



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Hes·SO GENÈVE

h e d s Haute école de santé

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine
Conscience

(Mindfulness Based Interventions)

30 août 2023

L'équipe:

Prof. Nader Perroud, Anne Gendre, Arabelle Gautier,
Olivier Tejerina, Sophie Asin, Béatrice Weber,
Françoise Jermann



A l'origine : Prof. Guido Bondolfi et Dr Lucio Bizzini :
co-créateurs de la formation avec Anne Gendre

Présentation des participants

Présentation du travail en binôme

1 personne du Gr A constitue un binôme avec 1 personne du Gr B pendant toute la durée de la formation. La répartition est aléatoire.

Tâches et objectifs :

Echanges sur votre pratique personnelle de PC : mensuels pendant le module 1 et bimensuels par la suite → **Encouragement, motivation, approfondissement, entraide, ...**

Présentation individuelle : Tour de cercle

Structure pédagogique de la formation : compétences visées, contenus, formes d'enseignement et évaluation

☐ Module 1

Observer, participer, s'engager dans la pratique de la Pleine Conscience

Responsable de module : Anne Gendre

☐ Module 2

Ancrer la pratique de la Pleine Conscience et ses applications cliniques dans les fondements médicaux, psychologiques, philosophiques et pédagogiques de la PC

Responsable de module : Prof. Nader Perroud ; Arabelle Gautier pour l'aspect organisationnel

☐ Module 3

S'immerger dans la Pleine Conscience et apprendre à instruire les outils de la PC

Responsable de module : Anne Gendre

Module 1

Compétences visées, objectifs :

- Les participants développent une pratique et expérience personnelle de la Pleine Conscience à partir de laquelle ils construisent leurs habiletés à appliquer des interventions spécifiques

Développer une pratique et expérience personnelle de la Pleine Conscience

1. Apprendre à nager, nager, aimer la natation, intégrer la natation dans sa vie (jamais, rarement, souvent, tout le temps...) →
2. Etre un nageur expérimenté →
3. Devenir maître-nageur et aller dans la piscine avec les personnes 😊

L'histoire de Segal, Williams, Teasdale (MBCT)

Cycle MBI

(Mindfulness Based Interventions)

- **1979** : 1^{er} programme basé sur la Pleine Conscience créé par Jon Kabat-Zinn. **MBSR** : Mindfulness Based Stress Reduction (La Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience).
- **2002** : un 2^{ème} programme inspiré de MBSR voit le jour - **MBCT** Mindfulness Based Cognitive Therapy for depression (La thérapie cognitive basée sur la P.C. pour la dépression) : Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale)
- **2019** : **MBCT-L** (for Life)
- **2023** : il existe de nombreux programmes basés sur le modèle MBSR. On peut citer la **MBRP** : Mindfulness Based Relapse Prevention (*rechute des addictions*) la **MBCAS** : Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors **MBCP** Mindfulness Based Childbirth and Parenting (*préparation à la naissance et à la parentalité*), programmes pour les enfants, personnes avec troubles de l'alimentation, TDHA, etc.

Cycle de 8 séances et 2 journées MBI

Contenus et formes d'enseignement :

- Compréhension et expérience intensive de la Pleine Conscience sous la forme de la participation active d'un programme de cours complet MBI. Chaque soirée comporte environ 2h pour la séance MBI et 1h d'échanges à partir d'une attitude de base de la Pleine Conscience et en lien à la séance. Pratique réflexive approfondie sur les processus internes en lien à la PC et de son impact en terme de changements.
- 2 Journées de pratique MBI :
 - 👉 1 journée en silence le 18.10.23 avec Anne et Béatrice
 - 👉 1 journée le 13.12.23 avec la Dre Dominique Cassidy

Chaque séance MBI :

1 attitude, 1 thème, des exercices

- Les **attitudes** explorées sont au fondement de la PC (esprit du débutant, non-jugement, patience, non-effort, confiance, lâcher-prise, bienveillance, ouverture, acceptation)
- Les **thèmes** sont issus de différents programmes **MBI** (pilote automatique, mode être-mode faire, la liberté, le changement, etc.)
- Les **exercices** proposés proviennent des programmes **MBSR, MBCT, MBRP, MBCP**

Mercredi 13.12.2023 09h00 – 17h00

- 1 Journée de méditation/marche méditative/pratique corporelle avec la Dre Dominique Cassidy (elle sera présente 2 jours lors du module 3)

<https://www.dominiquecassidy.com/accueil>



Dates module 1 et coordonnées instructrices

- Groupe A : 47 avenue de Champel, salle 057, 6 mercredis, 1 mardi, 1 jeudi dès le 05.09.23

Anne Gendre Tél. 076 615 615 1 (sms ou WhatsApp si empêchement, retard, etc.)

