

IFTCC – PLEINE CONSCIENCE EN PSYCHOTHÉRAPIE D'ORIENTATION COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE : THÉORIE ET APPLICATIONS CLINIQUES

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Dates : Hiver 2026

Nombre d'heures : 45 heures

Modes de formation : 33 % en présentiel et 66 % à distance

Dates : Entre le 8 septembre et le 23 décembre 2026

Répartition des heures :

-En webinaire (en direct) : 12 heures

4 rencontres de 12h30 à 15h30 (durée 3 heures chacune)

1. 11 septembre 2026
2. 2 octobre 2026
3. 6 novembre 2026
4. 27 novembre 2026

-En formation asynchrone (webrediffusion) : 18 heures

À visionner pendant la durée du cours

-En présentiel :

11-12 décembre 2026 à la Clinique Alinéa, Québec (15 heures)

Niveau : Cours d'approfondissement en thérapie cognitive et comportementale

PERSONNE ENSEIGNANTE

Nom : Isabelle Soucy, Ph. D., psychologue

Coordonnées : isabelle.soucy.psy@gmail.com ; Tél : (418) 717-9494

Disponibilités : Sur rendez-vous

DESCRIPTION DU COURS

Cibles de formation

1. Comprendre les fondements de la pleine conscience.
2. Comprendre les impacts neurologiques, psychologiques et émotionnels d'une pratique régulière de pleine conscience.
3. Se familiariser avec une variété de courants et de stratégies inspirées de la pleine conscience.
4. Reconnaître les bienfaits de la pleine conscience sur le plan de la santé psychologique.
5. Comprendre l'utilité et l'efficacité de ces stratégies dans le cadre d'une pratique clinique en psychothérapie auprès de différentes problématiques liées à la santé mentale (troubles dépressifs, troubles anxieux, insomnie, troubles des conduites alimentaires, troubles liés aux événements traumatiques).
6. Développer des compétences cliniques pour proposer et initier les clients à la pleine conscience.
7. Apprendre à intégrer les stratégies de pleine conscience à une pratique professionnelle reconnue par l'Ordre des psychologues du Québec (OPQ);

Contenu

Ce cours explore l'intégration de la pleine conscience dans les pratiques psychothérapeutiques d'orientation cognitive et comportementale. Les participants se familiariseront avec les principes fondamentaux de la pleine conscience et apprendront comment les appliquer pour améliorer le bien-être psychologique et émotionnel de leurs clients. Ils exploreront la pertinence des stratégies de pleine conscience dans le contexte d'une variété de troubles psychologiques (troubles dépressifs, troubles anxieux, troubles liés au sommeil, troubles de conduites alimentaires, troubles liés aux événements traumatiques, etc.). Le cours couvrira les techniques d'auto-observation, les techniques d'ancrage, les exercices de respiration, la méditation, le yoga, le *shinrin yoku*, et une variété d'autres stratégies pour cultiver une présence attentive et bienveillante, en présentant l'état de la littérature scientifique et les données probantes liées à chacune de ces catégories de stratégies. À la fin du cours, le participant aura cumulé un vaste éventail de connaissances théoriques, d'outils et de verbatims facilitant l'intégration de la pleine conscience à sa pratique clinique.

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE EN FONCTION DES DOMAINES DE COMPÉTENCE DE L'OPQ

À la fin du cours, vous devriez être en mesure de poser les actions suivantes.

Domaines de compétence de l'OPQ Objectifs d'apprentissage

PLAN DE COURS

...

1. Développer chez les participant.e.s. une meilleure connaissance des aspects théoriques et pratiques de la pleine conscience et de différents courants cliniques qui en découlent.
2. Approfondir avec les participant.e.s plusieurs stratégies d'intervention inspirées de la pleine conscience auprès de la population adulte.
3. Apprivoiser différentes façons d'adapter les techniques de pleine conscience afin qu'elles soient accessibles aux enfants.
4. Résumer les plus récentes données probantes reliées à la pleine conscience en psychothérapie.
5. Favoriser l'intégration de certains principes de la pleine conscience à diverses stratégies cognitives et comportementales, tout en étant familier avec les postulats épistémologiques sous-jacents.
6. Se sentir à outillé.e pour proposer et éventuellement guider un large éventail de stratégies de pleine conscience.

