SHAKE UP
46 boulevard Joseph GARNIER
06000 NICE
contact@shake-up.org

Intégration de la Mindfulness en Rééducation

Décrite par le psychiatre Frédéric Rosenfeld comme « une des méthodes thérapeutiques la plus prometteuse du début du XXIème siècle », la pleine conscience signifie « diriger son attention d'une certaine manière, délibérément, au moment voulu et sans jugement de valeur ».

Intégrée depuis plusieurs années dans la psychologie clinique, les thérapies comportementales et faisant l'objet d'un grand intérêt de la part des neurosciences, ce traitement simple, bref, peu onéreux, potentiellement applicable à une grande variété de maladies chroniques, dans lequel il s'agit plus de soulager que de guérir, peut déclencher un changement positif dans la vision de la santé et de la maladie par le patient lui-même.

Ainsi, nous avons intégré les travaux actuels issus de différents champs de pratique : kinésithérapie, neurosciences, sciences de l'éducation, psychologie sociale et clinique afin de délimiter notre pratique de rééducateur utilisant la pleine conscience pour accompagner les patients à plus d'autonomie fonctionnelle et personnelle.

Durée: 21.00 heures (3.00 jours)

Profils des stagiaires

- Kinésithérapeutes
- Pédicure-podologues
- Ergothérapeutes
- Orthophonistes
- Psychomotriciens
- Ostéopathes
- Chitopracteurs

Prérequis

- La formation est ouverte à toute personne répondant aux critères exposés ci-dessus, sans autre prérequis spécifique. Un justificatif professionnel est obligatoire pour valider l'inscription : copie du diplôme, copie de carte professionnelle, preuve d'inscription au tableau de l'Ordre, preuve d'enregistrement au répertoire ADELI, ou feuille de soins barrée.

Objectifs pédagogiques

- Définir la méditation de pleine conscience
- Décrire la douleur et les mécanismes possibles de la pleine conscience sous l'angle des neurosciences
- Définir le rôle et les moyens de la kinésithérapie en santé mentale
- Repérer ses pensées, ses émotions, ses sensations corporelles
- Intégrer des pratiques de pleine conscience dans une séance de rééducation

Contenu de la formation

- Cadre clinique

  - Définition de la méditation, ses limites
  - Douleur et neurosciences
  - Physiothérapie et santé mentale, MBCT
- Pratiques méditatives
  - Exploration du pilotage automatique
  - Apprendre à repérer nos pensées nos émotions et nos sensations corporelles
  - Pratique de Basic Body Awareness Therapy
  - Pleine conscience des sons
  - Apprendre à repérer nos informations corporelles
  - Apprendre à permettre et à s'engager
  - Pratique méditative informelle : yoga
  - Pratiques de pleine conscience dans la rééducation
  - Place du massage dans la pleine conscience
  - Initiation à la guidance d'une pratique en pleine conscience

Organisation de la formation

Equipe pédagogique

Axelle MOKRY est physiothérapeute au sein du Département de Psychiatrie et Santé Mentale des Hôpitaux Universitaires de Genève (Suisse) depuis 2011, où elle intervient auprès de patients de psychiatrie générale, gériatrique, addictologique et carcérale.
Elle permet aux patients de retrouver une autonomie maximale, tant fonctionnelle que sociale et son rôle est fortement orienté vers l'éducation du patient et le transfert de compétence pour la gestion de pathologies chroniques.
Passionnée de pédagogie, elle intervient en formation continue des infirmiers et des physiothérapeutes de l'hôpital, pour la formation initiale des étudiants physiothérapeutes à la Haute Ecole de Santé de Genève, ainsi qu'au Centre Interprofessionnel de Simulation pour les scénarios pédagogiques de santé mentale.
Son histoire familiale l'a très tôt amenée à développer une pratique méditative auprès du Centre Bouddhiste International de Genève, puis lors de retraites et de cycles MBSR, et enfin sur son lieu de travail au contact de programmes de TCC de 3ème génération impliquant la pleine conscience (MBCT, TDC).
Axelle a obtenu un "Master of Physiotherapy in Mental Health – Basic Body Awareness Methodology", elle est instructeur MBCT et formée MBSR-Teens (pour les adolescents), MBCAS (pour les seniors), Trauma-Sensitive Mindfulness et MBCPM (pain management).

Pierre PERDRIAT est kinésithérapeute depuis 2011. Il s'est rapidement passionné par l'étude du corps en réalisant de nombreuses formations structurelles et palpatoires : Thérapie Manuelle (2013), Anatomie Palpatoire et Dissection (Membres sup, Membres Inf, Tête et viscère, tronc et cou réalisées chacune deux fois 2015- 2016).
Il monte en 2016 la chaîne Youtube Les Kinés du Web et exerce actuellement dans un cabinet libéral proche de Rennes, en EHPAD, ainsi que dans une Maison d'Accueil Spécialisée (MAS) avec des personnes adultes atteintes d'un handicap intellectuel, psychique, moteur ou somatique grave, ou gravement polyhandicapées.
Sa pratique personnelle de la méditation pleine conscience l'a amené à réaliser de nombreux cycles MBSR, MBCT (Mindfulness-based stress reduction – MBSR et Mindfulness-based cognitive therapy – MBCT) ainsi que des retraites méditatives. Il a obtenu plus récemment son statut d'instructeur MBCT (2017) afin de pouvoir délivrer ce protocole auprès de personnes dépressives susceptibles de rechuter. L'association des outils apportés par la Mindfulness et des dernières données de la science et des neurosciences l'ont conduit à modifier sa pratique quotidienne. Sa rencontre avec Axelle Mokry l'a convaincu de proposer aux Kinésithérapeutes une nouvelle approche de la Kinésithérapie en Libéral et en centre (MAS) avec l'utilisation

de la Méditation Pleine Conscience. Il est actuellement en cours de formation pour devenir Instructeur MBSR.

Moyens pédagogiques et techniques

- Accueil des apprenants dans une salle dédiée à la formation.
- Documents supports de formation projetés.
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Quiz en salle
- Mise à disposition en ligne de documents supports à la suite de la formation.

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaires d'évaluation de la formation.
- Certificat de réalisation de l’action de formation.