

Programme MBCT Mindfulness Pleine conscience

Instructeur : Dr Gilles Pentecôte



Module 1

Première journée

Matin Préalables et séance de présentation

- Présentation théorique générale
- Indications et contre-indications
- Evaluations
- Principes de la séance de présentation
- Petites méditations d'initiation

Après-midi Déroulement de la première séance MBCT

- Définitions
- Exercice de PC des mains + théorie
- Exercice de l'attention à la respiration + feed-back
- Notion de pilotage automatique
- Exercice du raisin + conduite du feed-back
- *Entraînement des participants par binômes*
- Pratique: le body scan + feedback et discussion
- Les exercices à domicile

Deuxième journée

Matin Déroulement de la deuxième séance MBCT

- Pleine conscience de la respiration + feedback
- Le feed-back perceptive et « l'inquiry mindfulness »
- *Entraînement des participants*
- Éléments de psychologie positive
- Présentation du calendrier des événements agréables
- Les exercices à domicile

Après-midi Déroulement de la troisième séance MBCT

- Exercice psychosensoriel + feedback et discussion,
- Pratique : Pleine conscience de la respiration et du corps
- *Atelier de Pratique par binômes*
- Pratique : Etirements en pleine conscience
- Compte-rendu du calendrier des événements agréables
- Présentation du calendrier des événements difficiles
- *Distribution des fiches thérapeutes + travail à la maison*



Module 2

Troisième journée

Matin Retours d'expérience

- Expériences personnelles
- Expériences avec des clients
- Réponses aux questions
- Evaluation théorique
- *Entraînements en binômes supervisés*

Début de la quatrième séance MBCT

- Méditation assise corporelle, respiration, sons puis pensées.
- Définition des pensées automatiques

Après-midi Fin de la quatrième séance MBCT

- Discussion autour de la notion d'acceptation
- Présentation de l'espace de 3 minutes de respiration
- *Atelier de Pratique par binômes*

Déroulement de la cinquième séance MBCT

- Compte-rendu de la pratique et des prises de conscience à domicile
- Pratique : Méditation assise corporelle, respiration, sons puis pensées
- Introduction d'une difficulté simple dans l'exercice
- Exercice sur l'humeur, les pensées et les perspectives alternatives
- Mouvements en pleine conscience
- *Entraînement en binômes : l'espace de 3 minutes de respiration*

Quatrième journée

Matin Déroulement de la sixième séance MBCT

- Pratique : marche consciente + feed-back
- Quand les pensées négatives reviennent
- Pratique de la défusion consciente
- L'espace de 3 minutes de respiration « faire face » en situations déplaisantes
- *Entraînement en binômes : postures en pleine conscience*
- *Distribution des fiches thérapeutes + travail à la maison*

Les compléments de la tradition

- Notions de psychologie bouddhiste : à l'origine du stress fondamental
- Les quatre vérités : de la souffrance au bonheur
- L'illusion du soi. Notions de neurosciences

Après-midi Particularités du cycle MBSR

- Théorie : principes de gestion du stress
- Présentation de la Méditation de la montagne
- Étirements spécifiques en PC
- Théorie : la gestion de la douleur
- *Entraînements en binômes sur les étirements*
- Théorie sur la communication
- Pratique de l'écoute-résonnance consciente
- Méditation sur la bienveillance



Module 3

Cinquième journée

Matin Retours d'expériences

Programme identique au début du module 2

Début de la septième séance MBCT

- Pratique : Méditation assise corporelle, respiration, sons, pensées
- Exploration des liens entre activité et humeur
- Planification des activités de plaisir et de maîtrise

Après-midi Fin de la septième séance

- Identifier les signes de rechute (burn-out, anxiété, dépression)
- Planifier les outils permettant de faire face aux menaces de rechute

Particularités de l'approche ACT

- Théorie sur la thérapie ACT, l'engagement et les valeurs
- Des valeurs fondamentales aux trois priorités
- Corporalisation des priorités
- Théorie : le désespoir créatif, l'altruisme né de la souffrance

Particularités du cycle MBRP

- Théorie sur les compulsions et les addictions
- Structure générale du programme
- Méditation de la montagne
- Méditation sur l'inconfort
- *Entraînements en binômes : surfer sur l'inconfort*

Sixième journée

Matin Déroulement de la huitième séance

- Pratique : reprise corporelle du body scan
- Réflexions personnelles sur le programme.
- Les raisons et les moyens de poursuivre la pratique
- *Entraînement en binômes : Mouvements en attitude de non-agir.*
- Méditation sur un objet choisi / souvenir.
- *Distribution des fiches thérapeutes*

Evaluation finale

Midi et après-midi

5 heures de pratique silencieuse

- Repas en pleine conscience
- Reprise de principales pratiques
- Méditation sur les espaces
- Méditation sur l'impermanence
- Pratiques d'interdépendance et d'inter-reliance
- Méditation donner - recevoir