

Gestion des émotions par la pleine conscience (Mindfulness) adaptée à l'enfant

code MPC

3 jours

Les interventions basées sur la pleine conscience (Mindfulness-Based Intervention - MBI) ont percé le monde de la psychologie en France 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 MBI nécessite une formation solide et pointue, tant au niveau des savoirs théoriques, que pratiques et expérientiels. Une des particularités des MBI 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 MBI aux enfants nous confronte à des défis spécifiques et nécessite donc des adaptations particulières.

Programme général

Cette formation pratique et théorique est destinée aux psychologues familiers avec la pleine conscience et qui travaillent avec l'enfant.

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

Préalables et pré-requis

- Être psychologue ou professionnel de soin auprès d'enfant : pédopsychiatre, psychomotricien, professionnel de santé ...
- 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 équivalent sur 8 jours par exemple). Contact direct avec la formatrice si profil et parcours de formation particulier.

Supports

La formation repose sur différents moyens pédagogiques : expérience personnelle des interventions, travaux pratiques, illustrations par des enregistrements vidéo, portefeuille de lecture et points théoriques. Le programme comprend également une partie de développement individuel avec une pratique personnelle de la pleine conscience.

Responsable et formatrice

Sandrine Deplus : Ph.D., psychologue et psychothérapeute spécialisée dans le travail avec l'enfant, l'adolescent, et son entourage ; membre de l'équipe enseignante des Certificats universitaires en Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience – Université catholique de Louvain-la-neuve, Belgique ; auteur avec Magali Lahaye, de « *La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent* » (Mardaga, 2015) ; travaille aux consultations de pédopsychiatrie à l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola (Université Libre de Bruxelles).



**Association francophone de Psychologie et Psychopathologie
de l'Enfant & l'Adolescent**
19, rue Damesme F 75013 PARIS
www.appea.org contact@appea.org
tél. : 07 81 74 98 39 tél. formations : 07 82 75 28 84

PROGRAMME DÉROULEMENT

Jour 1

- 9h - 9h20 : Pratique personnelle
9h20-10h30 : Présentation des participants, attentes, mise en place du cadre (à la manière dont ce serait fait dans un programme de pleine conscience avec un groupe d'enfants)
10h30-11h00 : *Pause*
11h00-12h30 : Séance 1 (dont l'expérience de l'exercice du raisin sec)
12h30-13h30 : *Déjeuner*
13h30-14h00 : Point théorique - les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience
14h00-15h00 : Animation de l'exercice du raisin sec (et du partage d'expérience)
15h00-15h30 : *Pause*
15h30-16h00 : Point théorique – Une approche processuelle de la pleine conscience
16h00-16h40 : Jeu de rôle autour des indications
16h40-17h00 : Pratique personnelle

Jour 2

- 9h - 9h20 : Pratique personnelle
9h20-10h30 : Point théorique : l'évitement expérientiel
10h30-11h00 : *Pause*
11h00-12h30 : Séance 2 (dont l'expérience des automassages et psychoéducation)
12h30-13h30 : *Déjeuner*
13h30-15h00 : Séance 3 (dont l'animation du balayage corporel et du partage d'expériences)
15h00-15h30 : *Pause*
15h30-16h00 : Séance 4 (dont l'expérience des exercices multi-sensoriels)
16h00-16h40 : Réflexion autour de vignettes cliniques
16h40-17h00 : Pratique personnelle

Jour 3

- 9h-9h20 : Pratique personnelle
9h20-10h30 : Séance 5 (dont l'expérience des jeux de respiration)
10h30-11h00 : *Pause*
11h00-12h00 : Séance 6 (dont l'animation d'une méditation assise et du partage d'expériences)
12h00-12h30 : Point théorique – l'impulsivité
12h30-13h30 : *Déjeuner*
13h30-14h00 : Séance 7 (dont l'animation d'une méditation sur les pensées)
14h00-14h30 : Séance 8
14h30-15h00 : Séance 9
15h00-15h30 : *Pause*
15h30-16h00 : Réflexions autour de vignette cliniques
16h00-16h40 : L'importance de ma propre pratique
16h40-17h00 : Clôture et pratique personnelle

Tarifs (en TTC) Formation 2 jours = 14 heures

Dossier formation continue ou prise en charge par l'employeur : 675 €

Inscription en individuel : 550 €

Spécial étudiant – moins de 27ans : 275 € (sur présentation de la carte étudiante)



Lieu : Paris-Montparnasse

Dates : 12, 13 & 14 mai 2020

Formation en intra sur demande

Pôle formation



Association loi 1901 déclaration JO n° 27 du 03-07-2010 SIRET n° 539 708 651 00028 formateur n° 11 92 1883792

19, rue Damesme F 75013 PARIS
www.appea.org contact@appea.org
tél. : 07 81 74 98 39 tél. formations : 07 82 75 28 84