



Formation MINDFULNESS

Objectifs de la formation

- Intégrer la pleine conscience dans les soins individuels et dans les programmes de groupe basés sur la mindfulness.
- Prévention en santé : stress, anxiété, dépression, addictions, burn-out, douleurs chroniques, troubles du sommeil, impulsivité, colère.

Responsables pédagogiques : Pr. Meriem EL YAZAJI, Dr. Frédéric FERAL

Responsable pédagogique IMTI EMDR : Dr. Amel SEMCHAOUI

Public cible : Psychiatres, Psychologues, Résidents en psychiatrie, Médecins généralistes (autres candidats sur dossier).

Nombre de modules : 8 modules, 133H

Enseignements théoriques et pratiques

Durée de la formation : 1 année.

Début de la formation : Février 2024.

Formation hybride : Présentiel et distanciel.

Lieu de la formation : Institut Marocain de Thérapie intégrative EMDR, Bd Zerktouni, Rés. listikrar, étg. 7, Casablanca.

Inscription en cours / Prix de la formation : 20 000 DH



Mindfulness, pleine conscience et prévention de la santé

Responsables pédagogiques : Pr. Meriem EL YAZAJI, Dr. Frédéric FERAL

Responsable pédagogique IMTI EMDR : Dr. Amel SEMCHAOUI

► Objectifs de la formation

- Intégrer la mindfulness dans les soins individuels et dans des programmes de groupe basés sur la pleine conscience.
- Applications de prévention en santé : stress, anxiété, dépression, addictions, burn-out, douleurs chroniques, insomnies, impulsivité, colère.

► Programme et Planning : 8 modules

- **Modules 1 et 2** : Pratique personnelle
Pratiquer un programme mindfulness MBI de 8 semaines (type MBCT/MBRP).
- **Module 3** : Pleine conscience et santé
Stress chronique, douleurs chroniques, troubles du sommeil, maladies psychosomatiques, maladies chroniques, vieillissement.
- **Module 4** : Pleine conscience et neurosciences
- **Module 5** : Pleine conscience et psychothérapies
Les interventions psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience.
Les programmes MBSR (stress), MBCT (dépression et anxiété), MBRP (addictions), MBCAS (personnes âgées), thérapies ACT (Acceptation et Engagement) et TFC (Compassion).
- **Module 6** : Entraînement à l'instruction MBCT
Formation d'instructeur MBI/MBCT pour la prévention des récurrences dépressives et anxieuses.
- **Module 7** : Entraînement à l'instruction MBRP
Formation d'instructeur MBRP pour la prévention des récurrences addictives.
- **Module 8** : Entraînement aux pratiques et Supervision.
- **Évaluations** : Évaluation écrite et soutenance d'un mémoire.

- **Public cible** : Psychiatres, Psychologues, Résidents en psychiatrie, Médecins généralistes.
Fournir un Curriculum Vitae, une lettre de motivation et un diplôme d'État de sa profession.
Des connaissances de base sur le modèle cognitif et comportemental (TCC) sont recommandées.

► Enseignement théorique et pratique

► **Durée de la formation** : 1 année

► **Début de la formation** : Février 2024

► **Formation hybride** : Présentiel et distanciel

► **Lieu de la formation** : Institut Marocain de Thérapie intégrative EMDR, Bd Zerktouni,
Rés. listikrar, étg. 7, Casablanca

Inscription en cours / Prix de la formation : 20 000 DH

Contact : Pr. M. EL YAZAJI • Mail : meriemelyazaji@yahoo.fr • GSM : 06 61 44 07 80



Mindfulness, pleine conscience et prévention de la santé

Objectifs de la formation

- Développer une pratique méditative personnelle de pleine conscience.
- Connaître les fondements théoriques, les données neuroscientifiques et les effets physiologiques et cliniques de la pleine conscience.
- Intégrer la mindfulness dans les soins individuels et en groupe.

Programme et Planning (dates provisoires)

Modules 1 et 2 : Pratique personnelle, 2/3 février et 8/9 mars 2024

- Pratiquer un programme mindfulness MBI de 8 semaines (type MBCT/MBRP).
- Présentiel obligatoire.

Module 3 : Pleine conscience et santé, 29/30 mars 2024

- Les effets physiologiques, génétiques, immunitaires et cliniques de la pleine conscience.
- Stress chronique, douleurs chroniques, troubles du sommeil, maladies psychosomatiques, maladies chroniques, vieillissement.
- En distanciel.

Module 4 : Pleine conscience et neurosciences (date en attente)

- Les données neuroscientifiques et épigénétiques sur la pleine conscience.
- Les différents types de méditation, les différences avec la relaxation et l'hypnose, les phénomènes d'empathie et de compassion.
- En distanciel.