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Cours # 1 Modules 1-3 En Zoom (3 hrs) 11 septembre 2026 de 12h30 à 15h30	Introduction au cours Fondements, historique et théorie de la pleine conscience Les bases de la pleine conscience Les bienfaits répertoriés de la pleine conscience (données probantes)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation du Plan de cours ▪ Présentation des membres du groupe : Activité brise-glace ▪ Les bases de la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ▪ Définition de la pleine conscience (Bishop <i>et al.</i>, 2004 ; Kabat-Zinn, 2003 ; Thera, 1962). ▪ Historique de la pleine conscience intégrée aux thérapies cognitives et comportementales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Description des trois vagues en TCC ▪ Origines de la pleine conscience ▪ Évolution du nombre d'études empiriques sur la pleine conscience ▪ Les bienfaits répertoriés de la pleine conscience pour les clients et pour les cliniciens (Keng, Robins, & Smoski, 2011 ; Ngô, 2013) ▪ Données probantes sur la comparaison d'interventions basées sur la pleine conscience et autres formes d'interventions (Khoury et coll., 2013; Taylor et coll., 2020; Zhang, Lee, Mak, Ho, & Wong, 2021). ▪ Les fondements neurologiques de la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ▪ Effet de la pleine conscience sur les télomères (Schutte et Malouff, 2014) ▪ Effets de la pleine conscience sur le volume de la matière grise (Chételat, Mézenge, Tomadesso, <i>et coll.</i> 2017). ▪ Mécanismes d'action (Ngô, 2013) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lire : Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. Y., & Wong, S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. <i>British medical bulletin</i>, 138(1), 41–57. https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005 ▪ Débuter le travail en préparation à la présentation orale. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cibler la problématique et l'intervention TCC basée sur la pleine conscience. Faire approuver par l'enseignante. ▪ Débuter la revue de littérature. ▪ Compléter le document de travail réflexif chaque semaine

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Neuroplasticité et neurobiologie de la méditation (Ricard et Signer, 2017) ▪ Système nerveux sympathique et système nerveux parasympathique ▪ Nerf Vague ▪ Homéostasie 	
Module 4 (asynchrone)	Évaluation de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Questionnaires d'évaluation pour suivre l'évolution des clients <ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Échelle d'attention et de pleine conscience</i> (MAAS) ▪ <i>Five Facets Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) (Baer et al., 2008 ; Heeren et al., 2011) ▪ <i>Échelle des difficultés de régulation des émotions</i> (EDRE) (Côté, Gosselin, & Dagenais, 2013 ; DERS : Gratz & Roemer, 2004). ▪ <i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> (FMI; Buccheld, Grossman, & Walach, 2001; Trousselard, Steiler, Raphael et coll., 2010) ▪ Autres inventaires sans validation francophone connue (<i>Le Cognitive and Affective Mindfulness Scale - Revised</i> (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, & Greeson, 2004; <i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i> (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004; <i>Toronto Mindfulness Scale</i>, Lau et coll., 2006) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lire : Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2013). Comment mesurer la mindfulness ? Problèmes et perspectives. <i>L'Encephale</i>, 42(1), 99–104. https://doi.org/10.1016/j.encep.2013.09.004 ▪ Remplir et interpréter les questionnaires suivants : <ul style="list-style-type: none"> ▪ MAAS ▪ FFMQ ▪ EDRE

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Modules 5 (asynchrone)	Familiarisation avec différentes techniques de pleine conscience, la théorie qui les sous-tend et les données probantes : Techniques d'auto-observation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation de diverses techniques thérapeutiques tirées de la 3^e vague en TCC, de leurs fondements et de données empiriques ▪ L'auto-observation 	
Module 6 (asynchrone)	Les techniques d'ancrage	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les techniques d'ancrage (Soucy, 2019) ▪ Les techniques de respiration (Balban et al., 2023; Soucy, 2019, 2023) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lire : Soucy, I. (2019). Techniques d'autoapaisement pour diminuer l'activation et la détresse chez les victimes de trauma. In <i>Les troubles liés aux événements traumatiques</i> (éds., Bond, S., Belleville, G., Guay, S.). pp. 500–510. https://doi.org/10.1515/9782763721521-020
Cours # 2 Modules 7-9 En Zoom (3 hrs) 2 octobre 2026 de 12h30 à 15h30	Théorie polyvagale ; pleine conscience en action ; yoga	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Théorie polyvagale, nerf vague et techniques pour le tonifier (Porges, 2006). ▪ La pleine conscience en action <ul style="list-style-type: none"> ▪ Manger en pleine conscience ▪ Marche en pleine conscience ▪ Pleine conscience en pleine air <ul style="list-style-type: none"> ▪ Shinrin Yoku (Qing & Locher, 2018) ▪ Bienfaits répertoriés dans la littérature (Barton & Pretty, 2010; Hunter, Gillespie & Chen, 2019 ; Wohllenben, 2021) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lire Boucher, G. dans Brillon, P., & Ait Aoudia, M. (2026). <i>Mieux soigner le trauma : psychothérapies novatrices et prometteuses : guide à l'intention des professionnels</i>. Éditions de l'Homme. ▪ Avancer le travail en préparation à la présentation orale. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Poursuivre la revue de littérature.

