



**Monsieur Pierre SIMON**  
**PSYCHOLOGUE-PSYCHOTHERAPEUTE**  
N° ADELI 459 30224 6  
10, Rue des TROIS MARIES  
45000 ORLEANS  
N° Siret : 403. 178. 809. 00030 - APE 8690FT  
Formateur enregistré sous le n° 24.45.01877.45  
auprès du préfet de la Région Centre

# **Développement de la Sagesse** **basé sur la** **Pleine Conscience :** **programme de formation.**

## **Table des matières**

1. Introduction :.....	2
2. A qui s'adresse cette formation ?.....	3
3. Prérequis :.....	4
4. Objectifs :.....	5
5. Méthodes pédagogiques :.....	7
6. Evaluation :.....	7
7. Nombre de participants :.....	8
7. Bibliographie :.....	9

# 1. Introduction :

**Avertissement :** *cette formation professionnelle ne vise pas la thérapie personnelle : il ne s'agit pas de résoudre des difficultés graves (d'ordre personnel, relationnel, comportemental ou autres) mais de chercher à connaître et à développer certains aspects de son potentiel humain pour une meilleure efficacité professionnelle.*

La « Sagesse » est en général considérée par les théoriciens du développement humain comme l'ultime niveau du développement psychologique de l'Être Humain (Vandenplas-Holper, 1998).

En effet, elle pourrait être considérée comme le niveau ultime du développement du jugement moral tel que Kohlberg l'a décrit (Vandenplas-Holper, 1998) ou comme le niveau ultime de développement de l'intelligence telle que théorisée par les néo-piagétiens ou encore comme le niveau ultime du développement de la personnalité selon Erik Erickson (Vandenplas-Holper, 1998).

La « Sagesse » est en lien avec ses capacités d'intuition et empathie<sup>1</sup>.

Elle est également liée à l'« Harmonisation de Soi » ou « Congruence ».

Elle constitue de ce fait un fondement essentiel à la relation humaine.

Le développement de la « Sagesse » suppose de développer sa conscience de soi et de ses affects ainsi que des affects en jeu dans le contexte d'une relation humaine.

C'est précisément ce que vise la « Méditation en Pleine Conscience ».

Outre l'expérimentation d'outils psychocorporels basés sur la Pleine Conscience, cette formation professionnelle fait le lien entre cette expérimentation et les enseignements fondés sur les recherches les plus récentes en psychologie générale et plus particulièrement en psychologie du développement.

Il s'agit donc d'une formation qui se veut principalement expérientielle. Les concepts en rapport avec la psychologie du développement et la Pleine Conscience pourront être rappelés<sup>2</sup> et même développés en fonction des besoins du groupe...

Cette formation repose sur le postulat que le développement de sa personne est le meilleur moyen de prévenir les troubles psychopathologiques comme, en premier lieu, le syndrome d'épuisement professionnel.

<sup>1</sup> Ces capacités relèvent de l'« intelligence personnelle » (Gardner, 1997).

<sup>2</sup> Car ils font partie des prérequis.

## 2. A qui s'adresse cette formation ?

A toute personne qui souhaite développer son potentiel personnel et relationnel dans le cadre de son activité professionnelle.

Cette formation s'adresse principalement aux personnes étant confrontées à la relation humaine en général et à la relation d'aide en particuliers (psychothérapeutes, coachs, praticiens de la relation d'aide, personnel des services psycho-médico-sociaux, etc...).

Cette formation s'adresse également aux personnes exerçant une activité artistique dans le cadre de leur activité professionnelle (artistes, enseignants, musiciens, art-thérapeutes, etc...) et souhaitant mieux comprendre par l'expérience les différents aspects de leur intelligence en rapport avec l'exercice de leur art ainsi que se former à des pratiques visant à développer cette intelligence, principalement en développant sa capacité d'intuition.

Enfin, cette formation s'adresse à toute personne soucieuse d'acquérir des outils visant la prévention en santé mentale (par exemple, la prévention du syndrome d'épuisement professionnel).

## 3. Prérequis :

Il est utile que les participants aient de solides connaissances en psychologie du développement.

Avoir suivi le module « Psychologie du Développement » serait un avantage certain pour tirer profit au maximum de ce module et mieux conscientiser les processus psychologiques en jeu.

