

PROGRAMME

Méditation de pleine conscience comme outil de soin

Objectif général

Découvrir la Méditation de pleine conscience, ses fondements dans la psychothérapie laïque bouddhiste, ses articulations actuelles avec les thérapies cognitivo-comportementales et ses applications théoriques.

Débuter la pratique guidée au travers de 32 exercices.

Débuter ou continuer l'apprentissage de la méditation pour vous-même, dans ses différents aspects de méditation assise, debout, allongée, marchée, de pleine conscience du quotidien.

Savoir la proposer à vos patient(e)s en prévention ou en soin.

Travailler différemment sur le corps, les émotions pour soi-même et dans les relations.

S'ouvrir à une autre éthique de vie en lien avec d'autres pratiques qui libèrent des conditionnements et automatismes permanents.

Résumé

Les lères études scientifiques abouties sur la méditation et le cerveau sont menées aux Etats Unis et datent des années 2000 avec l'apparition des technologies d'imagerie cérébrale. L'intérêt que lui portent les neurosciences démontre son importance grandissante au regard des applications qu'elle peut avoir pour la santé des patients mais aussi des soignants.

L'approche transdisciplinaire entre neuroscientifiques et grands pratiquants de la méditation ont un seul et unique but : faire progresser la connaissance de l'esprit humain en vue de réduire la souffrance et d'améliorer le bien-être.

Des Universités telles que Montpellier, Strasbourg ou Metz lui consacrent un Diplôme Universitaire.

Le langage courant associe le terme de méditation à la pleine conscience : Elle cultive une conscience plus neutre des émotions, des pensées et des sensations. L'objectif est de ne pas se laisser entraîner par elles en revenant en douceur à cette concentration détachée chaque fois que l'esprit vagabonde, elle est axée sur la conscience non critique des sensations, des sentiments et de l'état d'esprit.

C'est plutôt son intérêt dans la gestion des émotions, du stress et de la douleur qu'elle intéresse le domaine de la périnatalité.

Cette formation a pour but d'introduire la méditation de pleine conscience comme outil de soin.

Après avoir découvert la pleine conscience, ses fondements, ses articulations actuelles avec les thérapies cognitivo-comportementales, les professionnels pourront la proposer à leurs patients comme outil de gestion du stress.

Enrichie de 32 pratiques expérientielles guidées par le formateur, en même temps qu'ils expérimenteront la méditation, les praticiens aborderont une nouvelle approche du travail sur le corps, les émotions pour soi-même et dans les relations ; pourront s'ouvrir à une autre éthique en lien avec d'autres pratiques qui libèrent des conditionnements et automatismes permanents et pourront utiliser la méditation dans la gestion du stress et des émotions.

Pré-requis

Aucun

Orientations nationales

Innover pour garantir la pérennité de notre système de santé

Innover pour la sécurité des soins et l'éducation du patient

- Education pour la santé.

Sage-femme

- Douleurs de la grossesse et de la parturition : Prise en charge pharmacologique et non pharmacologique.

Format et durée

Présentiel

5 jours (soit 35 heures)

Nombre d'étapes

5 étapes

17 sections dans le programme avec un apprentissage basé sur l'acquisition de compétences (théorie et pratique) et l'évaluation de la progression des pratiques

Programme de formation

Etape 1 : Pleine conscience et attention centrée

Durée : 1 jour (7h)

Cette étape débutera par un questionnaire préalable afin d'évaluer les connaissances / compétences des stagiaires.

Section 1 : La pleine conscience

Pratique n°1 : Méditation assise silencieuse de découverte, 10 minutes

Définitions

Les types de consciences

Pleine conscience, vide et vacuité

Méditation et hypnose

Méditation et soin

Méditation et thérapie-cognitivo-comportementale, MBSR, MBCT, programmes de 8 semaines, psychologie positive, Christophe André

Méditation et thérapie bouddhiste, Thich Nath Hanh, Akinkano, Mathieu Ricard, Fabrice Midal

Méditation et hypnose

Section 2 : L'esprit vagabond

Les pensées automatiques

Pratique n°2 : Méditation assise silencieuse, 15 minutes

Vagabondage de la conscience

Extérieur-intérieur, conditionnement et chemin des vaches, hyperactivité, cascade de pensées et de sensations

Les 4 chaînes (Ajahm Akincano)

Corps, pensées, sensations, émotions, jugements, les 4 chaînes

Section 3 : Cultiver la présence

La conscience du souffle

Méditer avec son souffle

Pratique n°3 : Méditation assise guidée du souffle, attention centrée, 10 minutes

Centration

Ramener l'attention sur son souffle

Pratique n°4 : Méditation assise libre, ramener sur le souffle, 15 minutes

Intermède énergétique : quelques mouvements de Qi-Gong pour bouger le corps et le charger d'énergie.

