative-en-sante.html#>

- **Objectifs du DU :**

- donner aux professionnels de santé le background scientifique et les **différents outils pratiques pour mettre place la MCP** (*mindfulness based programs*), que cela soit à l'attention des équipes soignantes ou des patients.
- favoriser une dynamique de coopération locorégionale entre professionnels de santé et chercheurs

- **A l'issu de cette formation... :**

- Connaître les **connaissances scientifiques validées** sur la méditation dite « **de pleine conscience** » et de type « **compassionnelle** », les **principales indications et contre-indications** en santé ;
- Experience personnelle afin de mesurer la faisabilité et le transfert de programme de MCP en pratique clinique ;
- Avoir des outils méthodologiques pour développer et soutenir des actions de recherche sur les pratiques de la MCP en santé.
- faire connaître les principales études cliniques validées autour des applications médicales des techniques de méditation ;
- **transmettre les bases pratiques de la méditation** et des autres techniques apparentées.
- **mettre en place les techniques de méditation acquises dans leurs pratiques professionnelles** pour une aide à la prise en charge des patients.

UNIVERSITÉ PARIS SUD

- « **DU de Mindfulness** »
- **Public:** professionnels de santé
- **Objectifs :** connaître :
 - origines culturelles des pratiques de méditation
 - bases théoriques et pratiques des thérapies de PC
 - intérêt dans la gestion du stress et l'épanouissement de la personnalité
 - indications en psychiatrie, en médecine et en chirurgie
- **Modalités :**
 - 7 x 2 jours = **100 h** : 70h théorie + 30h pratique
 - **500 €** + logement

http://www.medecine.upsud.fr/fr/formations/formation_continue/diplomes_universite/mindfulness.html

INSTITUTS DE FORMATION



INSTITUT MINDFULFRANCE

- formation certifiante « ***Praticien en Mindfulness Mindful France®*** »
- Institut de Formation aux Thérapies Basées sur la Mindfulness (IFTBM)
- Montpellier, Lyon, Clermont Ferrand, Nice, Nancy
- Dr François Bourgognon, psychiatre-psychothérapeute, instructeur MBCT
- **Public** : prof de santé
- « Dès le deuxième module, vous serez à même de mener des séances de mindfulness dans votre exercice quotidien – en individuel ou en groupe »

<https://www.mindful-france.org/formationPourPro>

INSTITUT MINDFULFRANCE

- Modalités :
 - Module 1 : Initiation - Programme MBI Mindful France - 2 x 2 jours
 - Module 2 : Entraînement à l'animation de séances de Mindfulness - 4 jours
 - Module 3 : Perfectionnement et présentation de l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement) – 4 jours ou 2 x 2 jour
 - Une journée annuelle de régulation et de supervision de pratiques est souhaitée
 - **1520 €** pour praticien niv 1 (2 modules; **56 h**)
 - **2260 €** praticien niv 2 (3 modules; **84h**)

COLLÈGE DE LA PLEINE CONSCIENCE (BIARRITZ)

- Certificat : « **Praticien en Mindfulness** »
- **Public** : professionnels de santé ayant un numéro RPPS ou ADELI
- **Objectif:**
 - **utiliser la PC comme outil thérapeutique** dans le cadre de son exercice
- **Modalités:**
 - 2 ans : 21 jours de formation (≈ 160 h)
 - 1^{ère} année : 5 x 3 jours de janv à déc
 - 2^{ème} année : **supervision** et pratique.
 - **4410 €**
- Propose aussi des Colloques annuels (2019 : dépression et méditation)

<https://college-pleineconscience.fr/>

D - MEDECINS, PSYCHOLOGUES



DIPLÔMES UNIVERSITAIRES



UNIVERSITÉ DE STRASBOURG

- « *DU de Médecine, Méditation et Neurosciences* »
- En collaboration Institut français mindful france ; JG Bloch, C André, Antoine Lutz ...
- **Public** : Médecins, psychologues et scientifiques
- **Objectifs** :
 - Découvrir les aspects phénoménologiques et neuroscientifiques de la méditation et de ses applications dans le domaine de la santé par une approche théorique multi-disciplinaire et pratique intensive partagée de la méditation
 - Ce diplôme n'est pas suffisant pour devenir instructeur d'un programme type MBSR ou MBCT
- **Modalités** :
 - 2 x 1 semaine en résidentiel = **70 h**
 - 2095 € + logement : ≈ 1000 euros / 2 semaines ≈ **3000 €**

UNIVERSITÉ DE LOUVAIN (BELGIQUE)

- P Philippot
- « **CU aux interventions psychologiques basées sur la PC, filière adulte** »
- **Public :**
 - Médecins et psychologues
 - Formé MBCT ou MBSR ou un équivalent.
 - En l'absence de titre requis, une admission par valorisation des acquis de l'expérience est envisagée.

