

Dans le cadre des formations continues en santé mentale et psychiatrie, le Département de Psychologie de l'Université de Namur propose la formation suivante :

## Initiation à la pratique de la méditation mindfulness

Deux journées, les 2 et 3 décembre 2024  
de 9h à 16h30

Dr Jean Sixou

Le Dr Jean SIXOU est psychiatre, psychothérapeute et chef du pôle transversal de psychiatrie de l'EPS Barthélémy Durand en région parisienne. Il est à l'origine du Diplôme Universitaire de Pleine Conscience de l'Université Toulouse 3 et du programme MBT primé en 2018 par la FHF. Il a pratiqué plusieurs formes de méditation depuis l'âge de 15 ans, telles que Hatha Yoga, Soto Zen et Qi Gong. Il est par ailleurs diplômé de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique (Master 2 Management des Etablissements de Santé), en Acupuncture, en thérapies Cognitivo-Comportementales et instructeur MBCT. Il est également formé en Training Autogène et a longtemps pratiqué et enseigné les Arts Martiaux.

### **Lieu**

Auditoire B33  
Université de Namur  
Rue de Bruxelles, 61  
5000 Namur

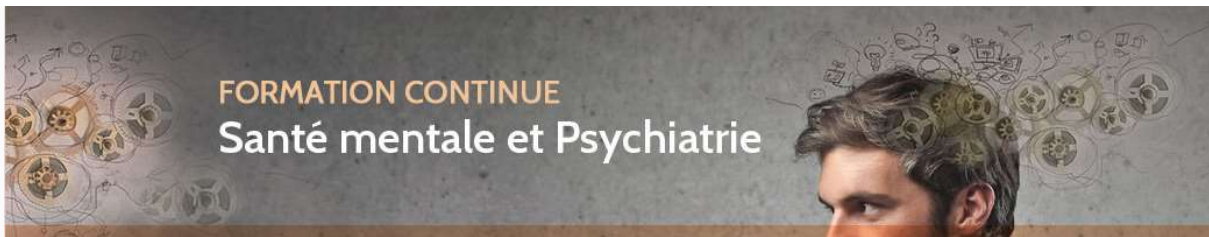
Participation financière : 186€

pour les deux journées incluant la photocopie des powerpoint, pauses café, sandwiches, attestations, accréditation

Inscriptions via le site internet : <http://www.santementaleetpsychiatrie.be>

Contact : [katty.lamoline@unamur.be](mailto:katty.lamoline@unamur.be) lundi et mardi : +32 (0)81 72 41 53

Ou [joelle.berrewaerts@unamur.be](mailto:joelle.berrewaerts@unamur.be) (mardi)



### **Public cible et prérequis**

Les professionnels de santé (hospitaliers et indépendants) incluant les médecins, les psychologues, les infirmiers et les kinésithérapeutes.

Les autres professionnels, formateurs ou enseignants impliqués dans la gestion du stress, la performance ou le bien-être au travail.

### **Nombre de participants**

Maximum 30

### **Objectifs**

L'objectif de cette formation est d'enseigner les techniques de base de la méditation mindfulness à des soignants afin qu'ils puissent les utiliser dans un premier temps pour eux-mêmes et ensuite, s'ils le souhaitent, en proposer la pratique à leurs patients au travers de programmes individualisés et adaptés aux circonstances (MBI).

L'apprentissage de la méditation mindfulness est, en effet, directement utile aux soignants, notamment pour apprendre à prévenir les risques de surcharge émotionnelle et d'épuisement professionnel (burnout). Les protocoles de recherche soulignent entre autres choses l'impact positif de la pratique de la méditation sur l'anxiété des soignants, et démontrent qu'elle favorise aussi le recul et l'empathie à l'égard de leurs patients. D'une manière générale, la pratique méditative favorise notre bien-être, améliore le fonctionnement de notre pensée et de notre corps. Elle améliore aussi notre efficacité et nos capacités de récupération dans les domaines professionnel, sportif ou simplement dans notre vie personnelle. Son efficacité a été démontrée dans la prise en charge de pathologies telles que : anxiété, dépression et addictions mais aussi dans celle de toute forme de douleur.

### **Description et contenu de la formation**

Les participants seront initiés en deux jours à une méthode complète de méditation, le MBT (*Mindfulness Basic Training*) qui fait partie des MBI (*Mindfulness Based Interventions*). Ils pourront pratiquer ensuite tous les exercices étudiés seuls chez eux s'ils le souhaitent. Ils seront également sensibilisés aux grands protocoles tels que MBSR (*Mindfulness-based stress reduction*), MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) ou MBRP (*Mindfulness-based relapse prevention*) qu'ils pourront éventuellement étudier dans des formations spécifiques. Les bases théoriques abordées seront celles des Neurosciences et des Thérapies Cognitivo-Comportementales en particulier de l'ACT (*Acceptance and Commitment Therapy*) de Hayes et la Psychologie Positive de Seligman

### **Méthodologie**

Cours théoriques et ateliers pratiques (programme MBT)