- Groupe B : 20 bis rue de Lausanne, 8 mardis dès le 05.09.23

Béatrice Weber Tél. 078 620 45 68 (sms si empêchement)

- Mercredi 18.10.23 10h-17h salle 057

Anne et Béatrice

- Mercredi 13.12.23 09h-17h salle 057

Dominique (appeler Anne si besoin)

Vacances scolaires GE du 23.10 au 27.10.23

Travail personnel du Module 1

- **Pratiques méditatives de 30 à 45 minutes/jour selon les consignes énoncées au fur et à mesure du déroulement du module**
- **Démarche réflexive : Tenue d'un carnet de bord par chaque participant selon les indications figurant dans le polycopié de chaque séance MBI.**

Par exemple :

- Un agenda structuré de la pratique formelle et informelle quotidienne avec description des processus en cours
- L'exploration personnelle des attitudes liées à la Pleine Conscience avec le support d'un questionnaire structuré (sur Moodle)
- Les facteurs de stress vécus par le participant et leurs évolutions au cours du programme
- Une exploration sur les types de stress vécus (pensées, émotions, sensations corporelles) et leur impact sur la santé (relations interpersonnelles, travail, formation, habitudes alimentaires, sommeil, activité physique, état de santé de l'entourage, état du monde, etc.)
- Un calendrier des événements agréables et désagréables et autres exercices typiques des MBI
- Une exploration du vécu intérieur d'évènements avec l'exploration de schémas comportementaux

Travail de validation du module 1

- Ce travail est une synthèse écrite du journal de bord (2000 mots). L'appréciation du travail est générale et qualitative (de A à F).
- Délai de rendu (par e-mail): **08.01.24**
- Attention : selon le règlement d'études une absence au cours de 20% au maximum est tolérée. Plus, entraîne une non-validation du module (travail complémentaire demandé et/ou rattrapage prochaine volée si cela est possible)
- Les consignes sont sur **Moodle**.

Module 2


Compétence visée, objectif :

- Les participant-e-s élaborent des interventions basées sur la Pleine Conscience adaptées à leur champ professionnel = domaine de santé (mentale, sommativ, ...) spécifique qui leur est propre.

Module 2 - 1^{ère} partie

31.01. et 01.02.24

INTERVENANTS

- **Prof. Nader Perroud** : Présentation, analyses, réflexions, état de la recherche et neurosciences - Programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) : 31.01
- **Françoise Jermann** (Psychologue, Dr en psychologie (PhD), Psychothérapeute FSP, Service des spécialités psychiatriques (SSP) aux Hôpitaux universitaires de Genève.) : Le dialogue exploratoire  au centre des programmes MBI. Particularité de ces programmes laïques en comparaison aux pratiques de méditation Vipassana. Participera aux validations modules 2 et 3
01.02



Suite de la journée 01.02.24 :

Dr Russia Ha-Vinh Leuchter : Mindfulness pour les enfants et les adolescents

- Médecin cheffe de clinique scientifique du service développement et croissance des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG)
- Participera aussi à 2 journées d'enseignement du module 3 et aux validations des modules 2 et 3



Module 2 - 2^{ème} partie : 28.02, 29.02 et 01.03.24

- Gwénola Herbette (jeudi 28.02)

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction): Historique, fondements, cadres théoriques de références issus des sciences médicales et psychologiques sous-tendant le champ de la Pleine Conscience et du stress

<https://www.pleine-conscience.be/>



- **Optionnel, dès 16h/Centre de documentation** : Présentation du centre et guideline pour la recherche dans les bases de données

