



PROGRAMME DÉTAILLÉ

COLLOQUE SUR L'AUTO-COMPASSION EN PSYCHOTHÉRAPIE

PREMIÈRE PARTIE : 23 octobre 2019

8h : accueil et inscription; 8h30-16h45: formation

AUTO-COMPASSION EN PSYCHOTHÉRAPIE : UNE INTRODUCTION À LA THÉORIE, LA RECHERCHE ET AUX APPLICATIONS CLINIQUES

La honte, l'auto-jugement et les critiques personnelles sévères demeurent d'importants mécanismes transdiagnostiques qui contribuent à maintenir plusieurs désordres psychologiques. Afin que soient régulées efficacement de telles émotions sociales aversives, il est important que soit cultivé un antidote à ces relations hostiles internalisées : une relation à soi, dans le moment présent, de bienveillance et de réconfort reposant sur des sentiments de sécurité et d'affiliation. C'est ce qui constitue l'auto-compassion.

Les études suggèrent que l'auto-compassion est un mécanisme central de changement en psychothérapie et en méditation pleine conscience quel que soit l'école de pensée ou le diagnostic. En clinique, l'auto-compassion peut être intégrée dans toutes les formes de thérapies d'acceptation de soi et ce, à trois niveaux : 1- comment le thérapeute se relie-t-il à lui-même; 2- comment le thérapeute se relie-t-il à son patient/client; 3- Comment le patient/client se relie-t-il à lui-même. La recherche démontre l'impact positif de l'auto-compassion sur des facteurs-clés du rétablissement émotionnel tels la régulation des émotions, une perspective élargie, un sentiment de bien-être avec une diminution de l'anxiété, de la dépression et du stress à la fois dans les populations cliniques et non-cliniques y compris chez les soignants.

L'ajout d'un focus explicite sur la compassion en psychothérapie peut soutenir les patients vulnérables dans l'établissement d'une base interne sécuritaire à partir de laquelle ils peuvent explorer et travailler les complexités de leur vie. Ceci s'avère essentiel pour les patients présentant tout particulièrement un haut niveau de honte, un attachement insécure et des expériences de négligence ou d'abus.

Au cours de cette journée de formation sur l'auto-compassion, les participants seront introduits à ses fondements conceptuels, à la théorie qui la sous-tend, aux données probantes et à ses applications cliniques variées, couplés à certains exercices pratiques de base.

Objectifs d'apprentissage :

- 1- Décrire la théorie et les données probantes sur l'auto-compassion pour différentes clientèles
- 2- Découvrir la compassion principalement en tant qu'attitude et non comme technique
- 3- Comprendre la relation entre la pleine conscience et l'auto-compassion
- 4- Comprendre la différence entre la 'souffrance liée à l'empathie' et la compassion
- 5- Comprendre la pertinence de l'auto-compassion dans le soulagement de la 'fatigue du soignant'
- 6- Comprendre les enjeux et obstacles dans le travail avec les clientèles aux prises avec des expériences de trauma et des sentiments marqués de honte

Méthodes d'apprentissage :

- Présentations didactiques incluant du matériel vidéo
- Méditations guidées sur l'auto-compassion et auto-réflexion
- Présentations de situations cliniques
- Sessions de questions/réponses

Conférencière et formatrice invitée :

Christine Braehler (DClinPsy, PhD). Psychologue clinicienne, madame Braehler, donne des formations à travers le monde sur l'auto-compassion pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale complexes et pour la population générale. Elle est invitée honoraire (honorary lecturer) à l'Université de Glasgow (Royaume-Uni), superviseure en Compassion Focussed Therapy (CFT), professeure formatrice en Mindful Self-Compassion (MSC). Elle a développé une adaptation de la CFT pour soutenir le rétablissement des personnes souffrant de psychose et a conduit la première étude évaluative randomisée et contrôlée auprès de cette clientèle. www.christinebraehler.com

Par souci de simplification du texte, le masculin est employé ici pour désigner tous les genres.

COLLOQUE SUR L'AUTO-COMPASSION EN PSYCHOTHÉRAPIE

DEUXIÈME PARTIE : 24 et 25 octobre 2019 : 8h30-16h30

AUTO-COMPASSION EN PSYCHOTHÉRAPIE : APPLICATIONS PRATIQUES POUR LES PERSONNES SOUFFRANT D'UN TROUBLE PSYCHOTIQUE

Dans la continuité de la journée d'introduction, cette formation additionnelle de deux jours vise à permettre au participant d'approfondir sa compréhension de l'auto-compassion en psychothérapie par la pratique des habiletés de l'auto-compassion appliquée à lui-même et par un apprentissage initial de leur implémentation auprès de personnes souffrant d'un trouble psychotique, que ce soit dans le cadre d'un suivi individuel ou de groupe.