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Module 10 (asynchrone)	Les bases de la méditation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yoga, Tai Chi, Qi Gong <ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienfaits psychologiques (Domingues, 2018; Forbes, 2011) ▪ Formes de yoga (Hanson, 2016) ▪ Données probantes : présentation de méta-analyses et de revues systématiques (Cramer et coll., 2018; Cramer, Lauche, Lanhorst & Dobos, 2013) ▪ Pleine conscience dans les actions du quotidien ▪ La méditation <ul style="list-style-type: none"> ▪ Attitudes à cultiver selon Jon Kabat-Zinn <ol style="list-style-type: none"> 1. L'esprit du débutant 2. Non-jugement 3. Patience 4. La confiance en sa sagesse et en ses sentiments 5. Le non-effort 6. L'acceptation 7. Le lâcher-prise / non-attachement 8. La compassion et l'auto-compassion 9. La gratitude 10. La générosité 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir les étapes et composantes de l'intervention choisie pour la problématique ciblée. ▪ Compléter le document de travail réflexif (portion correspondante au cours #2) ▪ Lire : Ngô, T.-L. (2013). Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur les mécanismes d'action. <i>Santé mentale au Québec</i>, XXXVIII(2), 19-34.
Module 11 (asynchrone)	Types de méditation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Exemples de types de méditation <ul style="list-style-type: none"> - Méditations axées sur la concentration, avec objet - Méditations somatiques 	

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Module 12 (asynchrone)	Pleine conscience et ACT	<ul style="list-style-type: none"> - Méditation pleine conscience - Méditation contemplative ou symbolique - Méditation créative - Méditation transcendantale (Mahesh, M., 2024) - Méditation Vipassana - Méditation Zen / Zazen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Programme MBSR (Kabat-Zinn, 2016) ▪ Présentation des données probantes sur les bienfaits de la méditation régulière (Davis & Hayes, 2011 ; Keng, Robins, & Smoski, 2011) ▪ La pleine conscience au cœur de l'ACT <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation de l'ACT et de ses principes (Dionne & Veillette, 2021, Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Schoendorff, B., 2009) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation des composantes de l'hexaflex de l'ACT 	
Module 13 (asynchrone)	Connexion à soi	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conscience et connexion à soi (Soucy, 2024) 	
Module 14 (asynchrone)	Bienveillance et soi observateur	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bienveillance et « Soi comme contexte » (Ricard, 2021) 	
Module 15 (asynchrone)	Défusion cognitive	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Défusion cognitive (Dionne & Veillette, 2021; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999) 	

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
<p>Module 16 (asynchrone)</p> <p>Cours # 3 (Modules 17-19) En Zoom (3 hrs)</p> <p>6 novembre 2026 de 12h30 à 15h30</p>	<p>Acceptation</p> <p>Lâcher-prise, matrice ACT</p>	<ul style="list-style-type: none"> Acceptation vs Résistance (André, C., 2009) Lâcher-prise (Marquis, 2022, 2024) Actions engagées en cohérence avec nos valeurs (Dionne & Veillette, 2021; Hayes, Strosahl & Wilson, 1999; Schoendorff, B., 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> Lire : Soucy, I, (2021). <i>L'art de ralentir</i> dans Calme au cœur du chaos : Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien. Montréal : Éditions de l'Homme. Avancer le travail en préparation à la présentation orale. <ul style="list-style-type: none"> Poursuivre la revue de littérature. Définir les étapes et composantes de l'intervention choisie pour la problématique ciblée. Faire des liens entre les fondements de l'intervention choisie et la théorie présentée dans le cadre du cours. <p>Compléter le document de travail réflexif chaque semaine</p>
<p>Module 20 (asynchrone)</p>	<p>Enseignement de la pleine conscience et du yoga aux jeunes</p>	<ul style="list-style-type: none"> L'enseignement aux jeunes <ul style="list-style-type: none"> Enseigner la pleine conscience aux enfants (Vallin, Guimont, Soucy, 2022) Données probantes sur et méta-analyse sur les bienfaits du yoga et de la pleine conscience chez les enfants (Dunning et coll., 2022) 	

