

## Sensibilisation à la méditation de pleine conscience

à Paris

PSY 030

- > du 14 au 16/03/2018
- > du 11 au 13/09/2018

Durée : 3 jours

Coût : 820€ nets

### Objectifs

- > Connaître la définition de la pleine conscience et l'origine de cette pratique.
- > Comprendre pourquoi et comment la pratique méditative trouve sa place dans les soins psychiques.
- > Découvrir le programme MBCT appliqué en services hospitaliers et médicaux.
- > Appréhender la pratique directement par des exercices.
- > Favoriser la mise en place de la méditation dans les milieux professionnels par des méthodes adaptées.

### Programme

- > Définition et origine de la pleine conscience
- > Exercice de l'attention comme base nécessaire à la méditation.
- > Présentation du programme MBCT - thérapie préventive de la rechute dépressive en 8 séances pratiqué en milieu hospitalier médical et psychiatrique.
- > Les modalités d'application de la pleine conscience et les indications.
- > Les apports de la psychologie cognitive au programme MBCT.
- > Quel est l'impact de la pratique méditative sur le psychisme ?
- > Mise en place d'une pratique basée sur la pleine conscience sur son lieu de travail.

### Public concerné

- > Tous professionnels du sanitaire intervenant en milieu médical ou psychiatrique

### Méthode pédagogique DPC

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation pratique, cas concrets
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Blandine Boulenger, psychologue, psychothérapeute et instructrice MBCT

## Hypnose en milieu pénitentiaire : sensibilisation

à Paris

PEN 012

- > du 27 au 29/06/2018
- > du 26 au 28/11/2018

Durée : 3 jours

Coût : 820€ nets

### Objectifs

- > Connaître les fondements de l'hypnose médicale et thérapeutique
- > Connaître ses applications en milieu carcéral
- > Appréhender différentes techniques de l'hypnose
- > Comprendre la facilitation d'une démarche de soin par l'hypnose
- > Expérimenter l'hypnose et favoriser une appréhension simple de l'hypnose médicale

### Programme

- > Historique de l'hypnose dans le soin psychique
- > Hypnose, relaxation, zen et méditation, points communs et distinctions
- > Les différents temps de l'hypnose
- > Exercices de focalisation et de défocalisation de l'attention
- > Les applications pratiques en prison
- > L'importance de la relation de confiance et de l'alliance thérapeutique

### Public concerné

- > Tout professionnel du sanitaire intervenant en milieu carcéral

### Méthodes pédagogiques

- > Évaluation des connaissances
- > Analyse des pratiques
- > Mises en situation, cas concrets
- > Vidéos
- > Évaluation des acquis
- > Support pédagogique remis aux stagiaires

### Intervenant

- > Blandine Boulenger, psychologue clinicienne en milieu carcéral et psychiatrique  
Praticienne de l'hypnose diplômée de l'AFHEM, Paris. Instructrice MBCT, méditation de Pleine Conscience

## Psychomotricité : du vécu vers l'expression corporelle avec les détenus

à Paris

PEN 024

- > du 19 au 20/03/2018
- > du 03 au 04/09/2018

Durée : 2 jours

Coût : 610€ nets

### Objectifs

- > S'interroger sur la place du corps dans le milieu pénitentiaire, et sur le rapport au corps chez les détenus ou les soignants
- > A partir d'apports théoriques, couplés à la clinique et à sa propre expérience corporelle, approfondir sa réflexion sur le vécu corporel du détenu
- > Expérimenter personnellement des médiations corporelles pour mieux comprendre le vécu du détenu lors de leur application
- > Approches pratiques : expérimentation personnelle et application de médiations corporelles en tant que professionnel
- > A partir d'une réflexion clinico-théorique et sa propre expérience corporelle, construire un projet de médiation corporelle en institution
- > A partir d'une meilleure compréhension de son propre vécu corporel, être à l'écoute de sa disponibilité corporelle en tant que professionnel

### Programme

- > Qu'est-ce que le corps ?
- > La place du corps dans le milieu pénitentiaire
- > Approches théoriques sur le vécu corporel, et notions psychomotrices
- > Le corps, lieu d'expression de la souffrance
- > L'engagement corporel et les médiations corporelles
- > Expérimentation de différentes médiations corporelles seul, à plusieurs, en groupe
- > Application en institution

### Public concerné

- > Tous professionnels du sanitaire intervenant en milieu carcéral

### Méthode pédagogique

- > Apports théoriques et cliniques
- > Expérimentation seul, à plusieurs, en groupe
- > Dossier pédagogique

### Intervenants

- > Psychomotricienne et psychologue clinicien ayant une pratique professionnelle en milieu pénitentiaire