



Retraite intensive de formation aux interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) pour l'enfant (environ 6-13 ans)

19 au 23 juin 2019 à Jouvence (Magog)

Instructrice : Sandrine Deplus, Ph.D., psychologue



Centre de Villégiature Jouvence – Cantons de l'Est, Québec

www.jouvence.com

Retraite intensive de formation aux interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) pour l'enfant (**environ 6-13 ans**)

Les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) ont percé le monde de la psychologie au Québec et au niveau international. Elles sont pratiquées autant dans des contextes individuels que de groupe, et ce, dans des milieux variés (cabinet privé, hospitalier, etc.). La mise en place des IBPC nécessite une formation solide et pointue, tant au niveau des savoirs théoriques, que pratiques et expérientiels. Une des particularités des IBPC réside dans le fait que l'instructeur se doit lui-même d'avoir une connaissance personnelle de la pleine conscience afin de mieux transmettre l'attitude qui la sous-tend. Proposer les IBPC aux enfants nécessite des adaptations spécifiques.

Cette formation pratique et théorique est destinée aux psychologues, psychothérapeutes et médecins familiaux avec la pleine conscience qui travaillent avec l'enfant. Elle offre un apprentissage intensif et très à jour des IBPC. À l'issue de la formation, les participants seront capables d'animer sous supervision un programme basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant, ainsi que d'en comprendre les indications et les fondements théoriques. La formation repose sur différents moyens pédagogiques : expérience personnelle des



interventions, travaux pratiques, portefeuille de lecture, interventions et séminaires théoriques. La formation comprend également une partie de développement personnel avec une pratique personnelle de la pleine conscience le matin et le soir.

Instructrice : Le Dr Sandrine Deplus, Ph.D., est psychologue et psychothérapeute spécialisée dans le travail avec l'enfant, l'adolescent, et leur entourage. Elle travaille comme collaboratrice scientifique aux Consultations psychologiques spécialisées de l'Université de Louvain (UCL, Belgique) (www.cps-emotions.be/mindfulness), ainsi qu'en cabinet privé (www.emotions-enfant.be). Elle fait partie de l'équipe enseignante des certificats universitaires en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience à l'UCL (www.formation-pleine-conscience.be). Elle est l'auteur du livre La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent (Mardaga, 2015).

Durée : 35 heures de formation

OPQ : RA02928-19 (35 heures)

Objectif général :

À l'issue de la formation, les participants seront capables d'animer (de préférence sous supervision) un programme d'intervention psychologique basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant (environ 6-13 ans) et d'en comprendre les indications et les fondements théoriques.

Objectifs spécifiques

1. Apprendre à animer un programme d'intervention psychologique basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant (environ 6-13 ans).
2. Décrire les bases théoriques des IBPC.
3. Connaître les indications et les études d'efficacité des IBPC avec l'enfant.
4. Conduire des exercices et des activités des séances d'un programme adapté à l'enfant, incluant la conduite des partages d'expériences suite aux exercices.

La formation développera des compétences théoriques et des compétences pratiques sur les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC).



➤ Les compétences théoriques concernent la connaissance de la littérature sur

- les bases théoriques des IBPC dans une approche centrée sur les processus psychologiques impliqués dans la psychopathologie (Nef, Philippot, & Verhofstadt, 2012), par exemple rumination, biais attentionnels, évitement expérientiel, etc.
- les indications et les études d'efficacité des IBPC avec l'enfant (e.g., Bögels, Hoogstad, van Dun, de Schutter, & Restifo, 2008)

➤ Les compétences pratiques se basent sur les critères d'évaluation des interventions basées sur la pleine conscience développés par les équipes de Bangor, Exeter et Oxford (mindfulness-based interventions teaching assessment criteria - MBI-TAC, Crane, Soulsby, Kuyken, Williams, et al., 2012. Ces compétences concernent :

- la conduite des exercices et activités des séances d'un programme adapté à l'enfant
- la conduite des partages d'expériences suite aux exercices.

Préalables :

- Être psychologue, psychothérapeute, médecin ou professionnels de la santé mentale membre d'un ordre professionnel
- Avoir une expérience professionnelle en santé mentale avec l'enfant ou l'adolescent.
- Avoir une expérience personnelle de la méditation pleine conscience ou apparentée (idéalement avoir fait un cycle MBCT ou MBSR, ou semblable)
- Lecture préalable à la formation.

Méthode ou stratégie pédagogique :

La pédagogie utilisera des moyens variés.

Portefeuille de lecture

Le plan détaillé du programme d'IBPC adapté à l'enfant sera transmis avant la formation afin que les participants puissent en prendre connaissance. De plus, la lecture d'un article de revue de littérature devra être effectuée avant la formation. Enfin, durant la formation, seront transmis (1) un manuel décrivant chaque exercice du programme, (2) des articles pour un approfondissement (e.g., Deplus, Lahaye & Philippot; 2014; Deplus, Philippot, Scharff & Billieux, accepté pour publication)..