<https://uclouvain.be/fr/etudier/iufc/interventions-psychologiques-basees-sur-la-pleine-conscience.html>

LOUVAIN – CU IPBPC ADULTES

- **Objectifs pédagogiques:**
 - Compétences théoriques et pratiques pour **mener de manière autonome des interventions psychologiques** basées sur la pleine conscience
 - Littérature sur :
 - Les bases théoriques et empiriques des IBPC
 - Les indications et les études d'efficacité et des processus actifs des IBPC
 - Compétences pratiques pour :
 - Evaluer les indications des IBPC et sélectionner les participants
 - **Concevoir une IBPC** en fonction des besoins de leur population-cible
 - Conduire les exercices et animations (e.g. restitution d'expérience) propres aux IBPC
 - Maintenir une pratique personnelle de ses capacités de pleine conscience

LOUVAIN – CU IPBPC ADULTES

- **Module adulte :**
 - Portefeuille de lectures
 - Séminaire **résidentiel de 5 jours** + 1 journée d'intégration (total $\approx$ **50 h**) + MBSR
 - Stage pratique avec supervision
 - 1 journée d'échanges quelques mois plus tard
 - **1500 €** avec logement + frais de supervision + MBSR

INSTITUTS DE FORMATION



COGITO'Z (PARIS)

- Formation : « ***La pleine conscience en pratique thérapeutique*** »
- **Objectif:**
 - **Apprentissage de pratiques simples à intégrer à toute forme de psychothérapie** à tous moments de la prise en charge, pour reprendre son souffle, se calmer, pour ouvrir un nouveau chemin.
 - Des **programmes et ateliers** plus complets à mettre en place pour les enfants, les adolescents ou les adultes.
- **Public:** psychologues, psychiatres, psychothérapeutes, tout praticien formé en psychothérapie
- **Modalités:**
 - 3 jours = **21 heures**
 - **720 €**

E - DANS L'ENTREPRISE

D - POUR UN MANAGEMENT HUMANISTE



INSTITUT FRANÇAIS DU LEADERSHIP POSITIF

- Aide à instaurer de la PC dans une entreprise :
 - programme d'initiation sur 8 ou 10 semaines consécutives, avec entraînement entre les sessions
 - 1h à 1h30 à l'heure du déjeuner ou en fin de journée
 - Ou 4 demi-journées, espacés de 15 jours ; Ou 1-2 jours en séminaire.
- programme en présentiel (à privilégier), ou bien à distance (via un webinar type webex)
- Ensuite, un **entraînement collectif hebdomadaire, à distance, de 30 minutes** fonctionne bien
- le programme original de MBSR est possible en entreprise, mais exige plus de temps
- Instructeurs = membres ADM

<http://positiveleadership.fr/lancer-un-programme-de-mindfulness-dans-son-entreprise-partie-2/>

CARCSSONNE : OPEN'UP

- Propose :
 - Programme MBSR adapté entreprises : 6 sessions
 - Weekends « équipe »
 - 1/2 journées d'information sur le stress.
 - Se déplace sur site

<http://open-up.fr/>

OPEN'UP

- Objectifs :
 - Un accompagnement des dirigeants comme des salariés, de sorte que le développement de l'entreprise soit durable, responsable et en adéquation avec les individus.
 - Aider le salarié à gérer son stress pour lui permettre de gagner en équilibre entre vie privée et professionnelle.
 - Aider le salarié à gagner en épanouissement mais aussi en stimulation profonde et durable
 - Aider l'esprit d'équipe à se renforcer et réguler le relationnel au sein d'un groupe

MONTPELLIER : INSTITUT ECOE

- Propose 3 formations différentes de 2 à 4 j et des programmes sur mesure pour (sur site) :
(se déplacent pour 8-20 personnes : $\approx$ 3400 euros pour 2 jours)
 - *Prévenir les risques « psycho-sociaux » à travers motivation et implication.*
 - *Accompagner les changements au sein de l'entreprise et de ses équipes.*
 - *Acquérir de vraies capacités d'écoute, de présence à soi et à l'autre, de respect, de communication pour :*
 - *Une meilleure gestion des situations difficiles ou des conflits*
 - *Éviter l'épuisement professionnel*
 - *Développer Bien-être et Efficacité au travail*

<http://ecoe.fr/formation/formation-en-entreprise/>

FORMATIONS POUR LES CADRES ET DIRIGEANTS, FORMATEURS ...