Section 4 : Contrôler l'attention et l'accompagner

Tout est là ! (Fabrice Midal)

Identifier, constater, valider, ratifier

Recentrer

Contrôler, maîtriser l'attention

Agir et réagir

Enseignement Dharma : les « formations mentales » et leurs destins

Accompagner

Etre et faire

Non-jugement

Laisser-être, laisser-faire, lâcher-prise

Impermanence et équanimité

Pratique n°5 : la marche méditative : être là et n'aller nulle part

Pratique n°6 : Méditation assise de fin de journée, guidée, 20 minutes

Etape 2 : Méditation-émotions-corps

Durée : 1 jour (7h)

Section 5 : Les émotions

Pratique n°7 : Méditation assise silencieuse, 10 minutes

Echanges concernant les acquisitions de compétences et pratiques de la veille, questions.

Humeurs et pensées (MBSR-MBCT)

Automatismes

Captation par les émotions et les pensées

La « chaîne hédoniste »

Les types d'émotions : les identifier

Pratique n°8 : Méditation assise par rapport à une émotion difficile.

Repérage des émotions et des sensations, décentration, nommer.

Utilisation de la centration sur un endroit du corps apaisé, stable, tranquille, sécuritaire.

Stress et dépression

Les pensées et les émotions, rapport au temps.

La méditation pour s'ancrer en instant présent.

Les pensées ne sont pas des faits.

Ici et maintenant, souple et stable, axé, équilibré.

Pratique n°9 : Méditation debout : « s'ancrer comme un arbre ».

Section 6 : Corps et douleurs

Présence de la douleur ou de l'inconfort

Pratique n°10 : Méditation assise silencieuse douleur et inconfort, 30 minutes.

Sutra de la pleine conscience de la respiration et douleur.

Présence du corps

Un corps mal-traité.

Etre dans son corps.

Pratique n°11 : Bodyscan.

Respiration, sensations, sédation.

Pratique n°12 : Pleine présence dans un endroit du corps.

Section 7 : La méditation comme chemin de bienveillance avec soi-même

L'amour bienveillant

Egoïsme et altruisme : méditation sur l'amour bienveillant

Altérité et ipséité. Le Hara (K.G.Durkheim)

La première relation est avec soi-même

Un professionnel confortable pour un soin confortable.

Incarner la présence bienveillante et sécuritaire.

Non verbal, para-verbal et verbal.

Congruence et cohérence dans la communication et le soin.

Les 4 cailloux.

Pratique n°13 : Méditation assise des 4 cailloux.

Section 8 : La méditation comme chemin de bienveillance avec soi-même

L'enfant intérieur

Reconnaître ses blessures.

Pratique n°14 : exprimer ses blessures d'enfant. Présence bienveillante. A deux.

Déployer sa fraîcheur et sa magie.

Pratique n°15 : reconnaître ses ressources d'enfant. Présence bienveillante. A deux.

Le sage intérieur

Nous contenons tous nos ancêtres.

Partage du savoir universel. Connaissance intuitive.

Pratique n°16 : Méditation assise. Rencontre intérieure d'une figure de sagesse. Quelle est-elle ? Que nous dit-elle ? Que lui demandons-nous ?

Pratique n°17 : Méditation assise de fin de journée, guidée, 20 minutes.

Etape 3 : Approfondissement de la méditation

Durée : 1 jour (7h)

Section 9 : Installation et postures

S'installer

Lieux

Moments

Conseils et fusibles.

Posture

Assise, dos, tête.

Bienveillance et stabilité.

Rituels et cérémonies

Le Sacré.

En nous : se lier à sa propre « magie »

Rituels d'installation et d'intention.

Se lier à l'énergie du monde.

Le pentagramme du soi.

Pratique n°19 : Méditation debout : la sexternité (les 6 éléments)

Mantras et Gathas (Thich Nhat Hanh)

Lier la respiration et des phrases auto-suggestives.

Pratique n°20 partie 1 : composez vos propres Gathas.

Pratique n°20 partie 2 : Méditation assise : respiration, intentions, Gathas + Son (OM)

Section 10 : La Discipline

Rigueur et assiduité.

Neuroplasticité et rythmes ultradiens.

Programmer des temps dans l'agenda.

Section 11 : Ethique et pratique : une cohérence

Etablir son éthique personnelle

L'éthique bouddhiste : le Dharma.

La voie du Chevalier.

Pratique

Cohérence entre ses actions et ses valeurs. Ethos et Praxis.

