

# LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

I 330 377 121 S

## Niveau II : applications thérapeutiques

### OBJECTIFS :

- Identifier les pathologies pour lesquelles la méditation en pleine conscience peut constituer un mode de prise en charge pertinent.
- Mettre en oeuvre les exercices de méditation spécifiques à différents protocoles (MBCT, MBRP, ...).

### CONTENU :

- Pathologies envisagées : dépression, addictions (y compris addiction à caractère sexuel et les troubles de la conduite alimentaire), troubles sexuels (éjaculation prématurée, anorgasmie vaginale, etc...), troubles bipolaires, psychose.
- Chaque pathologie sera abordée par des études de cas avec analyse fonctionnelle et description du processus psychothérapeutique basé sur la Pleine Conscience.
- Etude, expérimentation et application d'exercices de méditation spécifiques aux protocoles suivants :
  - Protocole MBCT : prévention de la rechute dépressive.
  - Protocole MBRP : prévention de la rechute addictive.
  - Amélioration des difficultés sexuelles par la méditation en Pleine Conscience.
  - MBCT : Mindfulness Basée sur la Compassion et l'Insight.
- Initier, développer et maintenir les processus psychologiques conduisant à la santé mentale en recourant à la psychothérapie basée sur la Pleine Conscience.
- Thérapie individuelle, thérapie de groupe.
- Apprendre à la personne à se soigner mentalement de manière autonome.

### MÉTHODES & MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Exposés théoriques et méthodologiques. Etudes de cas. Mises en situation. Échanges.

**MODALITÉS & DÉLAIS D'ACCÈS** ➤ Page 280 • **MODALITÉS D'ÉVALUATION** ➤ Page 3  
**ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES** ➤ Page 3.

CERF FORMATION • Tél. : 05 49 28 32 00 • Mail : inscription@cerf.fr • Internet : [www.cerf.fr](http://www.cerf.fr)

### PERSONNEL CONCERNÉ :

- Tout personnel médical, paramédical et éducatif ayant en charge des personnes souffrant de diverses psychopathologies ou prenant en charge des personnes souffrant de douleurs chroniques.

### PRÉ-REQUIS :

- Avoir effectué le niveau 1 de ce module.

### FORMATEUR(S) & QUALITÉ :

- 1 psychologue/psychothérapeute/  
sexothérapeute/instructeur MBCT/MBRP.

### PARTICIPANTS • DURÉE :

- 6 à 15
- 5 jours (35 h)

### DATES • LIEU :

- 05 au 09/10/2020 ➤ LA ROCHELLE
- 11 au 15/10/2021 ➤ LA ROCHELLE

**COÛT PÉDAGOGIQUE** ➤ **I 298 €**

Réalisable au sein de votre établissement.  
Tarif groupe sur demande.