

Programme de la formation

« Comprendre et soigner les désordres émotionnels, les ruminations, l’anxiété et la dépression par la méditation et la méthode Esprit Clair . Comprendre la notion d’évitement expérientiel. »

Animée par Yasmine Lienard, psychothérapeute cognitivo-comportementaliste et directrice de la formation Esprit Clair.

Mardi 11 Septembre 2018 : de 10h à 18 h

Lieu : Atelier Autrement, 177, Rue d’Alesia 75014 Paris

9H50 : accueil des participants

10H-11H15 : introduction aux notions théoriques sur l’origine des ruminations dans la dépression, l’anxiété et les désordres émotionnels en se basant sur les données des thérapies cognitives et comportementales, des thérapies dites de la troisième vague notamment la thérapie ACT (Acceptance Commitment Therapy). Présentation de l’intérêt de la méditation de pleine conscience comme mise en pratique de nouvelles solutions pour faire face à ces difficultés. Présentation des études récentes sur la validité des protocoles de pleine conscience pour soigner ces troubles.

11H15-11H30 : Pause

11h30 -12H30 : **La méthode Esprit Clair : introduction des 5 points de la méthode. Le premier point : voir la confusion de l’esprit et s’en distancier.** Observer par la pratique méditative ses pensées, ses tendances mentales.

Apprendre à maintenir l’attention en un point et défusionner des pensées automatiques.

12H30-13H : Pratique méditative centrée sur les pensées

13H- 14H : pause déjeuner sur place offerte par la formation.

14H-16H : **Introduction du deuxième point de la méthode Esprit Clair : accueillir les émotions difficiles.**

Exposé sur la notion d’approche transdiagnostique des troubles psy : on retrouve des points communs : la notion d’évitement expérientiel : éviter de ressentir des émotions désagréables conduit à plus de souffrance et aux ruminations.

Repérer chez soi même les tendances mentales communes à ces troubles. A-t-on tendance à vouloir éviter de ressentir les émotions difficiles ?

Quelles sont les raisons pour lesquelles on évite les émotions ? notions sur le narcissisme, les traumatismes, référence aux travaux d'Alice Miller, thérapie des schémas de Young...

Pratique méditative et exposition aux émotions : savoir les nommer savoir les repérer. Repérer leur manifestation corporelle. Quel type d'émotions ont tendance à se répéter. Quel lien avec les pensées ?

16H00-16H30 : Pause en silence avec mise en pratique d'exercices.

16H30 – 17H00 :

Points de convergence entre thérapies cognitives et comportementales, pleine conscience et approches contemplatives des émotions (notamment bouddhisme). Comprendre pourquoi les émotions sont un chemin de connaissance profonde de soi, des ses schémas et identifications. Développer la curiosité pour tout type d'expérience instant après instant, ce qui est vraiment le cœur de Esprit clair .

Introduction rapide aux 3 autres points de la méthode Esprit Clair pour comprendre l'intérêt des modules qui suivent.

Réponse aux questions.

17H : interrogation écrite pour évaluer les acquis de la journée puis interrogation orale.

18H : clôture de la journée et distribution des attestations.

Pour s'inscrire merci de signer la convention de formation pour cette journée accessible sur le site espritclair.fr dans la rubrique modules