



MÉDITATION DE PLEIN CONSCIENCE

La formation complète atteste d'une bonne connaissance, pratique et théorique, de la pleine conscience et de la méditation, permettant une pratique personnelle et l'intégration de la pleine conscience dans son domaine d'activité en respectant ses champs de compétences, sa déontologie et ses responsabilités professionnelles.

Important : la formation complète ne permet pas d'être « instructeur/institutrice » de méditation (type MBSR ou MBCT), psychothérapeute en pleine conscience ou enseignant de méditation.

PROGRAMME

- [Module 1 en présentiel : découverte de la pleine conscience](#)
- [Module 2 en présentiel : nouveau paradigme et nouvelle psychologie](#)
- [Module 3 en distanciel : intégrer la pleine conscience dans sa vie personnelle et professionnelle](#)

Module 1 en présentiel : découverte de la pleine conscience		VOLUME HORAIRE	
JOUR 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Accueil et présentations <ul style="list-style-type: none"> ○ Formateur et formation ○ Participants, questionnaire ○ Consignes, besoins, questions diverses ● Exercice du grain de raisin sec (15') + retours d'expériences ● Théorie : le pilote automatique (Mode par défaut) ● Méditation du scanner corporel (Body-scan, 40') + retours d'expérience ● Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Définition de la pleine conscience ○ Mode Faire / Mode Être ○ Pratiques formelles et informelles ○ Différences avec d'autres techniques (relaxation, hypnose, sophrologie) 	Matin	3,5 h
	<ul style="list-style-type: none"> ● Marche en pleine conscience (20') + retours d'expériences ● Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Apports des neurosciences (cycle méditatif) ○ Les 3 types de méditation ○ Les attitudes fondamentales ○ Les bienfaits naturels de la méditation ● Méditation assise sur la respiration (15') + retours d'expériences ● Théorie : Pleine conscience et santé <ul style="list-style-type: none"> ○ Effets physiologiques, cérébraux, génétiques, cardio-vasculaires ○ Stress chronique ○ Douleurs chroniques ○ Maladies psychosomatiques ● Questions diverses ● Feedbacks de la journée 	Après-midi	3,5 h

JOUR 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Mouvements en pleine conscience (40') + retours d'expériences ● Théorie : Pleine conscience et yoga ● Méditation assise sur la respiration (10') + retours d'expériences ● Méditation assise (posture, respiration, sensations physiques, 20') + retours d'expériences ● Théorie : <ul style="list-style-type: none"> ○ Les indications thérapeutiques de la pleine conscience ○ Programmes et thérapies basées sur la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ■ Prévention de la dépression, troubles anxieux, addictions, THADA, burnout, troubles du sommeil, douleurs et maladies chroniques 	Matin	3,5 h
	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation assise (posture, respiration, sensations physiques, sons et pensées, 30') + retours d'expériences ● Exercice cognitif : “Je marche dans la rue” + Retours d'expériences ● Théorie : Pleine conscience et TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale) <ul style="list-style-type: none"> ○ Les 3 vagues des TCC ○ L'équation comportementale ○ Les processus de la pleine conscience ● Exercice cognitif : “Vous êtes au travail” + retours d'expériences ● L'espace des 3 minutes de respiration + retours d'expériences ● Théorie : Les différentes interventions basées sur la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ○ Médecine et chirurgie ○ Psychothérapie ○ Enseignement ○ Socio-éducation ○ Psychologie du travail ○ Sexologie ● Questions diverses ● Consignes : pratiques personnelles jusqu'au module 2 ● Feedbacks du module 1 ● Questionnaires et évaluations 	Après-midi	3,5 h
TOTAL			14 h

Module 2 en présentiel : nouveau paradigme et nouvelle psychologie		VOLUME HORAIRE	
JOUR 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation du scanner-corporel (Body-scan, 40') + retours d'expériences ● Retours d'expériences sur les pratiques personnelles <ul style="list-style-type: none"> ○ Les méditations formelles ○ Les pratiques informelles ○ Les changements observés ○ Les difficultés rencontrées ● Espace des 3 minutes de respiration ● Méditation assise avec une difficulté (30') + retours d'expériences ● Métaphore de Tante Irma + retours d'expériences ● Théorie : L'acceptation émotionnelle <ul style="list-style-type: none"> ○ Expériences Mental/Corps ○ Acceptation versus résignation ○ Les limites de l'acceptation ○ Exemples cliniques 	Matin	3,5 h
	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation assise avec l'attention ouverte (30') + retours d'expériences ● Métaphore du GPS/Assitant personnel + retours d'expériences ● Théorie : La défusion cognitive <ul style="list-style-type: none"> ○ L'influence du langage ○ Pensée utile versus inutile ○ Exemples cliniques ● Exercice cognitif : "Hugo est sur le chemin de l'école" + retours d'expériences ● Marche en pleine conscience (20') + retours d'expériences ● Méditation assise avec l'attention ouverte presque silencieuse (30') + retours d'expériences ● Théorie : la nouvelle perspective de soi <ul style="list-style-type: none"> ○ Soi conceptualisé ○ Soi comme processus de conscience ○ Soi comme contexte des événements psychologiques ● Questions diverses ● Feedbacks de la journée 	Après-midi	3,5 h

