



Mindfulness (Plaine conscience) en TCC

Rumilly, les 18 et 19 février 2011

Personnes concernées

Soignants, médecins, psychologues, infirmiers, personnel socio-éducatif travaillant en institution

Présentation de l'atelier

L'atelier –retraite propose d'introduire à la pleine conscience mindfulness (pleine conscience) et de faire le point sur cette approche qui appartient à la « troisième vague » des TCC.

L'intérêt de la mindfulness en clinique est qu'elle favorise la prise de conscience du mode de fonctionnement de l'esprit et la construction d'une nouvelle attitude à l'égard des contenus mentaux. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. Méditer permet précisément de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.

L'intérêt clinique pour la mindfulness (en français « pleine conscience ») a littéralement explosé ces dernières années. Trois volets seront abordés au cours de notre atelier :

- la pratique de la mindfulness dans ces différents aspects,
- la présentation des preuves scientifiques de son efficacité clinique
- les limites de son application.

Nous avons choisi la formule de l'atelier- retraite, plus favorable à ce genre d'enseignement pratique où une grande attention sera portée à la pratique méditative personnelle. Les participants seront ensemble du vendredi 18 février 2011 à 14h00 au samedi 19 février 2011 à 17h30.

Lectures conseillées

Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es*. Paris : J'ai Lu

Edel Maex (2007). *Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck-Larcier, collection Comprendre

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles : De Boeck

Williams, J.M.G Teasdale, J.D Segal, Z.V. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*. Paris : Odile Jacob

Enseignant :



Docteur Lucio Bizzini

Psychologue

Lucio Bizzini, docteur en psychologie, psychothérapeute FSP, travaille au Programme Dépression des Hôpitaux Universitaires de Genève et en pratique privée. Ses principaux centres d'intérêts sont les approches cognitivo-comportementale et le traitement et la prévention des dépressions. Il est membre du Comité Directeur du Diplôme de Formation Continue Universitaire en psychothérapie cognitivo-comportementale. Il est membre fondateur de l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive et membre d'honneur de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

Lieu: Rumilly, France

Pour tous renseignements et inscription:

Secretariat@ifforthecc.org



Tél: 00 33 450661771

Inscription individuelle: 330 € pour les deux journées

Institutions, formation continue: 400 €

Atelier sur site, nous contacter :

secretariat@ifforthecc.org