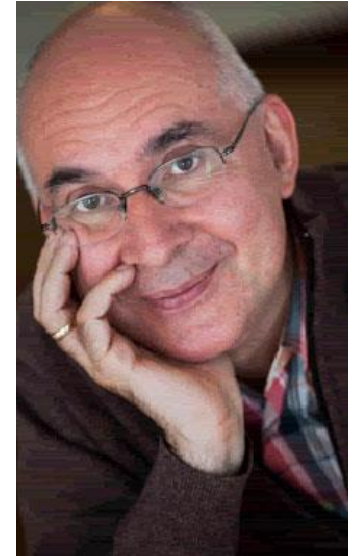
Suite module 2 – 2^{ème} partie

Jeudi 29.02.24

- **Arabelle Gautier** (Pédagogue et sage-femme) : **MBCP** (Mindfulness Based Childbirth and Parenting)
- **Daniela Dunker-Sheuner** (Psychologue associée, service des addictions, CHUV): **MBRP** (Mindfulness Based Relapse Prevention) : **MBRP**
- **Céline Carasso** et **Céline Vaudaux** (Diététiciennes) **Mindful Eating** : **Programme MB EAT**
- **Nader Perroud** – Présentation et discussion sur la **validation** du module. **Clôture et synthèse de la journée.**

Vendredi 01.03.2024 : toute la journée

Dr E. Maex (Belgique - Psychiatre, formateur et auteur, notamment de «Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience»



Les fondements philosophiques de la pleine conscience : psychologie bouddhiste, concepts philosophiques, valeurs sous-tendant la pleine conscience.

N.B. Edel est un formidable conteur (avec un joli accent néerlandais 😊) ➡ Pas de support écrit – Prenez vos plumes et cahiers !

Travail personnel & évaluation module 2

Travail personnel

- Poursuite de la pratique méditative quotidienne avec intervisions bimensuelles entre pair (binômes)
- Lecture d'articles

Evaluation du module 2

- Travail écrit de 2500 mots basé sur une revue partielle de la littérature et/ou lecture d'ouvrages permettant la construction d'un argumentaire basé sur une problématique et un questionnaire en lien à un projet d'intervention basé sur la pleine conscience dans le terrain professionnel propre du participant-e. **Délai :09.04.24**

Choix du thème : Avant le 01.03. 🖱️ Répartition des travaux entre différents enseignants : orientation si besoin (par e-mail) et évaluation du travail. Vous serez informé de votre enseignant dans le courant du mois de mars. Même enseignant pour le module 2 et 3 (suivi)

Module 3

Compétence visée & objectif :

- Les participant-e-s instruisent des techniques de méditation et différents outils de la Pleine Conscience.

Contenus et formes d'enseignement Responsable de module Anne Gendre

Un Séminaire résidentiel de 6 jours (28.04 au 03.05) :

(<https://www.chateau-villarslesmoines.ch/fr/home/>)

Expérience intense et unique dans un contexte de formation universitaire

☞ 2 journées de retraite en silence avec Dominique Cassidy en début de semaine (présence d'autres instructeurs + Anne pour la coordination et le soutien)

Du 01.05. au 03.05.

Anne Gendre, Béatrice Weber, Russia Ha-Vinh Leuchter

Exercices, exercices, exercices, entraînement,... Guidances et dialogues exploratoires avec travail accompagné en amont

- Cours et exercices pratiques d'instruction des exercices de méditation avec différents points de focus attentionnel
- Cours et apprentissage de la pratique du dialogue exploratoire, d'exercice en lien à la communication et autres outils MBI
- Rendu des travaux du module 2 en présentiel ou sur Teams ou Zoom avec perspective travail du module 3

Journée du 12.06.24

Normalement horaire intensif pour cette dernière journée :

08h-19h 😊

Des nouvelles prochainement...

Travail personnel et validation module 3

Travail personnel du module 3

- Poursuite de la pratique méditative quotidienne avec intervision bimensuelle entre pair
- Constitution d'un exercice de méditation guidé personnellement par le participant (format audio)

Evaluation

- Portfolio d'un projet professionnel axé sur une intervention basée sur la Pleine Conscience et constitué librement. Suite du travail du module 2. **Délai de rendu : 01.09.24**



MERCI
de votre attention