



# CERTIFICAT D'ANIMATION EN MINDFULNESS (PLEINE CONSCIENCE)

## Formation certifiante

Certifier sa formation, c'est acquérir et faire reconnaître l'ensemble des connaissances et des savoir-faire indispensables à l'exercice d'une fonction.

Les bienfaits de la méditation sur la réduction du stress ont pour la première fois été mis en évidence par Jon Kabat-Zinn dans le cadre de sa pratique à l'Hôpital Universitaire du Massachussets. Il en développa peu à peu un programme sur 8 semaines, intégrant la méditation comme méthode thérapeutique scientifiquement validée et dénuée de connotations religieuses.

Depuis, un grand nombre de recherches empiriques ont démontré les effets préventifs et thérapeutiques de la mindfulness sur différentes problématiques comme le stress, l'anxiété, les douleurs chroniques, les rechutes dépressives ou encore les addictions.

L'association Suisse de psychologie positive et mindfulness (ASPPM) est heureuse de collaborer à la promotion de la mindfulness dans les domaines de la psychologie, de l'éducation et des soins médicaux et paramédicaux. Dans ce cadre, elle propose un certificat d'animation en mindfulness.



## Objectifs

À l'issue de la formation, le ou la participant-e, sera capable:

- D'animer un programme basé sur la Mindfulness.
- D'utiliser les outils de la Mindfulness dans son contexte professionnel.
- De recourir aux connaissances issues des apports théoriques, des études scientifiques et de sa pratique personnelle dans un setting thérapeutique ou para-thérapeutique.

## Programme

|                         |   |                   |                          |
|-------------------------|---|-------------------|--------------------------|
| Atelier I               | Introduction à la mindfulness   | 14 h              | 18.11.2017<br>19.11.2017 |
| Atelier II              | MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)                               | 14 h              | 02.12.2017<br>03.12.2017 |
| Atelier III             | MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)                              | 14 h              | 10.02.2018<br>11.02.2018 |
| Atelier IV              | MBBP (Mindfulness Based Buddhist Psychology)                            | 14 h              | 24.03.2018<br>25.03.2018 |
| Atelier V               | Alliance collaborative, éthique, animation de groupe et indication      | 14 h              | 21.04.2018<br>22.04.2018 |
| Atelier VI              | Animation, dynamique de groupe et préparation du mémoire de fin d'étude | 14 h              | 26.05.2018<br>27.05.2018 |
| Groupe mindfulness*     | Participation à un groupe de mindfulness (type MBCT, MBSR et MBBP)      | 16 h<br>(8 x 2 h) |                          |
| Expérience personnelle* | Méditation personnelle attestée et supervisée                           | 150 h             |                          |
| Mémoire de fin d'étude  | 3 cas supervisés  | 5 h               |                          |
| Examens écrit et oral   | Ecrit (note minimum 7/10)<br>Oral (note minimum 7/10)                   |                   |                          |
| <b>Total d'heures</b>   |   |                   | <b>255 h</b>             |

\*La participation à un groupe de 8 semaines en MBSR, MBCT ou MBBP ainsi que la pratique de méditation personnelle supervisée ne sont pas comprises dans le coût de formation et doivent être attestées par écrit.

**Les cours auront lieu à Lausanne du 18 novembre 2017 au 27 mai 2018 (voir les dates ci-dessus).**

## Public

Tout public intéressé par l'animation de groupes basés sur la Mindfulness, tels que psychologues, médecins, travailleurs sociaux, professionnels de la santé, infirmiers et thérapeutes (sur étude de dossier).

## Titre délivré par l'ASPPM

Après validation des différents modules, les participants recevront un certificat d'animation en mindfulness (pleine conscience). Pour les psychologues et médecins, les psychothérapeutes, la mention «habilité-e à travailler avec une population clinique» sera ajoutée.

## Conditions d'admission

- Bachelor dans la santé ou le social: accès direct.
- CFC & Bachelor: sur étude du dossier

Nombre de places disponibles: 12 maximum

## Coûts

- Frais d'inscription: 300 CHF
- Formation complète: 3'000 CHF (possibilité de payer en trois acomptes: à l'inscription puis jusqu'au 3<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> atelier)

Le montant total de la formation est dû dès l'admission au programme. Aucun remboursement ne sera possible.

## Modalités d'inscription

Votre dossier complet (CV, lettre de motivation et copies des diplômes) est à rendre avec la fiche d'inscription du 1<sup>er</sup> juin 2017 au 31 octobre 2017 par e-mail ([positive.psychology@bluewin.ch](mailto:positive.psychology@bluewin.ch)) ou par courrier à: « ASPPM, Avenue de Rumine 2 – 1005 Lausanne ».

Bulletins d'inscription et informations complémentaires disponibles sur: <http://positivepsychologyassociation.ch>

## Direction et coordination

Psy Marcos De Souza Flores, Psychologue psychothérapeute FSP, spécialisé en TCC, Mindfulness et Psychologie Positive.

