

Congrès : La pleine conscience au cœur de nos pratiques

La pleine conscience peut être définie comme « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement sur l'expérience qui se déploie au moment présent, sans la juger » (Kabat-Zinn, 2003). La pratique de cet état de conscience a été intégrée comme approche thérapeutique afin de servir des buts préventifs (bien-être, anticipation des rechutes dépressives, etc.) ou curatifs (stress, douleur, etc.). La pratique de la pleine conscience peut également se révéler utile en dehors de toute psychopathologie, pour apprendre à vivre plus intensément le présent et progresser dans la connaissance de soi et la gestion de ses émotions. Les thérapeutes peuvent, eux-aussi, tirer des bénéfices de cette pratique, comme le fait d'être plus

présent au moment de leur consultation et de mieux gérer les émotions engendrées par la rencontre avec le patient.

Nombreux sont les praticiens qui intègrent aujourd'hui la pleine conscience au cœur de leur pratique. La recherche scientifique s'intéresse également de près à cette forme de psychothérapie et aux bienfaits qu'elle peut apporter dans des problématiques de plus en plus variées (troubles des conduites alimentaires, milieu carcéral, armée, monde du travail, métier de parents, etc.). À travers ces deux jours de congrès, nous souhaitons rassembler ceux qui, universitaires ou professionnels, ont choisi d'intégrer la pleine conscience à leur pratique et veulent s'accorder du temps pour réfléchir à cette pratique et enrichir leur répertoire de compétences.

Comité Scientifique

- Estelle Fall (Maître de conférences - Université de Lorraine)
- Aurélie Gauchet (Maître de conférences - Université Grenoble Alpes)
- Rebecca Shankland (Maître de conférences, Responsable du diplôme universitaire de psychologie positive - Université Grenoble Alpes)
- Cyril Tarquinio (Psychologue, psychothérapeute, Professeur - Université de Lorraine)
- Marion Trousselard (Médecin chercheur, Institut de Recherche Biomédicale des Armées - Paris)

Contact

Centre Pierre Janet

Université de Lorraine
UFR SHS - BP 60228
Île du Saulcy - 57045 METZ Cedex 01
+33 (0)6 72 70 08 25



APEMAC

Équipe de psychologie de la santé de Metz



Programme

Congrès

La pleine conscience au cœur de nos pratiques

Organisé par Estelle Fall et Cyril Tarquinio

/// 19-20 Mai 2017 - Amphithéâtre Pascal
/// Université de Lorraine - Metz



Vendredi 19 Mai

Pleine conscience : une approche thérapeutique à destination d'un public varié

9h00-9h30 Accueil

9h30-10h15 Pleine conscience et conduites alimentaires

■ Rebecca Shankland* (Maître de conférences, responsable du diplôme universitaire de psychologie positive - Université Grenoble Alpes)

10h15-11h00 La pleine conscience au cœur de la prise en charge des maladies cardiovasculaires

■ Jean-Pierre Houppe (Médecin cardiologue - Thionville)

11h00-11h30 Pause

11h30-12h15 Quel rôle la pleine conscience peut-elle jouer dans l'armée ?

■ Marion Trousselard* (Médecin chercheur, Institut de Recherche Biomédicale des Armées - Paris)

12h15-13h00 « Être libre en prison ? » Apport de la pleine conscience dans le milieu des prisons, une étude de cas d'implémentation d'un programme de pleine conscience à l'attention des détenus et du personnel

■ Ilios Kotsou* (Chercheur - Université libre de Bruxelles)

13h00-14h00 Buffet déjeunatoire **Hall de l'UFR Sciences Humaines et Sociales**

14h00-16h45 ATELIERS PRATIQUES

Salle C204 Intérêts et limites de la pleine conscience dans le monde du travail : éviter l'instrumentalisation
Dominique Steiler** (Professeur sénior - Grenoble École de Management)

Salle C203 Pleine conscience chez les enfants et les adolescents (les programmes Mindful UP)
Jeanne Siaud-Facchin (Psychologue, psychothérapeute, fondatrice des centres Cogito'Z - Paris)

Salle D202 Prévention et promotion de la santé par la pleine conscience et le développement des Compétences Psychosociales des Parents
Béatrice Lamboy (Conseiller scientifique, Direction de la prévention et de la promotion de la santé - Santé Publique France)
Nadine Cotton (Psychologue - Chambéry)

Salle D204 Prévention des rechutes dépressives par la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)
Claire Mizzi (Psychologue, psychothérapeute, instructrice MBSR et MBCT - Paris)

Salle D208 Découverte de la pleine conscience avec le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR)
Soizic Michelot (Instructrice MBSR et MBCT - Paris)

Salle D210 Pleine conscience et addictions
Raymund Schwan (Professeur universitaire de psychiatrie - Nancy)
François Bourgognon (Médecin psychiatre, Directeur de l'Institut Mindful France - Nancy)

17h00-18h00 Temps de méditation libre et collective avec l'association « S'asseoir ensemble »
Jean-Christophe Seznec **Esplanade de Metz (départ collectif)**

18h00-20h00 Cocktail dînatoire **Théâtre universitaire de Metz**

20h00 CONFÉRENCE : « Vivre au présent, secret du bonheur ? Les apports de la méditation de pleine conscience » **Amphi à confirmer**
Ilios Kotsou*

Samedi 20 Mai

Questionnement autour de nos pratiques : perspective intégrative et enjeux éthiques

9h00-9h45 Valeurs bouddhistes et interventions de la pleine conscience en Occident : cadre thérapeutique

■ Estelle Fall (Maître de conférences - Université de Lorraine)

9h45-10h30 Inscription vs. non inscription psychopathologique et clinique de la pleine conscience : intérêts et limites

■ Cyril Tarquinio (Psychologue, psychothérapeute, professeur - Université de Lorraine)

10h30-11h15 Sommes-nous tous égaux face à la pleine conscience ? Regards différentiels sur les dispositions et l'efficacité des programmes

■ François Vialatte (Maître de conférences, Laboratoire Plasticité du Cerveau - Paris)

11h15-11h30 Pause

11h30-13h00 CONFÉRENCE : « Les processus psychologiques impliqués dans l'entraînement à la pleine conscience et leur impact sur les troubles mentaux »

■ Pierre Philippot (Professeur - Université catholique de Louvain)

13h00-14h00 Buffet déjeunatoire **Hall de l'UFR Sciences Humaines et Sociales**

14h00-16h30 ATELIERS PRATIQUES

Salle C204 Alliance des TCC et de la pleine conscience (CBSM, « technique de gestion du stress »)
Aurélie Gauchet (Maître de conférences - Université Grenoble Alpes)

Salle C203 La pratique informelle : une alternative efficace pour développer l'attention au moment présent et améliorer le bien-être (programme FOVEA)
Rebecca Shankland*
Patrick Bobichon (Praticien FOVEA, responsable de la commission recherche de l'IRDC)

Salle D202 Pleine conscience et acceptation : le clown (ACT)
Jean-Christophe Seznec (Médecin psychiatre, vice-président AFSCC - Paris)

Salle D204 D'autres formes d'application de la pleine conscience : approche fonctionnelle et contextuelle pour cibler les ruminations mentales
Céline Baeyens (Maître de conférences - Université Grenoble Alpes)

Salle D208 Bienveillance et compassion dans la relation à l'autre
Thierry Cardoso (Médecin, Santé publique France, instructeur MBSR - Paris)

Salle D210 Intégration et différenciation entre hypnose et pleine conscience
François Bourgognon

16h30 Clôture du congrès

* Chercheur associé de la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique.

** Titulaire de la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique