

CAS 2021-2022

Certificate of Advanced Studies  
HES-SO / Université de Genève

h e d s

Haute école de santé  
Genève

Formation continue

# Interventions basées sur la pleine conscience (Mindfulness Based Interventions)

Une formation postgrade de 14 ECTS  
destinée aux professionnel-le-s de la santé.



UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Hes·so  GENÈVE  
Haute Ecole Spécialisée  
de Suisse occidentale

## CAS EN INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS BASED INTERVENTIONS)

### **Les interventions basées sur la pleine conscience**

Ces interventions ont été développées à la fin des années septante dans le cadre de la médecine comportementale, sous forme de programmes délivrés en groupe. Ils répondaient spécifiquement aux difficultés dans la gestion du stress. L'originalité de ces interventions est d'avoir assimilé, sans connotation religieuse, des éléments de méditation bouddhiste.

A ce jour, les résultats d'études d'efficacité publiés ainsi que l'intérêt croissant des neurosciences, témoignent des bénéfices de la pratique de la Pleine Conscience dans diverses problématiques somatiques et psychiques : stress, anxiété, prévention des rechutes dépressives et autres troubles de l'humeur, stress périnatal, gestion d'affections médicales chroniques.

Depuis plus de 15 ans, des groupes structurés sont proposés aux patients du département de santé mentale et psychiatrie des Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG) et ont fait l'objet d'études et de publications scientifiques. Des cours de sensibilisation à la Pleine Conscience pour la gestion du stress sont proposés depuis plusieurs années aux étudiant-e-s de médecine ainsi qu'aux participant-e-s à la FCU en psychothérapie cognitivo-comportementale de l'Université de Genève. A la Haute école de santé de Genève, ce même

type de programme a été développé. A ce jour, plus de 1'000 personnes ont bénéficié de ces interventions.

Notre collaboration interdisciplinaire nous permet d'offrir un programme de formation innovant en Europe francophone. Il permet à des professionnel-le-s venant d'horizons différents d'utiliser ces approches dans de multiples domaines de la santé.



## Objectifs généraux

A l'issue de la formation, la ou le professionnel-le participant-e sera capable d' :

- Adapter et d'utiliser les outils de la Pleine Conscience dans le contexte professionnel du domaine de la santé spécifique qui lui est propre.
- Animer et appliquer les interventions basées sur la Pleine Conscience.
- Intégrer les connaissances théoriques, les résultats de la recherche scientifique et les connaissances issues de sa pratique personnelle dans les interventions cliniques.

## Contenu et objectifs

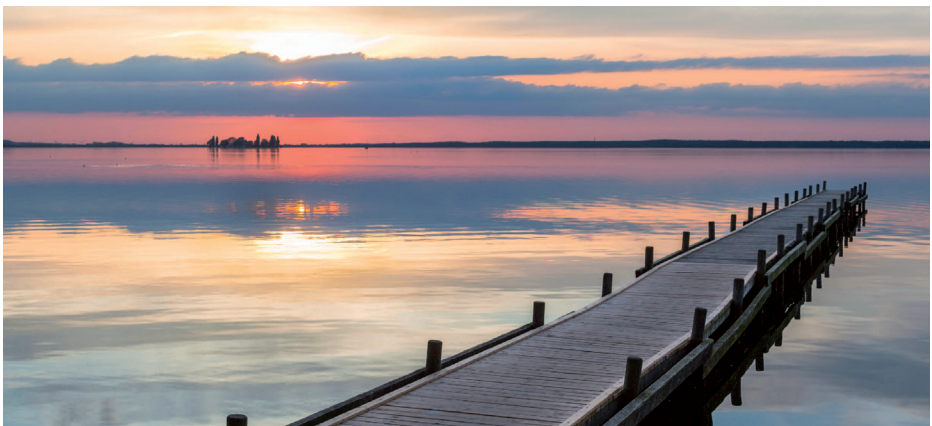
Les interventions de Pleine Conscience sont abordées à partir des pratiques personnelles des participant-e-s. La formation vise le développement d'une qualité de présence et d'attention ouverte à soi et aux autres, ainsi que

des attitudes telles que l'acceptation, le non-jugement, la curiosité et la bienveillance.

Elle offre un cadre propice à la réflexion sur soi-même, sur les principes sous-tendant ces interventions et sur leurs applications dans les domaines de la santé (Module 1).