## 4. Objectifs :

Être capable :

1. de pratiquer les différents exercices en rapport avec la Pleine Conscience (« Balayage Corporel », « Respiration en Pleine Conscience », « Voir ou Entendre », « Marche Méditative », « Méditation Assise », « Méditation sur le Lac », « Méditation sur la Bienveillance », Yoga, pauses méditatives,...) ;
2. de pratiquer le Repas en Pleine Conscience ;
3. de conscientiser, d'identifier et de partager ses vécus sensoriels et affectifs ;
4. de réduire son hypertonicité musculaire (stress) ;
5. de développer sans jugement une conscience de sa propre expérience présente plutôt que de se centrer sur une compréhension intellectuelle ;
6. de se mettre en position d'observateur de ses pensées ;
7. de rédiger son journal personnel ;
8. de développer sa capacité de lâcher-prise ;
9. de développer des qualités émotionnelles comme l'équanimité, l'acceptation, le calme, la confiance, l'empathie, la bienveillance, la compassion et l'auto-compassion ;
10. d'intégrer dans sa vie quotidienne les pratiques basées sur la Pleine Conscience.
11. de développer sa capacité d'imagination, de visualisation ;
12. de développer ses capacités d'attention et de concentration ;
13. de développer sa capacité de conscientisation ;
14. de développer sa capacité à gérer ses émotions ;
15. d'utiliser la conscience de soi comme outil thérapeutique et/ou éducatif ;
16. de développer sa capacité d'intuition ;
17. de développer ses capacités décisionnelles (résolution de problème, prises de décisions en situations d'encadrement, etc...) ;
18. de développer ses capacités relationnelles (par exemple, en contexte professionnel de relation d'aide) ;
19. d'intégrer au fur et à mesure de sa pratique professionnelle le processus du développement humain ;
20. d'intégrer cette formation à sa compréhension de l'humain (principalement en rapport avec la psychologie du développement) ;
21. d'anticiper, de gérer et de réduire le stress généré par des contextes professionnels spécifiques ;
22. de transférer et le cas échéant, de transmettre les acquis de cette formation dans son contexte professionnel ;
23. de prévenir les troubles musculo-squelettiques ;

24. de prévenir les troubles du sommeil ;
25. de prévenir le syndrome d'épuisement professionnel ou d'en atténuer ses effets.

## 5. Méthodes pédagogiques :

*Cette formation se veut principalement expérientielle.*

*La simple expérimentation de la Méditation en Pleine Conscience crée l'opportunité d'expérimenter de nouvelles manières de fonctionner mentalement.*

*Lorsque cette expérience s'inscrit dans la continuité, elle met en place les conditions pour que la progression attendue vers les objectifs établis s'observe.*

*Une large variété d'exercices sera proposée aux participants...*

*Un entraînement à la méditation avec visualisation donnera aux participants les outils nécessaires pour développer de manière autonome les qualités émotionnelles énumérées dans nos objectifs.*

*Les échanges, les partages d'expériences et des séances de questions-réponses seront l'occasion pour les participants d'établir des ponts entre la pratique et la théorie.*

## 6. Evaluation :

*Cette formation se voulant principalement un apprentissage par l'expérience personnelle, l'évaluation se fera principalement par le recueil des auto-observations réalisées méthodiquement par les participants en consignnant par écrit ou au cours de partages oraux le contenu de leurs expériences.*

*Il sera ainsi observé au cours des six journées de cette formation si les participants progressent par rapport à chaque objectif donné...*

*Les participants seront également invités à remplir un questionnaire un an après la formation. Un questionnaire qui permettra de s'informer si les participants maintiennent les différentes pratiques conseillées pour se développer psychologiquement et s'ils ont l'impression subjective de continuer leur progression par rapport aux objectifs fixés...*

# 7. Nombre de participants :

30 participants maximum.



# 7. Bibliographie :

Gardner, H. (1997). Les formes de l'intelligence. (Titre original : Frames of mind, 1983). Paris : Odile Jacob.

Gilbert, P. et Choden (2015). Pleine Conscience et Compassion Approches théoriques et applications thérapeutiques (Titre original : Mindful Compassion). Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson.

Vandenplas-Holper, C. (1998). Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse : maturité et sagesse. Paris : PUF.