JOUR 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Mouvements en pleine conscience (30') + retours d'expériences ● Exercices sur les activités comportementales ● Théorie : Place de la pleine conscience dans la vie quotidienne ● Espace des 3 minutes de respiration ● Méditation sur la gratitude (30') + retours d'expériences ● Théorie : les intentions dans la méditation <ul style="list-style-type: none"> ○ Amour bienveillant ○ Compassion et auto-compassion ○ Différences : sympathie, empathie et compassion ○ Le piège de la détresse émotionnelle (épuisement empathique) ● Petite pratique d'auto-compassion (15') + retours d'expériences 	Matin	3,5 h
	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation sur l'amour bienveillant (30') + retours d'expériences ● Théorie : la flexibilité psychologique <ul style="list-style-type: none"> ○ Les 6 dimensions de la flexibilité psychologique (Hexaflex) ○ Intentions et valeurs de vie ○ Activation comportementale ● Espace de 3 minutes de respiration ● Méditation au choix + retours d'expériences ● Questions diverses ● Consignes = pratique personnelles jusqu'au module 3 ● Feedbacks du module 2 ● Questionnaires et évaluations 	Après-midi	3,5 h
TOTAL			14 h

Module 3 en distanciel : intégrer la pleine conscience dans sa vie personnelle et professionnelle		VOLUME HORAIRE	
JOUR 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation avec l'attention ouverte (30') + retours d'expériences ● Retours d'expériences sur les pratiques personnelles <ul style="list-style-type: none"> ○ Les méditations formelles ○ Les pratiques informelles ○ Les changements observés ○ Les difficultés rencontrées ● Espace des 3 minutes de respiration ● Table ronde : intégrer la pleine conscience dans son activité professionnelle <ul style="list-style-type: none"> ○ Les différents contextes ○ Les domaines de compétence et les limites ○ Les projets ● Espace des 3 minutes de respiration 	Matin	3,5 h
	<ul style="list-style-type: none"> ● Méditation silencieuse (30') + retours d'expériences ● Table ronde : intégrer la pleine conscience dans son activité professionnelle <ul style="list-style-type: none"> ○ Les différents contextes ○ Les domaines de compétence et les limites ○ Les projets ● Espace des 3 minutes de respiration ● Table ronde : maintenir une pratique méditative régulière <ul style="list-style-type: none"> ○ Son espace de méditation ○ Ses temps de méditation ○ Les groupes de méditation ○ Les retraites méditatives ○ Les livres, audios et applications ○ La supervision des pratiques ● Petite méditation sur la gratitude (15') ● Questions diverses ● Feedbacks du module 3 et de la formation ● Autres formations complémentaires ● Questionnaires et évaluations 	Après-midi	3,5 h
TOTAL		7 h	
TOTAL MODULE 1 + MODULE 2 + MODULE 3		35 h	



MOYENS PÉDAGOGIQUES ET D'ENCADREMENT

- Présentiel dans une salle adaptée à la pratique de la méditation et du yoga.
- Stage imbriquant enseignement théorique (T) et mise en pratique personnelle (P)
- Mise en situation d'animation face au groupe (tables rondes, exercices de respiration...)
- Tapis de yoga, coussins ou bancs de méditation, chaises, briques, plaids ou couvertures et accessoires (sangles, protèges-genoux)
- Vêtements amples et confortables type yoga ou sport, adaptés à la saison, chaussettes ou chaussons
- Supports pédagogiques :
 - 1 manuel d'environ 30 pages
 - Enregistrements audio des méditations (mp3)
 - Conseils bibliographiques
 - Questionnaires et évaluations
- Possibilité de se restaurer sur le lieu de formation.

MODALITÉS

- Formation en présentiel (module 1 et 2) et en distanciel (module 3)
- 6 stagiaires minimum, 15 stagiaires maximum
- Dates des sessions mentionnées sur le calendrier en ligne www.gformation.org

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE SANCTION

Une feuille d'émargement est remplie chaque demi-journée pour attester de la présence des stagiaires.

1 QCM (10 items) à chaque début et chaque fin de module.

Questionnaire de satisfaction adressé par mail après chaque niveau de formation.