Module 5 : Pleine conscience et psychothérapies, 7/8 juin 2024

- Les interventions psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience.
- Les programmes MBSR (stress), MBCT (dépression et anxiété), MBRP (addictions), MBCAS (personnes âgées), thérapies ACT (Acceptation et Engagement) et TFC (Compassion).
- En distanciel.

Module 6 : Entraînement à l'instruction MBCT, 11/12/13 juillet 2024

- Formation d'instructeur MBI/MBCT pour la prévention des récurrences dépressives et anxieuses.
- Présentiel obligatoire.

Module 7 : Entraînement à l'instruction MBRP, 12/13/14 septembre 2024

- Formation d'instructeur MBRP pour la prévention des récurrences addictives.
- Présentiel obligatoire.

Module 8 : Entraînement aux pratiques et Supervision, 17/18/19 octobre 2024

- Supervision clinique des pratiques professionnelles basées sur la pleine conscience.
- En distanciel.

Évaluations : 22/23 novembre 2024 (29/30 Nov. 2024 si nécessaire)

- Examen écrit, rédaction d'un mémoire, soutenance orale du mémoire.
- En hybride, examen écrit en présentiel, soutenance du mémoire en distanciel.



Mindfulness, pleine conscience et prévention de la santé

Objet de la formation

La mindfulness est un processus psychologique consistant à porter délibérément son attention sur les composantes de l'expérience présente, en les observant et en les percevant, avec le moins de jugement possible. L'entraînement régulier de l'attention de cette manière, sous forme de méditations formelles et d'exercices informels, permet de développer une nouvelle compétence psychologique, la pleine conscience ou pleine présence, qui se traduit par des modifications physiologiques et cliniques, grâce à la plasticité cérébrale, et qui sont corrélées significativement avec des améliorations de nombreux facteurs de santé médico- psychologiques, ainsi qu'une prévention des troubles psychiatriques, tels que la dépression, les troubles anxieux, et les addictions.

Public de la formation et pré-requis

- Psychiatres et psychologues cliniciens exerçant une activité clinique. Résidents de psychiatrie.
- Médecins généralistes.
- Tous autres candidats sur dossier.
- Fournir un Curriculum Vitae, une lettre de motivation et un diplôme d'État de sa profession.
- Des connaissances de base sur le modèle cognitif et comportemental (TCC) sont recommandées.

Capacité de la formation

- 20 à 30 personnes.
- Un nombre minimal d'inscriptions est nécessaire à l'ouverture de la formation.

Objectifs détaillés de la formation

- Au niveau personnel : **SAVOIR ÊTRE**
 - Pratiquer un programme mindfulness de 8 semaines type MBI*.
 - Pratiquer la méditation mindfulness personnellement et régulièrement.
- Au niveau théorique : **SAVOIR**
 - Connaître les fondements théoriques de la mindfulness appliquée dans le champ de la santé.
 - Connaître les effets physiologiques et cliniques de la mindfulness sur la santé des individus.
 - Connaître les principales données neuroscientifiques sur la mindfulness.
- Au niveau clinique et thérapeutique : **SAVOIR FAIRE**
 - Connaître les applications de la mindfulness pour la santé et dans les interventions thérapeutiques spécifiques, curatives et préventives (stress chronique, douleurs chroniques, maladies psychosomatiques, maladies chroniques et/ou graves, troubles du sommeil, dépression, anxiété, addictions, troubles des conduites alimentaires, burn-out, troubles du comportement avec impulsivité et/ou colère).
 - **Intégrer la mindfulness dans les soins individuels et dans les programmes de groupe** :
 - Programme MBI* type MBCT* pour les troubles dépressifs et anxieux ;
 - Programme MBI* type MBRP* pour les addictions.

Ressources

- Enseignements théoriques et expérientiels, en présentiel et en distanciel.
- Supports de cours (fichiers informatiques PDF).
- Enregistrements des méditations et des exercices (fichiers informatiques MP3).
- Références bibliographiques.

Enseignants

- Psychiatres et psychologues cliniciens, formés aux thérapies basées sur la mindfulness (MBCT/MBRP), sur l'acceptation et l'engagement (ACT) et sur la compassion (TFC), et formateurs pour les professionnels de santé.
- Chercheurs en neurosciences.
- Superviseurs cliniques en TCC et mindfulness.

Évaluation et validation de la formation

- L'attestation et la certification de formation sont délivrées sous conditions de :
 - Présence aux enseignements (présence obligatoire aux modules en présentiel, 2 journées d'absence maximum tolérées aux modules en distanciel).
 - .Obtention d'une note moyenne d'au moins 10/20 aux 3 épreuves d'évaluation :
 - 1.Examen écrit type QROC (Questions ouvertes à réponses ouvertes et courtes).
 - 2.Rédaction d'un mini-mémoire sur l'application de la mindfulness dans son activité professionnelle (20 pages).
 - 3.Soutenance orale du mini-mémoire (20 minutes).