

# PRÉVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (Mindfulness)

Formation intensive et concrète de la pratique de la pleine conscience et de ses applications en addictologie, en particulier dans la prévention des risques de rechute.

## **Public visé par la formation :**

Tout personnel médical, paramédical, socio-éducatif, préventeur, accompagnant, travaillant auprès des personnes en difficulté avec l'Alcool ou autres produits.

## **Objectifs de la formation :**

- Familiariser les participants à la pratique de la pleine conscience.
- Initier les participants au programme de prévention de la rechute basé sur la Pleine Conscience.
- Faire évoluer les représentations des participants vis à vis des conduites addictives et vis-à-vis des personnes qui souffrent d'addiction.

## **Contenu de la formation :**

- ➔ Exercices de pleine conscience et pratiques méditatives.
- ➔ Apports théoriques sur l'addictologie, la pleine conscience, la prévention de la rechute et le programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience ;
- ➔ Echanges cliniques et partages d'expériences avec les participants.

## **Moyens et méthodes pédagogiques :**

Pédagogie active expérientielle.  
Intervenant : formateur de l'AREAT expérimenté en addictologie et en Pleine conscience.

## **Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Stage résidentiel de 3 jours soit 21 heures à Amiens (80) en décembre. Ce stage peut être organisé en intra.  
Nombre de participants : de 8 à 12

## **Évaluation de la formation / Sanction de la formation :**

A la fin du stage, une attestation est remise au stagiaire.

## **Prérequis :**

Aucun