Ethos et Praxis.

Pratique n°21 : établir son éthique personnelle par une liste de mots clés. Tour du groupe.

Section 12 : Méditation et ascèse

Pratique ascétique de méditation prolongée sur le temps du midi

Pratique n°22 : Méditation assise 60 minutes. Déployer la pratique des acquis durant les deux jours et demi et face à la faim. Ethique personnelle et mantras.

Déjeuner à 13h. Repas en pleine conscience

Ralentir.

Etre.

Présent.

Attendre.

Savourer

Pratique n°23 : Méditation d'un repas en pleine conscience.

Section 13 : Ouverture, Pleine présence

L'attention multidirectionnelle Tout est déjà là.

Je suis Tout.

S'installer sans le Tout présent

Pratiquez les Haïkus.

Pratique n°24 : Méditation assise des sons.

Section 14 : « Soutra de la pleine conscience et de la respiration »

Présentation

Les 16 étapes

Pratique n°25 : Méditation assise des 16 étapes. 20 minutes.

Etape 4 : Approfondissement de la méditation

Durée : 0,5 jour (4h)

Section 15 : La présence dans la relation

Pratique n°26 : Méditation assise silencieuse, 30 minutes. L'écoute de l'autre

Compassion, bienveillance.

Equanimité, impermanence, résilience.

Pratique n°27 : Narration d'une expérience difficile et de ce que cette expérience a apporté de bon. Par deux.

Présence intense et compassion.

Pratique n°28 : Narration d'un moment de réussite. Partage, psychologie positive. Câlin si on veut.

Rencontre de l'autre

Relations et communication bienveillante.

Pratique n°29 : Se promener dans la pièce et saluer vraiment l'autre quand on le croise, avec une intention toute bienveillante.

Etre-là et présence non-verbale

Pratique n°30 : Faire Dos-dos. Inviter un souvenir agréable et se couler dans la présence à l'autre et à son rayonnement. Juste être là, accueillir et partager.

Section 16 : Accompagnement de la parentalité

Grossesse et Méditation pleine conscience (Nancy Bardacke)

Préparation intérieure pré et post-natale.

Ressources de la pleine conscience pendant la grossesse : pré-travail, travail.

Pleine présence.

La vie, l'énergie, le souffle.

Le toucher et la pleine conscience pour les futurs père et mère.

Pratique n°31 : Présence synchronisée dans le souffle et le corps. Par deux. Ballon. Couple.

Douleurs, émotions et Méditation pleine conscience

Laisser-être. Accueillir.

Respirer dedans.

Contractions et pleine conscience.

Etre parents en pleine conscience (Myla et Jon Kabat-Zinn)

Qu'est-ce-que c'est ?

Comment faire ?

Quelles valeurs ? La souveraineté, l'empathie, l'acceptation, la liberté, le discernement

Nos enfants, ces maîtres Zen !

Pleine conscience et phases de vie du bébé.

Méditation de l'amour bienveillant (Metta)

12 exercices pour être parent en pleine conscience

Etape 5 : Evaluation et ajustement de sa pratique dans un but d'amélioration

Durée : 0,5 jour (3h)

Section 17 : Activité d'analyse des pratiques

Analyse intégrée à la démarche cognitive

Analyse au moment de l'identification des besoins de formation

Analyse au moment de l'évaluation de l'atteinte d'objectifs et de l'impact de la formation

Evaluation des pratiques professionnelles : cas cliniques de synthèse

Projections dans des situations de soin

Projections dans la vie quotidienne

Pratique n°32 de fin de formation : la « ronde méditative » : accueil, partage, déploiement.

Rituel de séparation : une graine va germer. Photo collective.

Cette étape sera finalisée par un questionnaire afin d'évaluer l'évolution des connaissances/compétences des stagiaires à l'issue de la formation (dispositif de suivi de l'acquisition des connaissances /compétences).

Méthodologie

Méthodes pédagogiques actives : cognitif /ateliers /jeux de rôle

Pédagogie interactive avec présentation PowerPoint

Support papier remis

Les ateliers pratiques et l'étude de cas/vignettes cliniques, proposés tout au long de cette formation, seront un temps dédié à l'analyse des pratiques professionnelles et permettront d'intégrer rapidement les données théoriques.

Formateur

Mr BERBEN Frédéric

Psychologue clinicien DESS Psychologie clinique et pathologique

Psychothérapeute, Thérapeute familial, Praticien en hypnose

Instructeur de Méditation de pleine conscience

Enseignant-formateur en hypnose et thérapie brève

Hébergement

Non compris

Horaires

9 h 00 à 17 h 00