MONTPELLIER: UNIVERSITÉ PAUL VALÉRY

- **Master 2 REFE (Responsable d'évaluation, formation, encadrement) : « Pleine conscience et capital émotionnel »**
- **Public** : cadres et directeurs d'entreprises, formateurs, responsable d'évaluation des démarche qualité, ressources humaines, directeurs de soins ...
- Enseignement à distance sur 1 an de 224h incluant formation management; et 3 périodes en présentiel
- **Objectif** :
 - sensibiliser les formateur et responsable d'encadrement au « Mindfulness »: devenir Mindful formateur, Mindful manager,
 - Management humaniste

https://ufr6.www.univ-montp3.fr/fr/formation/masters/master_refe

GRENOBLE : ECOLE DE MANAGEMENT

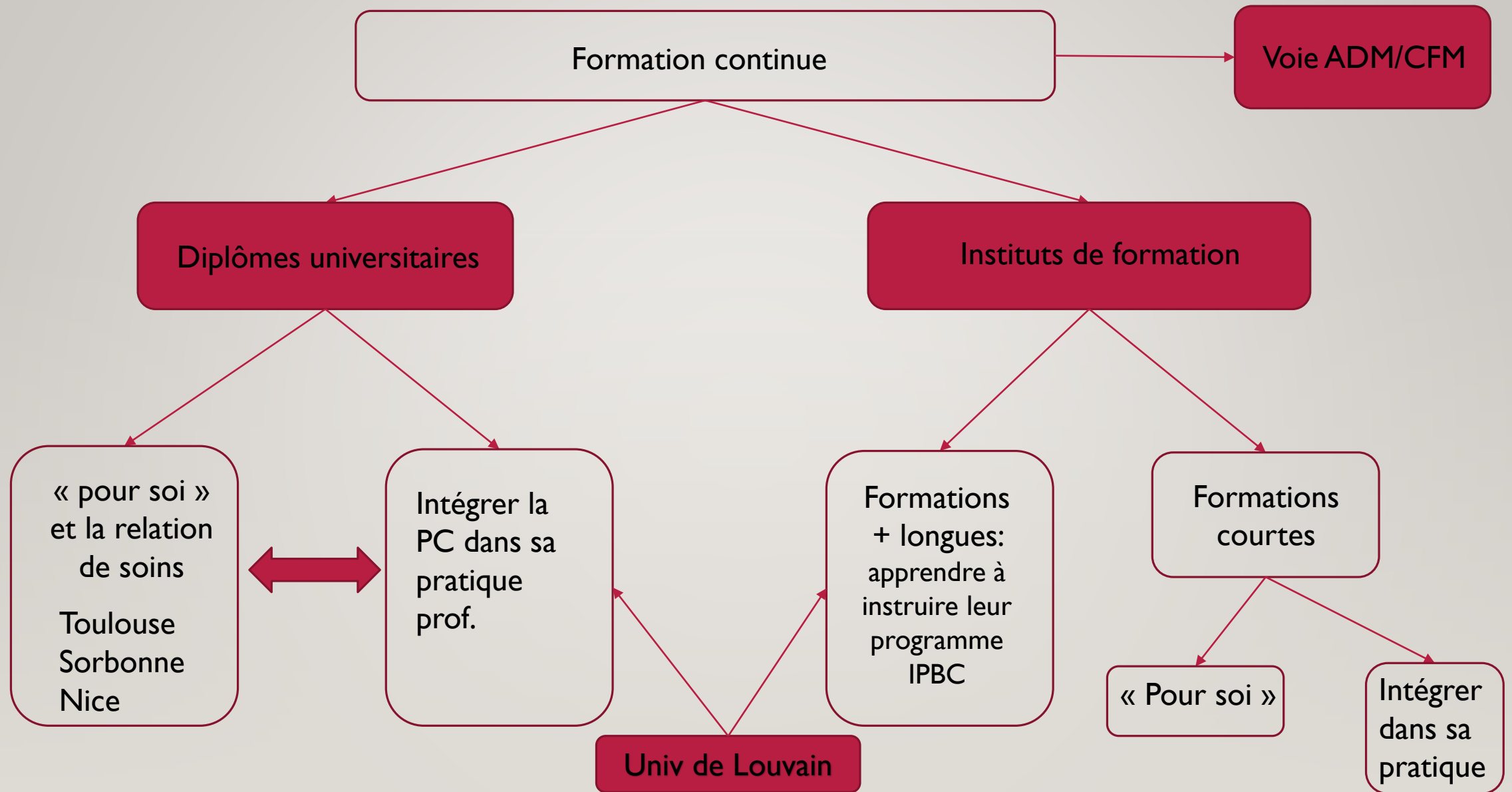
- « Masterclass Mindful Leadership »: diplôme de formation continue
 - Initier les participants à de nouvelles pratiques managériales.
 - La pleine conscience devient le fil rouge d'un management au service de l'épanouissement des personnes, des équipes et de la performance
- 4000 euros tout compris pour 3 x 2 jours