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Présentation d'une étude de cas québécoise (Bruneau, Tremblay, Matte-Landry, Pépin & Collin-Vézina, 2020) ▪ Principes de base lors de l'enseignement du yoga et de la pleine conscience aux enfants ▪ Pertinence en lien avec les besoins spéciaux <ul style="list-style-type: none"> ▪ TDA/H (Koyuncu, Ayan, Ince Guliyev, Erbilgin & Deveci, 2022) ▪ Spectre de l'autisme ▪ Hypersensibilité 	
Modules 22-25 (asynchrone)	Rôle de la pleine conscience dans le traitement de problématiques cliniques	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'utilité des stratégies de pleine conscience dans le travail auprès de clients souffrant de troubles de santé mentale <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pleine conscience, anxiété et dépression : données probantes (Hoge, Bui, Mete, Dutton, Baker & Simon, 2022; Khoury et coll., 2013; Macy, Jones, Graham, & Roach, 2018; Payne, 2020; Sharma & Haider, 2013; Sverre, Nissen, Farver-Vestergaard, Johannsen, & Zachariae, 2022) <ul style="list-style-type: none"> ▪ Facteurs contributifs du stress (Lupien, 2020) ▪ Pleine conscience et troubles des conduites alimentaires : application et données probantes (Caplette, 2022; Herman et Mack, 1975 ; Keys, Brozek, Henschel, Mickelsen & Taylor, 1950; Robinson et coll., 2013; Yu, Song, Zhang & Wei, 2020). <ul style="list-style-type: none"> ▪ Stratégies de prévention de la réponse ▪ Pleine conscience et douleurs chroniques (Dionne, 2017; Dionne & Veillette, 2021) ▪ Pleine conscience et troubles du sommeil (Jacobs, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lire : Dionne, F., Ngô, TL, et <u>Pinard, V.</u> (2018). Le rôle de la pleine conscience dans les thérapies cognitivo-comportementales contemporaines. Dans A. Devault et G. Pérodeau (dir.), <i>Pleine conscience et relation d'aide. Théorie et pratique</i> (pp. 65-85). Québec : PUL et France : Hermann-Diffusion Hachette.

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Modules 26 (asynchrone)	Bienfaits de la pleine conscience dans le contexte de parentalité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ (La thématique « pleine conscience et troubles liés aux expériences traumatiques » sera abordée au cours #5) ▪ Pleine conscience et parentalité <ul style="list-style-type: none"> ▪ Données de prévalences sur les troubles de santé mentale en contexte prénatal et post-natal chez les parents (Zéphir, 2024). ▪ Impacts des interventions basées sur la pleine conscience sur le stress parental et le bien-être des enfants (Burgdorf, Szabó, & Abbott, 2019 ; Townshend, Jordan, Stephenson & Tsey, 2016). 	
Modules 27 (asynchrone)	Bienfaits de la pleine conscience dans la sphère professionnelle	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pleine conscience dans la sphère professionnelle 	
Cours # 4 Modules 28-30 En Zoom (3 hrs)	Intégration de la pleine conscience en thérapie	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La pleine conscience pour bonifier nos interventions <ul style="list-style-type: none"> ▪ Les traitements intégrant la pleine conscience <ul style="list-style-type: none"> ▪ la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2013) ▪ La Réduction du stress par la pleine conscience (<i>Mindfulness-based Stress Reduction</i> MBSR; Kabat-Zinn, 1982, 1990) ▪ la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kotsou, I., & Leys, C. (2023). (En) pleine conscience : revue critique du concept. <i>Hegel</i>, 2(2), 146. https://doi.org/10.3917/heg.132.0146

