

APPROFONDISSEMENT THÉRAPIE DE PLEINE CONSCIENCE ET COMPASSION

Contact :

Mme Aurore PARÉ
pare.a@chu-toulouse.fr

Public :

Psychologues

Dates / Lieu / durée :

Dates et lieu sur www.gipse.fr
2 jours – 14 heures

Intervenants :

Mr Thomas BUSIGNY –
Psychologue spécialisé en
neuropsychologie, Docteur en
psychologie, DU en
médecine, méditation et
neurosciences

Prérequis :

Avoir suivi la formation « Sensibilisation à la thérapie de pleine conscience »

Objectifs pédagogiques :

- Approfondir la pratique de la pleine conscience
- Découvrir comment travailler la compassion en thérapie
- Établir les liens entre pleine conscience et compassion
- Expérimenter l'auto-compassion et la bienveillance envers soi

Méthodes pédagogiques :

Apports théoriques, PowerPoint
Études de cas, analyse des pratiques
Échanges, mises en situation.

Modalités d'évaluation :

Des études de cas, mises en situation et analyses de pratiques, faites tout au long de la formation, permettent de mesurer les impacts immédiats de la formation, et donc d'adapter la stratégie et les actions de formation.

Un quizz est proposé en début de session pour évaluer les besoins des participants et adapter le contenu de la formation, et en fin de session pour évaluer leurs acquis.

À la fin de la formation, les apprenants remplissent des fiches d'évaluation, une évaluation en face à face est également pratiquée entre les apprenants et GIPSE, et une évaluation à froid est envoyée aux apprenants 15 jours après la fin de la formation. Une analyse et un retour sont faits aux intervenants.

Jour 1

09H00-12h00

Accueil des participants et présentation

- **Rappel des fondamentaux de la pleine conscience**
- **Exercices d'ancrage**
- **Les piliers de la pleine conscience**
 - a. Intention
 - b. Attention
 - c. Attitude
 - i. Ouverture
 - ii. Acceptation
 - iii. Non-identification
- **Le travail des émotions en pleine conscience**
- **Méditation R.A.I.N.**

13h00-17h00

- **Définition de la compassion**
- **Les deux psychologies de la compassion**
- **Les 3 systèmes de régulation émotionnelle**
- **Les 3 flux de compassion**
 - a. De l'autre vers moi
 - b. De moi vers l'autre
 - c. De moi à moi
- **Les bases de l'hétéro-compassion**
- **Exercices :**
 - d. Méditation du lieu compassionné
 - e. Méditation de la personne compassionnée idéale

Jour 2

09H00-12h00

- **Les bases de l'auto-compassion**
- **Les qualités de la compassion**
 - a. Sagesse
 - b. Courage
 - c. Douceur
 - d. Détermination
- **Méditation corps et compassion**
- **Auto-compassion et émotions difficiles**
 - e. Anxiété
 - f. Colère
 - g. Auto-critique
 - h. Honte
- **Méditation d'auto-compassion**

13h00-17h00

- **Méditation : les 3 flux de la compassion**
- **Le bonus de la compassion : la joie**
 - a. Les différentes formes de joie
 - b. Méditation sur la joie
- **Exercice de conclusion**
- **Échanges et retours des participants**