

03 J
& U
04 I
N 2016



Médecine, Mindfulness, Marseille, Compassion

LIEUX

VENDREDI 03 JUIN

Hôpital de la Conception, 147 boulevard Baille 13005 Marseille

SAMEDI 04 JUIN

Faculté de la Timone - Amphi 2, 27 boulevard Jean Moulin, 13005 Marseille

TARIFS

TARIF PLEIN

50€ la demi-journée de pratique du vendredi, 100€ la journée d'intervention du samedi

TARIF CHÔMEUR, RSA ET ÉTUDIANTS

20€ le vendredi, 30€ le samedi

TARIF FORMATION CONTINUE

100€ le vendredi, 200€ le samedi

RENSEIGNEMENTS ET CONTACTS

ASSOCIATION SOLIDARITÉ RÉHABILITATION

Présidé par le Pr. LANÇON, chef de psychiatrie adulte, CHU Conception, APHM

Email : solidarite.rehab@free.fr - Tél : 04 91 22 83 53

Par courrier : 7 rue Esquiros - 13010 Marseille

COMITÉ D'ORGANISATION

Marion MARTINELLI, psychologue, Delphine CHAVENON et Katia NICOLAS, infirmières

Email : congres.m3c@gmail.com - Tél : 06 38 73 88 88



PRÉSENTATION

Notre esprit a trop souvent tendance à catégoriser et juger l'expérience en cours. Ces automatismes mentaux, inhérent au fonctionnement de notre esprit et fruits de nos interprétations, viennent colorer notre expérience brute mais nous conduisent trop souvent à porter des jugements dans notre rapport aux autres, à nous-même et au monde. La méditation de pleine conscience permettrait d'explorer une autre voie réduisant l'impact des ruminations négatives dans notre vie. Ces nouvelles explorations dans le champ des psychothérapies proposent en effet une attitude faite de confrontation sereine, de présence attentive et de non jugement pour éclairer d'un jour nouveau notre expérience quotidienne. Ce congrès s'adresse à toute personne intéressée par ces méthodes psychothérapeutiques de réduction du stress et de prévention des rechutes anxieuses ou dépressives.

INTERVENANTS

Sous la direction du **Pr Christophe Lançon**,
chef du service de Psychiatrie adulte, hôpital de la Conception Marseille.



Dr Jean-Gérard
BLOCH

Médecin rhumatologue, responsable du diplôme universitaire « médecine, méditation et neurosciences » de Strasbourg.



Dirk
PUTZSCHEL

Psychiatre et psychothérapeute.



Françoise
STUCKELBERGER

Psychologue clinicienne et logopédiste travaillant en libéral à Genève.



Dr Christine
BAROIS

Psychiatre à Paris et auteur de « Pas besoin d'être tibétain pour méditer ».



Dr Michaël
SAADA

Psychiatre et psychothérapeute. Ancien assistant des hôpitaux de Marseille.



Dr Marion
TROUSSELARD

Médecin en Chef, département des neurosciences et contraintes opérationnelles, unité de Neurophysiologie du stress à l'IRBA (Institut de recherche biomédicale des armées).



Dr Alix
VARGAS

Médecin généraliste. Elle a soutenue en 2014 une thèse sur la méditation de pleine conscience et son application en médecine générale. En formation à la médecine traditionnelle chinoise.

ATELIERS PRATIQUES

Rollon POINSOT, psychologue / Johan ILLY, psychologue / Carole HARLE, coach
Céline DE RIVOYRE, psychologue / Frédérique KELLEGHAN, guide Shambhala
Marion MARTINELLI, psychologue / Caterina ZARRO, psychologue / Eric LEROY, infirmier

ATELIERS PRATIQUES

Hôpital de la Conception, 147 boulevard Baille 13005 Marseille

03 JUIN / 13H-18H

INITIATION À LA PRATIQUE

Cet atelier vise à prendre conscience de son fonctionnement (pensées, émotions, sensations), et tester de nouvelles façons d'être et de réagir, à travers l'observation curieuse, la patience et l'acceptation.

PRÉVENTION DU STRESS PROFESSIONNEL

Notre désir de performance et rentabilité professionnelle peut mener au « burn-out ». Cet atelier vise à se détacher des principes qui nous submergent en développant les vertues de bienveillance et de lâcher-prise.

FACE À UNE ADDICTION

Adapté à tout types de dépendance, il s'agit d'explorer les envies qui entretiennent les consommations excessives, ainsi leurs déclencheurs, nos réactions et les conditions de l'apparition et diminution des envies afin de regagner sa liberté.

TRAVAIL SUR LES DOULEURS CHRONIQUES

Par l'observation attentive des différentes parties de notre corps, nous développons un autre mode de relation à celui-ci, afin de prévenir les crises douloureuses par une meilleure connaissance de soi.

PRÉVENTION DE LA RECHUTE ANXIEUSE ET DÉPRESSIVE

Cet atelier nous apporte des outils d'action face à nos ruminations, pensées dans lesquelles nous sommes puissamment impliqués, et ainsi prévenir leurs conséquences (fatigue, irritabilité, etc...).

JOURNÉE D'INTERVENTION

Faculté de la Timone - Amphi 2, 27 boulevard Jean Moulin, 13005 Marseille

04 JUIN / 09H-17H30

Accueil du public • Association « Solidarité Réhabilitation »

Mot de bienvenue • Pr Christophe LANCON

Présentation de l'Association • Association « Solidarité Réhabilitation »

Information, définition et transmission pour notre santé • Dr Jean-Gérard BLOCH

La pleine conscience : pour qui, pourquoi, comment ? • Dr Christine BAROIS

PAUSE de 15 minutes -----

Comment mesurer le fonctionnement en pleine conscience ? • Marion TROUSSELARD

PAUSE MIDI 1h30 -----

Atelier Mindfulness eating

Dr Dirk PUTZSCHEL / Dr Michael SAADA / Marion MARTINELLI

Les applications cliniques de la pleine conscience • Dr Alix VARGAS

Prise en charge du syndrome d'alcoolodépendance par la pleine conscience

Dr Dirk PUTZSCHEL

Enjeux de la pleine conscience chez les enfants • Dr Françoise STUCKELBERGER

PAUSE de 15 minutes -----

Méditation : Phénoménologie de la présence et du lâcher-prise ? • Dr Michael SAADA

Mot de clôture • Pr Christophe LANCON