Ce CAS assure également l'acquisition de connaissances théoriques issues des fondements scientifiques, philosophiques et pédagogiques de ces interventions, permettant aux participant-e-s de les intégrer dans les applications cliniques spécifiques à leur contexte professionnel (Module 2).

La conduction et l'instruction des interventions basées sur la Pleine Conscience auprès de publics cibles se développent à partir de ces bases dans la dernière partie de la formation (Module 3).



## CAS EN INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS BASED INTERVENTIONS)

### **Durée**

- 3 modules de formation sur 1 an
- 140 heures de cours dont 1 stage résidentiel d'1 semaine
- 280 heures de travail personnel et accompagné

### **Lieux de la formation**

- HEdS-Genève  
47 avenue de Champel - 1206 Genève
- HUG  
Rue de Lausanne 20 bis - 1201 Genève
- Crêt-Bérard  
1070 Puidoux

### **Public cible**

Professionnel-le-s de la santé, du social et du pédagogique, de niveau minimum Bachelor HES/Universitaire ou équivalent, confronté-e-s à des problématiques de santé somatique et/ou mentale et/ou périnatale désirant acquérir et développer leurs compétences dans l'application des interventions basées sur la Pleine Conscience à des populations diverses.

### **ORGANISATION DES MODULES ET DATES\***

Cette formation de 14 crédits ECTS est construite autour de 3 modules :

#### **Module 1 - 4 ECTS**

« Observer, participer, s'engager dans la pratique de la Pleine Conscience »

#### **Module 2 - 4 ECTS**

« Ancrer la pratique et ses applications cliniques dans les fondements scientifiques de la Pleine Conscience »

#### **Module 3 - 6 ECTS**

« S'immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience »

**Merci de vous référer à notre site internet pour connaître les dates pour 2021-2022**



### Conditions d'admission

Peuvent être admises comme candidates au CAS en **Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness Based Interventions)** les personnes qui :

- sont titulaires au minimum d'un bachelors ou baccalauréat d'une Université ou d'une Haute Ecole spécialisée ou d'un titre jugé équivalent;
- peuvent témoigner d'une expérience professionnelle d'au moins une année les confrontant à des problématiques de santé somatique et/ou mentale et/ou périnatale et/ou psychosociale;
- désirent acquérir et développer leurs compétences dans l'application des approches basées sur la Pleine Conscience à des populations diverses.

### Conditions de certification

Avoir validé les Modules constitutifs du CAS.

### Titre obtenu

Certificat de formation continue (CAS) en «Interventions basées sur la Pleine Conscience».

Certificate of Advanced Studies (CAS) «Mindfulness Based Interventions».

Titre délivré par la HES-SO et l'Université de Genève.

### Frais d'inscription et de formation

**CHF 200.-** de taxe d'inscription (à verser à l'inscription).

**CHF 6'300.-** y compris les frais hôteliers de la semaine résidentielle, l'encadrement, la supervision, l'organisation, la coordination et le matériel pédagogique de type support de cours.

### Modalité d'inscription

Votre dossier complet est à retourner au moment de l'ouverture des inscriptions :

**jusqu'au 30 avril 2021**

au Secrétariat de la Formation continue  
HEdS – Genève

Avenue de Champel 47

CH - 1206 Genève

T +41 22 388 56 30

fc.heds@hesge.ch

et à par courriel également :

fc.heds@hesge.ch

Bulletin d'inscription à télécharger sur notre site internet :

[www.hesge.ch/heds/fc](http://www.hesge.ch/heds/fc)

Le nombre de places est limité à 28.

## CAS EN INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS BASED INTERVENTIONS)

### Désistement

Seuls les désistements ou annulations écrits sont pris en considération.

La taxe d'inscription reste acquise à la HEdS - Genève.

En cas de désistement plus de 21 jours avant le début de la formation, les frais de formation sont intégralement remboursés.

En cas de désistement entre le 21ème et le 2ème jour avant le début de la formation, la moitié des frais de formation sont remboursés.

Un désistement dès le 1er jour avant le début de la formation ou un abandon ne donne lieu à aucun remboursement.

