

A.R.E.A.T. Association de Recherche et d'Enseignement
pour une Addictologie de Terrain

PREVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

ORGANISME DE FORMATION EN ALCOOLOGIE-ADDICTOLOGIE DECLARE
N°22800102980 - N° de siret 39202013700049

01/06/2022

21 rue Voiture – 80000 AMIENS
TEL 03.22.72.66.00

E-mail : areat@formation-addictologie.fr – Site : www.formation-addictologie.fr



PREVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MEDITATION 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, social éducatif, préventeur, accompagnant, travaillant auprès des personnes en difficulté avec l'Alcool ou autres produits.

Pré-requis :

Aucun

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.

Contenus 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.

Évaluation de la formation / Sanction de la formation :

La formation sera sanctionnée par une attestation individuelle de formation

Durée de la formation et modalités d'organisation :

Stage résidentiel de 3 jours à Amiens (80), en septembre. Formation de 21 heures (base 7h/jour) - Nombre de stagiaires prévu : de 5 à 9



PRÉVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

BIBLIOGRAPHIE

(non exhaustive, proposée par Jean-Marc Phillebeaux – Mise à jour en 2024)

- **KABAT-ZINN, Jon.** *Mindfulness-based interventions in context : Past, present, and future.* Clinical Psychology: Science and Practice 2003
- **KABAT-ZINN, Jon.** *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience,* De Boeck, 2014
- **SEGAL, Z., WILLIAMS, M. et TEASDALE, J.** *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression: prévenir la rechute,* De Boeck, 2016
- **THICH NHAT HANH.** *La plénitude de l'instant,* Poche Marabout, 2017
- **Collectif : MAX, E., MAETENS, H., VAN LIERDE, A.** *Mindfulness : travailler avec les émotions,* De Boeck

21 rue Voiture – 80000 AMIENS
TEL 03.22.72.66.00

E-mail : areat@formation-addictologie.fr – Site : www.formation-addictologie.fr