Séminaires théoriques

Des séminaires interactifs viseront à développer les connaissances théoriques. Ces séminaires comprendront des présentations par la formatrice et des discussions avec les participants. Les points suivants seront notamment abordés :

- Présentation des programmes d'IBPC existants pour l'enfant (e.g., Dumas, 2005; Kaiser Greenland, 2014; Semple, & Lee, 2008).
- Revue de la littérature sur les processus impliqués dans les IBPC (Deplus, Lahaye, & Philippot, 2014)
- Etudes de validation du programme IBPC adapté à l'enfant faisant l'objet de la formation (e.g., Deplus, Philippot, Scharff & Billieux, accepté pour publication)

Travaux pratiques

Les exercices et interventions seront présentés de manière expérientielle aux participants (ils devront faire les exercices) qui les animeront ensuite eux-mêmes comme instructeurs, en équipe de 4 à 6 participants. Dans ces travaux en équipe, les participants auront l'occasion de bénéficier de la rétroaction de la formatrice et des participants. Une attention particulière sera accordée aux phases de restitution/feed-back/commentaires après les exercices et à la manière de les mener (selon la méthode des trois cercles, Segal et al., 2012). Des vidéos illustratives de groupes réels seront également présentées. Cette partie comprendra de nombreuses mises en situation et jeux de rôle.

Séances de questions/réponses et de supervision autour d'étude de cas

Ces séances permettront aux participants de poser leurs questions relatives à l'application des IBPC dans leur cadre de travail. Des études de cas seront proposées par le formateur, et les participants seront invités à partager au départ de leurs cas cliniques.

Développement professionnel

Cette formation est organisée comme séminaire résidentiel. Une attention particulière sera accordée à l'expérience personnelle des exercices du programme en lien avec l'expérience professionnelle. Un moment de pratique en début de journée sera particulièrement dédié au développement professionnel et personnel des participants. Ces activités sont menées par la formatrice et un retour est réalisé en groupe.

Ces activités se dérouleront en groupe. Il s'agira d'exercices de type méditatifs reconnus au sein des IBPC (méditations, étirements en pleine consciences, etc.).



Attestation : Une attestation de participation sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation.

Horaire des journées* :

*Horaire sujet à des changements mineurs

Nb de participants maximum : 14

Nb d'heure total : 35 heures

Contenu :

19 juin 2019

Accueil : 13h00 à 14h15

14h15-18h15 : Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

20h30-21h30: Études de cas/Discussion/questions-réponses

20 juin 2019

07h00-08h00 : Pratique de développement professionnel

09h00-12h30 : Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

14h15-18h15 : Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

20.30h-21h30: Études de cas/Discussion/questions-réponses

21 juin 2019

07h00-08h00 : Pratique de développement professionnel



09h00-12h30 : Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

14h15-18h15: Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

20.30h-21h30: Études de cas/Discussion/questions-réponses

22 juin 2019

07h00-08h00 : Pratique de développement professionnel

09h00-13h00 : Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques

13h -... : Activités libres

23 juin 2019

07h00-08h00 : Pratique de développement professionnel

09h00-13h00: Alternance par tranche de 1h d'enseignements théoriques avec des enseignements pratiques; évaluation de la formation; mise en place de stratégies de maintien et de développement des acquis

14h00 : Départ

Précisions concernant le contenu pratique :

La formation pratique comprendra des jeux de rôles, mises en situations, analyses de cas portant sur les points suivants :

- Pratique de tous les exercices compris dans le programme d'IBPC adapté à l'enfant.
 - Les méditations (méditation sur la respiration, méditation sur le corps, méditations sur les pensées, etc.)
 - L'espace respiratoire
 - Les balayages corporels
 - Les pratique de pleine conscience en mouvement (étirements, marche, etc.)



- Faire face à des attitudes problématiques des participants (mise en situation, jeux de rôle).
- L'entraînement à mener les partages d'expériences après les exercices selon la méthode des trois cercles (voir document ci-joint).
- A cela s'ajoutera de nombreux exercices de psycho-information (sur les émotions, sur l'évitement émotionnel, etc.).

Précisions concernant le contenu théorique :

- La présentation des programmes d'IBPC existants chez l'enfant
- La présentation d'une revue de la littérature sur l'efficacité des IBPC avec l'enfant
- La présentation des études de l'efficacité du programme d'IBPC adapté à l'enfant faisant l'objet de la formation
- Les outils d'évaluation des IBPC avec l'enfant
- L'examen des processus psychologiques ciblés par les IBPC



Coût :

1395 \$ + tx (tout compris) – en occupation simple

1295 \$ + tx/par personne (tout compris) – en occupation double (2 personnes par chambre)



Possibilité de payer en deux (ou trois) chèques postdatés égaux (p.ex., un premier versement en date d'aujourd'hui et deuxième pour le 15 mai 2019).

- 4 nuitées
- Accès exclusif à l'Auberge
- Chambre en occupation simple (occupation double sur demande).
- 12 repas dont les soupers 4 services
- 8 pauses cafés
- Accès illimité à des activités et équipements de plein-air :

- Plage et baignade, canots-rabaska, canots, kayaks, kayaks, pédalos, volley-ball, basketball, jeu de fers et galets, pétanque, randonnée pédestre, sentier d'hébertisme, réseau cyclable (route verte), spa et sauna extérieurs.

Et plus...

Politique d'annulation et de remboursement :

Entre 0 et 7 jours ouvrables : pas de remboursement

Entre 8 à 13 jours ouvrables : remboursement de 25 % du coût d'inscription

Entre 14 à 21 jours ouvrables : remboursement de 50 % du coût d'inscription

Entre 22 à 29 jours ouvrables : remboursement 75 % du coût d'inscription

Plus de 30 jours : 25 \$ de frais administratifs

Inscription et information

www.iftcc.com

Courriel : info@iftcc.com

Téléphone : 418-569-1245

IFTCC
2340, Rue Chomina
Québec, Qc
G2B 5M2



Centre de Villégiature Jouvence – Cantons de l'Est, Québec
www.jouvence.com

