



**INSTITUT DE FORMATION
EN THÉRAPIE COMPORTEMENTALE
& COGNITIVE**

Retraite intensive de formation aux Interventions basées sur la pleine conscience (IBPC)

19 au 23 juin 2019 à Jouvence (Magog)

Instructeur : Pierre Philpott, Ph.D., professeur, 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) (adulte)

Les interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) a percé le monde de la psychologie au Québec et au niveau international. Elles sont pratiquées autant dans des contextes individuelles que de groupe, et ce, dans des milieux variés (cabinet privée, hospitalier, etc.). La mise en place d'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.

Cette formation pratique et théorique est destinée aux psychologues, psychothérapeutes et médecins familiers avec la pleine conscience. Elle offre un apprentissage intensif et très à jour des IBPC. À l'issue de la formation, les participants seront capables de coanimer un programme d'IPBC et 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.



Instructeur : Président sortant de l'Institut des sciences psychologiques, de l'Université de Louvain (Belgique), le Dr Pierre Philippot dirige un centre de recherche et de traitement universitaire pour les troubles anxieux et dépressifs où sont formés des groupes de méditation par la pleine conscience (*mindfulness*). Il est également directeur d'un programme inter-universitaire post-gradué de formation à la psychothérapie, impliquant les universités de Liège, Louvain et Genève. Il offre de nombreuses conférences et est l'auteur de nombreux articles scientifiques (disponibles sur www.uclap.be) et du livre *Émotion et psychothérapie* (Mardaga, 2011, 2e édition).

Site internet : www.cps-emotions.be/mindfulness

Durée : 35 heures de formation

Reconnaissance OPQ : RA02927-19

Objectif général :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de coanimer un programme d'intervention psychologique basé sur la pleine conscience et d'en comprendre les indications et les fondements théoriques.

Objectifs spécifiques

1. Animer ou coanimer un programme d'intervention psychologique basé sur la pleine conscience.
2. Décrire les bases théoriques des IBPC
3. Connaître les indications et les études d'efficacité des IBPC
4. Conduire des exercices et des activités des séances du programme MBCT, incluant la conduite de tours de table et restitution d'expérience suite aux exercices des IBPC.

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 (modèles de la régulation des émotions ; modèles des facteurs cognitifs dans la psychopathologie [ruminant, biais attentionnels, déficit



exécutif, etc.]])

- les indications et les études d'efficacité des IBPC, y compris les études relatives à l'identification des processus actifs.

➤ Les compétences pratiques concernent :

- la conduite des exercices et activités des séances du programme MBCT (seule IBPC actuellement manualisée et faisant l'objet d'évaluations empiriques multiples).
- la conduite des tours de tables et restitution d'expérience suite aux exercices des IBPC

Préalables :

- Être psychologue, psychothérapeute, médecin ou professionnel de la santé mentale membre d'un ordre professionnel
- Avoir une expérience professionnelle en santé mentale
- Avoir une expérience personnelle de la méditation pleine conscience ou apparentée (idéalement avoir fait un cycle MBCT ou MBSR, ou semblable)
- Connaître le protocole MBCT (idéalement avoir lu ce livre :

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

- Lectures préalables à la formation (portefeuille de lecture)

Méthode ou stratégie pédagogique :

La pédagogie utilisera des moyens variés.

Portefeuille de lecture

Un portefeuille de lecture sera remis aux participants avant la formation. Ces lectures devront être effectuées avant le séminaire/retraite. Ces lectures comprendront des textes relatifs aux bases théoriques des IBPC, sur les processus actifs dans les IBPC, des méta-analyses sur les effets des IBPC.

Séminaires théoriques



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

- Historique des IBPC et présentation des programmes déjà existants
- Modèles psychologiques qui rendent compte des IBPC
- Revue de la littérature :
 - sur les processus impliqués dans les IBPC
 - sur les facteurs d'efficacité des IBPC (et les indications)
 - les « outils » utiles aux intervenants et aux participants : livres, notes, etc.
- Perspectives de développement futur des IBPC

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 d'intervention

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 personnel : 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 le formateur et un retour est réalisé en groupe.

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

Nb de participants maximum : 16

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 MBCT.
 - Les 5 types de méditations (méditation sur la respiration, méditation sur la respiration et le corps, etc)
 - Les 3 types d'espaces respiratoires (3 minutes de respiration, 3 minutes de respiration pour faire face aux stressseurs)
 - Le balayage corporel
 - Les étirements en pleine conscience
 - Les différents exercices cognitifs (mise en situation en imagerie)
 - Des exercices d'imagerie mentale

 - L'entraînement à mener les restitutions et tours de table après les exercices
 - Faire face à des attitudes problématiques des participants (mise en situation, jeux de rôle).
- A cela s'ajoutera des exercices propres relatifs à l'activation comportementale
- Identifier les activités épuisantes ou énergisantes
 - Sources ou non de plaisir ou de maîtrise
 - Développer les activités porteuses de sens
 - Psychoéducation

Précisions concernant le contenu théorique :

- Un historique du développement des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (IBPC).
- La présentation des revue de la littérature sur l'efficacité des IBPC
- L'examen des processus ciblés par les IBPC
- Les critères d'indications et de contre-indications des IBPC
- Les modèles théoriques de la régulation des émotions qui rendent compte des IBPC (modèles multi-niveaux de Teasdale, etc.)
- Les relations entre les IBPC et d'autres formes d'intervention (ACT, DBT, etc.)



Horaire des journées* :

*Horaire sujet à des changements mineurs

19 juin 2019:

Accueil : 13h00 à 14h15

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

20.30h-21h30: Discussion/questions-réponses/Pratique de développement personnel

20 juin 2019 :

07h00-08h00 : Pratique de développement personnel (avec formateur)

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: Discussion/questions-réponses/Pratique de développement personnel

21 juin 2019 :

07h00-08h00 : Pratique de développement personnel (avec formateur)

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: Discussion/questions-réponses/Pratique de développement personnel

22 juin 2019 :



07h00-08h00 : Pratique de développement personnel (avec formateur)

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 personnel (avec formateur)

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

Bibliographie :

Kabat-Zinn (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : De Boeck.

Maex, E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience : Une introduction aux approches basées sur la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.

Philippot, P. (2011). *Emotion et psychothérapie (seconde édition)*. . Wavre: Mardaga.

Williams, J.M.G, Teasdale, J.D., Segal, Z.V., & Kabat-Zinn, J. (2007). *Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour mieux-vivre*. Odile-Jacob : Paris. (avec CD)

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck.



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.

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



INSTITUT DE FORMATION EN THÉRAPIE COMPORTEMENTALE & COGNITIVE

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

