

## PROGRAMME DE FORMATION

### La méditation en pleine conscience - Niveau I - Un outil de prévention en santé mentale

#### Votre contact

Tél : 05.49.28.32.00  
Mail : inscription@cerf.fr

#### Durée

5.00 jour(s)  
35:00 heures

#### Public

Tout personnel médical, paramédical et éducatif ayant en charge des personnes souffrant d'anxiété et/ou de douleurs chroniques ou intervenant dans le champ de la santé mentale.

#### Participants

Mini : 6 p. Maxi : 10 p.

#### Objectifs de la formation

" Expliquer l'intérêt de la méditation en pleine conscience comme outil de prévention primaire ou secondaire de la maladie mentale chez les personnes prises en charge.

Définir les principes d'une pratique basée sur la ""pleine conscience"".

Utiliser les bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier de gestion des émotions basé sur la ""Pleine Conscience""."

#### Programme

La méditation en Pleine Conscience : des origines aux apports de Jon Kabat-Zinn, de Zindel Segal et de la psychologie contemporaine.

Les concepts d'émotion, de stress, de douleur et de gestion.

Comprendre les processus psychologiques qui conduisent à la maladie mentale : troubles anxieux, dépression, comportements d'addiction (y compris troubles de la Conduite Alimentaire), problèmes sexuels, problèmes de couple, troubles de la personnalité limite, schizophrénie, ...

Les personnes souffrant de douleurs chroniques : comment la pratique de la Méditation en Pleine Conscience peut leur apporter un soulagement ?

En quoi la pratique de la Pleine Conscience prévient-elle la maladie mentale ?

La Santé Mentale : définition de l'OMS, comment la pratique de la Méditation en Pleine Conscience aide à maintenir et développer notre santé mentale ?

Bases théoriques et méthodologiques de l'animation d'un atelier de gestion des émotions basé sur la Pleine Conscience.

#### Méthodes et supports

Exposés théoriques et méthodologiques. Exercices. Mises en situation. Échanges.

### Prérequis

Aucun

### Modalités de positionnement et d'évaluation :

- en amont de la formation un questionnaire de positionnement est adressé au futur stagiaire afin d'apprécier à la fois ses acquis, ses besoins et ses attentes ;
- au début de la formation, les réponses à ce questionnaire sont le point de départ d'un travail de mise en commun autour des pratiques et attentes des participants ;
- au cours de la formation, de nombreux exercices, études de cas ou mises en situations permettent aux apprenants d'assimiler les savoirs et savoir-faire et au formateur d'appréhender, à l'aide d'indicateurs, si ces savoirs et savoir-faire sont à la fois acquis (ou en cours d'acquisition) et correctement mis en œuvre par les personnes formées.
- en fin de formation les participants sont invités à compléter une fiche « évaluation » leur permettant d'exprimer leurs appréciations et de faire état de leurs acquis vis-à-vis de l'action de formation.

A l'issue de la formation, CERF FORMATION délivrera, en fonction notamment des retours sur l'évaluation des acquis, une attestation de fin de formation.

### Accessibilité aux personnes en situation de handicap :

Les aménagements du dispositif pédagogique utiles à la compensation du handicap seront étudiés sur demande par notre référent handicap ([referenthandicap@cerf.fr](mailto:referenthandicap@cerf.fr)), en liaison avec le Centre Ressource Formation Handicap.

Tous nos locaux sont accessibles aux PMR.