<https://fr-exec.grenoble-em.com/certificats-thematiques-management-leadership>



EN BELGIQUE :

-
- « Mindful Leadership »
 - Permet aux dirigeants et managers de faire face et de gérer la pression et l'urgence auxquels ils sont soumis. Les décisions stratégiques sont prises avec sérénité, ouverture, maîtrise de soi et à l'écoute des autres : cycle de 8 semaines
 - « Mindful Corporate »
 - permet de réduire le stress et d'anticiper le burn out. Notamment, grâce à un comportement adapté des managers et dirigeants : une plus grande conscience de soi et des autres, davantage de présence et une créativité élargie. Les collaborateurs sont plus investis et plus efficaces tout en préservant leur vie privée
 - « Mindful créativité » : séminaire de 2 jours
 - « Mindful workshops » : de 1 ou 2 heures, 1 journée dans l'entreprise ...
 - « Interventions sur mesure » dans les entreprises <https://institut-mindfulness.be/leadership/>



CONCLUSION : RESUMÉ FORMATIONS CONTINUES

- **Des diplômes universitaires françaises :** (adultes)
 - volumes horaires autour de 100 -120 heures, 1500 euros (+ MBSR pour montpel)
 - Volumes horaires 160 h : Lyon (résidentiel) et Metz : 3500 euros
 - Un DU « tous publics » à Metz : 1^{ère} année : 1000 euros (24h) + MBSR
- **Des diplômes universitaire belges :** (adulte-enfants)
 - 50-60 heures + MBSR + pratique sous supervision; 1500 euros + superviseur
- **Des formations certifiantes de « praticien »** proposées par des instituts : exemples :
 - Collège de la pleine conscience (prof de santé) : « praticien mindfulness » en 2 ans : 4400 € - 160 h + supervision 1 an)
 - Institut mindful france (prof de santé) : « praticien mindfulness mindful france® » : 1520 -56h ou 2280 €-84h
 - Cogitoz formation à Marseille (tous publics) : « praticien mindful'Up » : instructeur de leur programme enfant et ado : (64 h – 2500 €) + MBSR

-
- **Voie ADM/CFM :**
 - MBSR + fondamentaux 72h (2850 euros)
 - ou autre MBSR + MECL par ex pour des applications spécifiques ? MBSR + 5-6 j résidentiel (50-60h) : 1000-1500 euros ? Quid ?
 - **Des formations courtes de 3 jours pour intégrer la pratique de PC** de façon générale dans sa pratique professionnelle : 21h : *Parait léger Etre déjà initié + pratiquant régulier?*
 - tout public : British et irish academy : 400 £ (online aussi pour 300 £)
 - Med et psychologues : Cogitoz Paris : 720 euros (adulte et enfants)
 - **Des formations courtes pour des applications spécifiques** : 2 à 5 jours : J. d'accord / I. ecoe :
 - 250 - 500 euros (14 - 35 heures)
 - **Des formations difficiles à classer** : instructeur parents et enseignants selon méthode Eline Snel (300 h)

AUTRES LIENS

- En France:
- <http://www.initiativemindfulnessfrance.com/>
- En Belgique :
- <https://www.emergences.org/>
- <https://www.pleine-conscience.be/formation-continue-des-instructeurs/>
- <http://institut-mindfulness.be>
- <http://soigner-en-conscience.be/>
- Enfants , parentalité : <http://mindfulness.cps-emotions.be/index.php> (en lien université de Louvain)
- Autre : <http://themindfulnessinstitute.com/>

BONNES PRATIQUES CONTINUES

- Les recommandations de bonne pratique pour instructeur de programme basé sur la PC présentés topo n°2 (parcours « instructeur ») ne sont pas une obligation pour un professionnel intégrant la PC dans sa pratique professionnelle,
- Il nous paraît néanmoins important de les connaître (pratique régulière, incarner ce que l'on instruit, intégrer la notion d'apprendre « avec » son patient/client, ...)
- « Il est difficile d'enseigner à nager lorsqu'on ne sait pas soi-même nager »



Un espace de méditation





Un autre espace de méditation