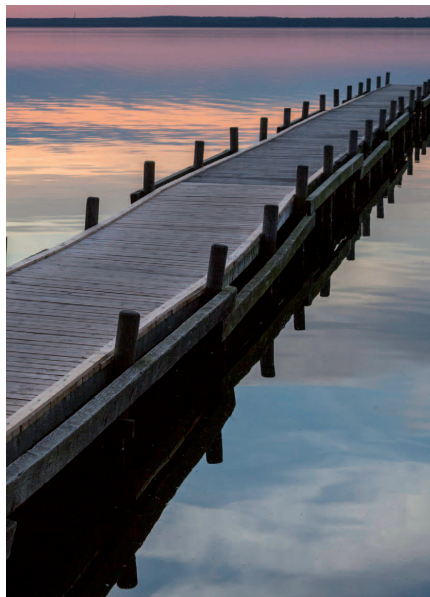
### Chèque annuel de formation

Les participant-e-s genevois-e-s et frontalier-e-s aux formations de ce programme peuvent bénéficier du "Chèque Annuel de formation", sous certaines conditions.

Les renseignements complémentaires et détaillés au sujet du "Chèque Formation" peuvent être obtenus auprès des organismes du DIP - Office pour l'Orientation, la formation professionnelle et continue - Service des bourses et prêts d'études (SBPE) :

Tél. +41 22 388 73 50  
<http://www.ge.ch/caf/>

Il faut impérativement que la demande soit faite AVANT le début de la formation; elle n'est pas rétroactive.



## Comité scientifique

Président : Prof. Guido Bondolfi, Université de Genève

- Dr Lucio Bizzini PhD, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, Instructeur MBCT
- Prof Zindel V. Segal, PhD, C.Psych, Distinguished Professor of Psychology in Mood Disorders, Department of Psychology, University of Toronto – Canada. Co-créateur du programme MBCT
- Dr Christophe André, Psychiatre, Service Hospitalo-Universitaire, Hôpital Sainte-Anne, Paris
- Dr Edel Maex, psychiatre hôpital ZNA Middelheim d'Anvers, Formateur d'instructeur MBSR, à la faculté de psychologie de l'université de Louvain-la-Neuve, Belgique
- Dr Jean-Gérard Bloch, Rhumatologue, co-responsable du D.U. Médecine, méditation et neurosciences à la Faculté de Médecine de l'Université de Strasbourg, vice-président de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)
- Mme Daniela Dunker Scheuner, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, associée au Service d'alcoologie et responsable de l'Unité d'enseignement en TCC de l'IUP, CHUV, Lausanne, Instructrice MBRP, MBCT
- Mme Marie-Julia Guittier, PhD en sciences de la vie et de la santé, professeure dans la filière Sage-femme HEdS-Genève et chargée de recherche à la maternité des HUG
- M. Jean-Philippe Jacques, Dr en pharmacie et PhD en biologie moléculaire, Instructeur MBSR et autres MBI (douleur chronique, travail, adolescents), Ressource-Mindfulness Genève, certifié MBSR par le Center For Mindfulness de UMass Medical school
- Mme Claude Maskens, psychothérapeute, DEC en sciences psychologiques, instructrice certifiée MBSR, formatrice et co-responsable du CU Pleine Conscience-Mindfulness de l'ULB (Bruxelles), présidente fondatrice de l'ADM
- Mme Béatrice Weber, psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, HUG, Instructrice MBSR, MBCT, vice-présidente de l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive (ASPCo)

Certificate of Advanced Studies

**CAS EN INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE  
(MINDFULNESS BASED INTERVENTIONS)**

**Responsable administratif**

HEdS - Genève  
M. Olivier Tejerina  
Responsable Formation continue  
Avenue de Champel 47  
CH - 1206 Genève  
olivier.tejerina@hesge.ch  
T +41 22 388 56 30

**Secrétariat de la formation**

HEdS - Genève  
Mme Sophie Asin  
  
Avenue de Champel 47  
CH - 1206 Genève  
fc.heds@hesge.ch  
T +41 22 388 56 30

**Comité directeur**

Mme Anne Gendre  
Maître d'enseignement HES postgrade et sage-femme  
Instructeur MBSR, MBCT, MBCP, HEdS - Genève  
anne.gendre@hesge.ch

Prof. Guido Bondolfi  
Prof. Ordinaire à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève et  
Médecin-chef de service aux HUG,  
Instructeur MBCT, MBSR  
guido.bondolfi@unige.ch

Toutes nos formations continues sur :  
**[www.hesge.ch/heds/fc](http://www.hesge.ch/heds/fc)**