

I
N 2016



M 3 C

Médecine, Mindfulness, Marseille, Compassion

PRÉSENTATION

L'esprit humain est composé d'automatismes mentaux (opinions, jugements, préjugés...) qui viennent colorer notre expérience brute et amènent des jugements souvent biaisés dans nos rapports aux autres et à nous-mêmes. Pour modifier cela, il est primordial de s'engager en pleine conscience dans ce que nous faisons. Cela sert à réduire l'impact des ruminations négatives sur nos émotions et nos actions, et d'augmenter notre sentiment d'efficacité et notre épanouissement. Ce congrès s'adresse à toute personne intéressée par cette expérience de développement personnel, de découverte de soi, que l'on soit sensibilisé ou non aux notions d'anxiété, de dépression ou de stress au travail.

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).

ATELIERS PRATIQUES

Rollon POINSOT, psychologue clinicien / Johan ILLY, psychologue clinicien / Carole HARLE, psychologue libérale
Céline De Rivoyre, psychologue libérale / Frédérique KELLEGHAN, infirmière
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	<i>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 et l'acceptation.</i>
PRÉVENTION DU STRESS PROFESSIONNEL	<i>Notre désir de performance et rentabilité professionnelle peut mener au « burn-out ». Cet atelier vise à se détacher des principes qui nous envoient submerger, par la bienveillance et le lâcher-prise.</i>
PRÉVENTION DE LA RECHUTE ADDICTIVE	<i>Adapté à tout types de dépendance, il s'agit d'observer avec bienveillance les circonstances d'apparition des envies et de mieux les accepter afin d'agir sur leurs conséquences (la consommation).</i>
TRAVAIL SUR LES DOULEURS CHRONIQUES	<i>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.</i>
PRÉVENTION DE LA RECHUTE ANXIEUSE ET DÉPRESSIVE	<i>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...).</i>

JOURNÉE D'INTERVENTION

Hôpital 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

Comment mesurer le fonctionnement en pleine conscience ? • Marion TROUSSELARD

PAUSE de 15 minutes -----

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

Dr Dirk PUTZSCHEL

PAUSE MIDI 1h30 -----

Atelier Mindfulness eating

Dr Dirk PUTZSCHEL / Dr Michael SAADA / Marion MARTINELLI

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

Qu'est-ce que la méditation-pleine conscience ? • Dr Christine BAROIS

PAUSE de 15 minutes -----

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

Mot de clôture • Pr Christophe LANCON

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 service de psychiatrie (AP-HM Hôpitaux Sud)

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



méditationprovence