

Séminaire théorico-clinique

« SE FAMILIARISER AVEC LA PLEINE CONSCIENCE »

CIRFamille

Et l'Université de Lorraine - Nancy

JEUDI 30 MARS 2023

8h45-16h45 (accueil à partir de 8h15)

122 quai Claude le Lorrain – 54000 Nancy

INTERVENANTE : Marie-Pierre MEYER

Après un parcours dans les ressources humaines puis dans le conseil en évolution pour les personnes en reconversion professionnelle, Marie Pierre Meyer exerce en tant que psychologue (Master 2 à l'Université de Lorraine) pour adultes. Elle a suivi les enseignements du cursus spécialisé de l'EPHEP (École Pratique des Hautes Etudes en Psychopathologies). Elle s'est très tôt intéressée aux thérapies de la 3^{ème} Vague et a participé aux enseignements de Jean-Louis Monestès pour accompagner les patients dans l'approche ACT, la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Elle enseigne la méditation de pleine conscience auprès du grand public et instruit des programmes de réduction du stress basés sur la pleine conscience (MBSR). Elle a été formée par les enseignants du CFM (Center For Mindfulness in Medicine) de l'Université du Massachusetts et pratique quotidiennement la méditation.

Elle intervient en entreprise, en institution, dans le champ de la prévention et de la gestion du stress et anime des interventions basées sur la pleine conscience.

Lors de ce séminaire, elle propose de définir la pleine conscience, faire découvrir ses fondements et la place de ses protocoles (MBSR, MBCT ...) dans le milieu de la santé pour en finir avec les préjugés. Elle abordera succinctement les thérapies de la 3^{ème} vague pour mettre en avant les similitudes et la place du thérapeute dans les accompagnements par la pleine conscience et par la thérapie d'acceptation et d'engagement ACT. Les éclairages théoriques porteront sur les principes actifs de la méditation de pleine conscience pour en comprendre les bienfaits et les limites, et sur les processus qui amènent la souffrance (dysfonctionnement attentionnel, évitement émotionnel...). Enfin une large partie de l'intervention sera réservée à des exercices pratiques de pleine conscience pour expérimenter les mécanismes en jeu et à des temps de partages autour des expériences guidées.