

☰ Compétences personnelles et relationnelles

La pleine conscience



À distance 250 \$

16 mai 2025 | 9:00 à 12:00

Inscriptions acceptées jusqu'au 2 mai 2025

15 places disponibles

Contexte

Depuis plus de vingt ans, la pleine conscience « mindfulness » suscite un intérêt grandissant tant de la part du public que du personnel professionnel, comme en témoignent le nombre d'études sur le sujet de même que l'attention médiatique que ce concept reçoit. Les effets de la pratique de la méditation de pleine conscience ont été mesurés abondamment et démontrent de nombreux bénéfices sur le plan cognitif, émotionnel et social. Ainsi, on constate entre autres que la pratique régulière de la méditation augmente le sentiment de bien-être subjectif et la satisfaction face à la vie, elle réduit le stress et l'anxiété. Grâce à cette formation, le personnel professionnel sera sensibilisé à la nature et à la pratique de la méditation de pleine conscience, en plus de se voir offrir des exercices concrets de manière à développer une pratique personnelle suivant la formation.

Objectifs pédagogiques

La formation sur la pleine conscience vise à informer les personnes participantes sur la nature de la pleine conscience, sur ce qu'elle est et sur les idées fausses à son sujet. Les personnes participantes recevront également des informations issues de la recherche qui documentent les effets de la pratique de la méditation sur la santé physique et psychologique, et ce, dans un contexte personnel et/ou professionnel. La formation vise également, ultimement, à favoriser un mieux-être chez les personnes participantes en leur offrant des moyens de développer par elles-mêmes une pratique de méditation. Plus précisément, les objectifs spécifiques pour les personnes qui participeront à la formation sont les suivants :

- être initiée à la méditation de pleine conscience, sa nature et ses conséquences ;
- devenir outillé pour mettre en place des exercices concrets favorisant la pleine conscience ;
- disposer de moyens pour optimiser son propre bien-être.

Contenu

- Introduction à la pleine conscience, définition et effets sur la santé mentale et le bien-être
- Pratique de la méditation de pleine conscience chez les adultes
- Descriptions et pratique d'exercices de pleine conscience

Approche pédagogique

La formation fait appel à plusieurs méthodes pédagogiques. Nous utiliserons des présentations magistrales, par exemple des présentations PowerPoint pour expliquer certains concepts. Des vidéos et des podcasts seront utilisés pour illustrer certaines pratiques et susciter la réflexion.

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 3 heures et donne droit à 0,3 UFC-UQO.

Clientèle cible

La formation s'adresse à toutes personnes s'intéressant à la pleine conscience et désirant mettre en place cette pratique dans son quotidien.

Logistique et déroulement

La rencontre se veut un moment où vous pourrez goûter à la pleine conscience de l'intérieur en plus d'approfondir votre connaissance de sa nature et de ses conséquences. Je vais donc vous proposer quelques pratiques de méditation assise. Ainsi, pour maximiser votre expérience, voici quelques consignes :

- pour la durée de la rencontre, s'assurer d'être dans un endroit calme où vous ne serez pas dérangés (incluant durant la pause de 15 minutes à la moitié de la rencontre)
- porter des vêtements confortables et chauds
- éteindre son téléphone et éviter d'autres distractions
- si désiré, vous pouvez avoir à proximité quelque chose à boire pour ne pas avoir à vous déplacer
- je vais demander aux personnes participantes d'avoir leur caméra ouverte de façon à ce qu'on soit conscient d'être soutenus par un groupe. Il y aura possibilité de poser des questions ou d'échanger.
- se permettre d'être dans une attitude d'ouverture pour vraiment profiter de ce moment ensemble.

Ce sera un plaisir pour moi de partager ce moment avec vous !

Personne formatrice

Annie Devault, Ph. D. est professeure titulaire à l'Université du Québec en Outaouais depuis 1997 au département de travail social. Elle a une formation (baccalauréat, maîtrise et doctorat) en psychologie. Elle pratique la méditation sur une base régulière depuis 2010. En 2012, elle a suivi le programme MBSR « Mindfulness based stress reduction program » au Ottawa Mindfulness Clinic puis la formation de formateurs en 2022. En 2015, elle a développé une formation de huit semaines portant sur la méditation destinée aux enfants intitulée « Les ateliers de Dre Zen » qu'elle a donnée aux enfants du Centre de pédiatrie sociale de Gatineau pendant 7 ans. Forte de cette expérience, au cours de l'été 2016, elle a suivi deux programmes de formation en Californie axés vers la pleine conscience chez les enfants, l'un offert par Greater Good in Action associé à University of California, Berkeley sur l'apprentissage socioémotionnel et l'autre associé au Center for mindfulness de l'University of California at San Diego (UCSD) (le programme Little flower yoga). Elle a publié le livre *Pleine conscience et relation d'aide* (2018) aux PUL et un livre sur la méditation chez les enfants aux Éditions de l'Hôpital Ste-Justine (2023). Elle a offert cette formation en France en 2022.

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/pleine-conscience>