

Enseigner la méditation pleine conscience

Atelier pour intervenants professionnels

EN 4 VOLETS; AU TOTAL 50 HEURES RECONNUES PAR L'OPQ ET L'OTSTCFQ

Contenu

- 1) Définitions : méditation, pleine conscience, méditation pleine conscience (MPC)
- 2) Aperçu des interventions thérapeutiques intégrant la pleine conscience
- 3) Notions d'interface psychologie/spiritualité et apport des sciences humaines
- 4) Typologie des diverses formes de méditation
- 5) Apprentissage personnel et méthode d'enseignement de la MPC
 - a. de la respiration
 - b. de l'expérience (corps, sensations, pensées, émotions)
- 6) Modèle quadraxial des états de conscience pathologiques, normaux et optimaux
- 7) Psychospiritualité de la défusion cognitive
- 8) La méditation pleine conscience comme synthèse laïque des méditations à fonction apaisante et à fonction observatrice
- 9) Apprentissage personnel et méthode d'enseignement de la MPC
 - a. d'accompagnement par la respiration (*breathing through*)
 - b. du scan du corps
- 10) Données empiriques sur les divers types de méditation
 - a. Effets psychophysiologiques durant et après la méditation
 - b. Poids allostatique du stress et méditation
 - c. Effet cumulatif de la méditation
 - d. Effet différentiel des méditations
 - e. Psychologie positive, croissance personnelle et prévention par la méditation
 - f. Mécanismes d'action de la méditation
- 11) Indications de la MPC : enseigner quoi, à qui, pourquoi, quand?
- 12) MPC, savoir-être du thérapeute et alliance thérapeutique

- 13) La MPC dans les grandes écoles de psychothérapie
- 14) Apprentissage personnel et méthode d'enseignement de la MPC
 - a. de la marche méditative
 - b. de la compassion
- 15) Aperçu de l'enseignement de la MPC à des groupes
- 16) Le contexte historique de la méditation
 - a. Époque antique
 - b. Époque moderne
- 17) Retraite de méditation
 - a. Types de retraite
 - b. Expérimentation personnelle de la méditation intensive en situation de retraite (3 jours en résidence)