La thérapie axée sur l'auto-compassion (Compassion focused therapy-CFT) a été développée au Royaume-Uni par Paul Gilbert pour soutenir les personnes présentant un haut-niveau de honte, de jugement de soi et de critiques personnelles. Elle a été adaptée par notre conférencière et formatrice invitée, Christine Braehler, pour la clientèle des personnes souffrant de psychose et au contexte de groupe. Le rétablissement émotionnel chez cette clientèle est souvent freiné par des sentiments de dénigrement personnel, de blâme, de menace intérieure et extérieure qui persistent très souvent au-delà de la rémission symptomatique. La thérapie axée sur l'auto-compassion vise à favoriser une meilleure régulation du traitement de la menace à travers la stimulation de l'apaisement personnel et du processus d'affiliation, affiliation avec soi-même et avec autrui.

Cette clientèle présente aussi souvent des problématiques en lien avec un attachement insécure et/ou des expériences de trauma, d'abus ou de négligence qui peuvent accentuer les obstacles et craintes face à la compassion et la bienveillance. La formation abordera ces défis à travers des exemples cliniques et des principes cliniques qui combinés à l'expérience des participants et à leur pratique de l'auto-compassion permettront aux soignants de mieux naviguer de façon sécuritaire à travers ces défis.

Cette formation de deux jours inclura des ateliers interactifs et des exercices de méditation avec échanges, en petits et grand groupes, sur l'expérience vécue.

Objectifs d'apprentissage :

- 1- Comprendre les principes et pratiques de base de la CFT
- 2- Pratiquer des habilités liées à l'auto-compassion visant à apprendre à :
 - a. Développer un soi compatissant
 - b. Se motiver avec bienveillance plutôt qu'avec la critique
 - c. Se reconforter lors des moments de honte
- 3- Accroître la compassion durant les moments exigeants en clinique
- 4- Surmonter les obstacles avec des patients traumatisés ou très honteux
- 5- Comprendre le modèle qui sous-tend la CFT auprès d'une clientèle souffrant de psychose
- 6- Connaître les données probantes de la recherche sur la régulation des émotions et la CFT
- 7- Connaître les phases-clés de la thérapie de groupe axée sur l'auto-compassion pour les personnes souffrant de psychose

Méthodes d'apprentissage :

- Présentations didactiques incluant du matériel vidéo
- Méditations guidées de pleine conscience et sur l'auto-compassion, et visualisations
- Partage expérientiel en petits groupes
- Partage expérientiel en grand groupe
- Présentations de situations cliniques
- Discussion en groupe

Le partage expérientiel, en petits et en grand groupes, fait référence au partage de l'expérience vécue sur le plan corporel et le plan des émotions lors des diverses méditations. Les méditations sur l'auto-compassion visent à connecter avec des sentiments de bienveillance et de réconfort, tout en sollicitant parfois des sentiments d'inconfort dans un cadre sécuritaire. Les participants seront invités à parler de l'expérience vécue lors de la méditation, i.e. au moment présent, selon ce qu'ils ont envie de partager. Bien sûr, la décision de partager ou non sera laissée à chaque participant. Les méditations enseignées lors de la formation pourront être utilisées avec les patients ou pour le participant lui-même.

Conférencière et formatrice invitée :

Christine Braehler (DClinPsy, PhD). Psychologue clinicienne, madame Braehler, donne des formations à travers le monde sur l'auto-compassion pour les personnes souffrant de problèmes de santé mentale complexes et pour la population générale. Elle est invitée honoraire (honorary lecturer) à l'Université de Glasgow (Royaume-Uni), superviseure en Compassion Focussed Therapy (CFT), professeure formatrice en Mindful Self-Compassion (MSC). Elle a développé une adaptation de la CFT pour soutenir le rétablissement des personnes souffrant de psychose et a conduit la première étude évaluative randomisée et contrôlée auprès de cette clientèle. www.christinebraehler.com

Par souci de simplification du texte, le masculin est employé ici pour désigner tous les genres.