

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

ccode MPC

3 jours de formation

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante: ACTIONS DE FORMATION



Public professionnel 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.

Nombre de participants : de 8 minimum à 16 maximum

Programme général et objectifs

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.

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

Objectifs de la formation et compétences visées à l'issue de la session

A l'issue de la formation, le participant aura acquis des compétences pour:

- comprendre les fondements théoriques d'un programme basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant
- identifier les indications auxquelles ce programme peut répondre
- animer (de préférence sous supervision), un programme basé sur la pleine conscience adapté à l'enfant (environ 6-13 ans)

Modalités d'évaluation des acquis : questionnaire d'évaluation des acquis.

Moyens permettant de suivre la réalisation de l'action : feuille d'émargements signée à la demi-journée par le participant et le formateur

Certificat de réalisation remis à l'employeur et **Attestation de compétences** remise au stagiaire valideront la formation. Un **suivi de post-formation** sera réalisé durant une période de 3 à 6 mois afin de s'assurer de la bonne mise en pratique et transférabilité des compétences acquises.

Méthodes, supports et moyens pédagogiques

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.

Formatrices

Responsable de la session 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).

PROGRAMME DÉROULEMENT

en présentiel

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

DATES des sessions

Lieu : Paris – Centre hospitalier Sainte Anne

En présentiel : 16, 17 et 18 mai 2022

Tarifs (en TTC) Formation 3 jours = 21 heures

Dossier formation prise en charge par l'employeur : 670 €

Inscription en individuel : 550 € **Spécial étudiant** moins de 27 ans : 275 €

Une fois votre inscription réalisée, une confirmation vous sera envoyée dans un délai de 48h ouvrées.

Cette session peut faire l'objet d'adaptations spécifiques pour les stagiaires en situation de handicap. Pour toute demande, merci de contacter notre référent handicap, Mr Voyazopoulos, à l'adresse suivante : contact@apea.org.

Règlement intérieur disponible sur simple demande.



Formation intra sur demande

Pôle formation



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

Association francophone de Psychologie et Psychopathologie de l'Enfant & l'Adolescent

19, rue Damesme F 75013 PARIS

SIRET 53970865100028-Association loi 1901 déclaration JO n° 27 du 03-07-2010
Numéro de déclaration d'activité 11 92 18837 92. Ce numéro de vaut pas agrément de l'État

Page 3 sur 3
V1 du 23/02/2022