



**CAS HES-SO / Université de Genève**  
**Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness) Volée 2023-2024**  
**Co-direction : Prof. Nader Perroud (Unige), Anne Gendre (Hes-so/Ge)**

**Module 1 - 2023**

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

Responsable de module : Anne Gendre

<b>Mercredi 30.08.23</b> <b>17h30-20h30</b> <b>Soirée d'introduction pour les 2 groupes (A et B)</b> <b>Lieu : Haute école de santé - Salle 057</b>	
<b>Groupe A –</b> <b>Anne Gendre</b> Heds, Salle 057	<b>Groupe B</b> <b>Béatrice Weber</b> Service des Spécialités Psychiatriques HUG
Mardi 05 septembre 17h30-20h30	Mardi 05 septembre 17h30-20h30
Mercredi 13 septembre 17h30-20h30	Mardi 12 septembre 17h30-20h30
<b>Jeudi 21</b> septembre 17h30-20h30	Mardi 19 septembre 17h30-20h30
Mercredi 27 septembre 17h30-20h30	Mardi 26 septembre 17h30-20h30
Mercredi 04 octobre 17h30-20h30	Mardi 03 octobre 17h30-20h30
Mercredi 11 octobre 17h30-20h30	Mardi 10 octobre 17h30-20h30
<b>Mercredi 18 octobre 10h00-17h00 Salle 057 HEdS (Groupe A et B)</b>	
Mercredi 01 novembre 17h30-20h30	Mardi 31 octobre 17h30-20h30
Mercredi 08 novembre 17h30-20h30	Mardi 07 novembre 17h30-20h30
<b>Mercredi 13 décembre 2023 09h00-17h00 Salle 057 HEdS</b> <b>Mme Dominique Cassidy (Groupe A et B)</b>	

**Correction et validation des travaux du module 1 : A. Gendre, B. Weber**

## Module 2 - 2024

**Ancrer la pratique de la pleine conscience et ses applications cliniques dans les fondements médicaux, psychologiques, philosophiques et pédagogiques de la pleine conscience.**

Responsable de module : **Prof. Nader Perroud**

Pour l'aspect organisationnel : **Mme Arabelle Gautier**

### Plan du module 2 : Partie 1

**Lieu : Rue de l'Encyclopédie 5 – Genève – salle 032 - 3<sup>ème</sup> étage (les 2 jours)**

<b>Mercredi 31.01.2024</b>		
08h30 -11h45 13h15-17h	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informations à propos du module 2.</li><li>• Présentation de la validation. Questionnement et réflexions des participants en lien à leurs pratiques et projet professionnel.</li><li>• L'état de la recherche : MBI, MBSR, MBCT et neurosciences.</li><li>• Empathie, compassion et neurosciences</li><li>• Stress, inflammation et maladies chroniques</li><li>• MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy): présentation du programme et de ses fondements.</li></ul>	Prof. Nader Perroud
<b>Jeudi 01.02.2024</b>		
08h30–11h 45	Conduite d'interventions basées sur la Pleine Conscience : attitudes de l'instructeur, dynamiques de groupe, conduction du dialogue exploratoire.	Françoise Jermann
13h15-14h45	Suite de la matinée.	Françoise Jermann
15h15 -17h00	Applications cliniques et présentation de différents programmes d'interventions basées sur la pleine conscience : Mindfulness pour les enfants et les adolescents : présentation du programme et de ses fondements.	Dr Russia Ha-Vinh Leuchter

## Plan du module 2 : Partie 2

Lieu : Haute école de santé - Salle 057 (les 3 jours)

<b>Mercredi 28.02.2024</b>		
08h30 - 11h45 13h15 – 15h45	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	Gwénola Herbette
16h00 -17h Salle 103 Bibliothèque	Option/Centre de documentation : Guideline pour la recherche dans les bases de données (Google Scholar, Em Premium, Lissa, Medline, etc.) Tutoriel	Equipe des Bibliothécaires
<b>Jeudi 29.02.2024</b>		
09h	Accueil et introduction à la journée	Arabelle Gautier
09h – 10h30	MBCP (Mindfulness Based Childbirth and Parenting) : présentation du programme et de ses fondements	Arabelle Gautier
11h00-12h45	MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention) : présentation du programme et de ses fondements	Daniela Dunker-Scheuner
14h -15h45	Mindful Eating : Programme MB EAT	Céline Carasso Céline Vaudaux
16h15-17h	Echanges et réflexions suite aux différentes présentations. Clôture de la journée	Prof. N. Perroud

## Vendredi 01.03.2024

08h30	Accueil et introduction à la journée	Prof. N. Perroud
08h30-17h	Les fondements philosophiques de la pleine conscience : psychologie bouddhiste, autres concepts philosophiques, valeurs sous-tendant la pleine conscience.	Dr Edel Maex

### Module 3 - 2024

## S'immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience.

Responsable de module : Anne Gendre

Semaine du 28.04.24 au 03.05.24 – séminaire résidentiel		
Présence et coordination sur la semaine Présence et participation sur la semaine Méditation de 07h-08h du 01.05 au 03.05.24		Anne Gendre Prof. N. Perroud Anne Gendre ou Russia Ha-Vinh Leuchter
Dimanche 28.04 dès 17h30 18h45	Accueil des participants  Repas	A. Gendre
Dimanche 28.04. 19h45 – 21h30	Introduction au module 3	A. Gendre
Lundi 29.04. 07h30 – 21h30	Méditation Vipassana	Mme Dominique Cassidy
Mardi 30.04. 07h30 – 18h30	Méditation Vipassana	Mme Dominique Cassidy
Mercredi 01.05  07h-20h45	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pratique méditative</li><li>• Guider les différents exercices de pleine conscience.<sup>1</sup></li><li>• Dialogue exploratoire</li></ul>	A. Gendre R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 07h00 – 12h00	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pratique méditative</li><li>• Guider les différents exercices de pleine conscience <sup>1</sup>.</li><li>• Dialogue exploratoire</li></ul>	A. Gendre R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 13h00-15h30	Rendu et feed-back des travaux du module 2	Prof. N. Perroud F. Jermann R. Ha-Vinh Leuchter
Jeudi 02.05 15h45 -18h15	Ateliers pratiques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Guider les différents exercices de pleine conscience <sup>1</sup>.</li><li>• Dialogue exploratoire</li></ul>	R. Ha-Vinh Leuchter B. Weber
Vendredi 03.05 07h- 18h15	Atelier pratiques : <ul style="list-style-type: none"><li>• Pratique méditative</li><li>• Guider les différents exercices de pleine conscience<sup>1</sup></li><li>• Dialogue exploratoire</li></ul> Clôture du séminaire	A. Gendre B. Weber

**Horaires repas :** 08h-09h – 12h30 – 18h45 **Horaire pause :** environ 11h environ 16h

**Lieu : Rue de l'Encyclopédie 5 - Genève**

Salle 32 (3<sup>ème</sup> étage)

<b>Genève</b>  Mercredi 12.06.24 08h30-19h00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problématiques et questionnements éthiques lors des interventions basées sur la pleine conscience dans le domaine de la santé.</li><li>• Présentation de certains travaux d'étudiants.</li><li>• Bilan de la formation et clôture.</li><li>• Apéritif</li></ul>	A.Gendre Prof. N. Perroud Et autres intervenants
--	---	--