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en télépratique avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
27 novembre 2026 de 12h30 à 15h30		<ul style="list-style-type: none"> la thérapie centrée sur la compassion (Gilbert, 2005) la thérapie dialectique comportementale (DBT; Linehan, 1993) L'alimentation basée sur la pleine conscience (Kristeller & Wolever, 2011) Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience pour les abus de substances (MBRP; Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011) Restructuration cognitive et pleine conscience L'activation comportementale et la pleine conscience (Fortier, McFadden, Soucy, & Provencher, 2016; Soucy, Blanchet, & Provencher, 2013; Soucy & Provencher, 2013; Soucy, Provencher, Fortier, & McFadden, 2017, 2018; 	
Modules 31 (asynchrone)	Thérapie des schémas	<ul style="list-style-type: none"> Thérapie des schémas et conscience des modes réactionnels (Young & Klosko, 1995; Young, Klosko, & Weishaar, 2005). 	<ul style="list-style-type: none"> Lire : Cousineau, P., & Ngo, T.-L. (n.d.). Therapie des schemas--ACT--Pleine conscience. <i>Sante Mentale Au Quebec</i>, 38(2), 195.
Modules 32 (asynchrone)	Auto-compassion	<ul style="list-style-type: none"> Thérapies centrées sur l'auto-compassion (Neff, 2013; Gerner, ; Neff & Gerner, 	

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en télépratique avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
Modules 33 (asynchrone)	Psychologie positive	<ul style="list-style-type: none"> Psychologie positive et pleine conscience (Seligman & André, 2016; Weziak-Bialowolska, Bialowolski, & Niemiec, 2023). 	
Cours # 5 Modules 36-39 En Présentiel (7,5 hrs) 11 décembre 2026 de 9h00 à 17h30	Rôle de la pleine conscience dans le traitement de problématiques cliniques (suite) Trauma-informed yoga Discussions de cas	<ul style="list-style-type: none"> <i>Retour en groupe sur les exercices proposés, réflexions et observations</i> L'utilité des stratégies de pleine conscience dans le travail auprès de clients souffrant de troubles de santé mentale (suite) <ul style="list-style-type: none"> Pleine conscience et troubles liés aux expériences traumatiques (Grisé Bolduc, 2022; Sciarrino, DeLucia, O'Brien, & McAdams, 2017 ; Macy, Jones, Graham, & Roach, 2018) <ul style="list-style-type: none"> Yoga utilisé dans le contexte des TSPT (Büssing, Michalsen, Khalsa, Telles & Sherman, 2012; Davis et coll., 2020; Dick et coll., 2014; Franzblau, Smith, Echevarria et Van Cantfort, 2006; Mitchell et coll., 2014; Reddy, Dick, Gerber et Mitchell, 2014; Soucy, Lavoie et Rousseau, en rédaction; West, Liang et Spinazzola, 2016). 	<ul style="list-style-type: none"> Lire : Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S., & Turner, J. (2009). Trauma-Sensitive Yoga: Principles, Practice, and Research. <i>International Journal of Yoga Therapy</i>, 19, 1, 123-128. Lire : Jovanovic, B., & Garfin, D. R. (2024). Can mindfulness-based interventions reduce PTSD symptoms? An umbrella review. <i>Journal of Anxiety Disorders</i>, 104. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2024.102859 <ul style="list-style-type: none"> Avancer le travail en préparation à la présentation orale. <ul style="list-style-type: none"> Poursuivre la revue de littérature.

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trauma complexes – impacts neurologiques et implications cliniques (Anda et coll., 2006; Bossini et coll., 2008; Herringa et coll., 2012; Kilpatrick, Resnick, Milanak, Miller, Keyes, & Friedman, 2013; Lanius et coll., 2001) ▪ Trauma-informed yoga : fondements, changements neurologiques découlant du trauma-informed yoga et données probantes (Emerson, 2015; Emerson & Hopper, 2011; Emerson, Sharma, Chaudhry, & Turner, 2009; Rhodes, 2014; Van Aalst, Ceccarini, Demyttenaere, Sunaert & Van Laere, 2020; Van der Kolk, 2018; Van der Kolk et coll., 2014). 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Définir les étapes et composantes de l'intervention choisie pour la problématique ciblée. ▪ Faire des liens entre les fondements de l'intervention choisie et la théorie présentée dans le cadre du cours. ▪ Décrire un cas clinique et élaborer un plan d'intervention pour intégrer l'intervention choisie à une thérapie cognitive et comportementale.
		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discussions de cas cliniques en groupe 	<p>Compléter le document de travail réflexif</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rédaction d'un verbatim intégrant des notions tirées de la pleine conscience
Cours # 6 Modules 40-41 En Présentiel (7,5 hrs)	Obstacles et considérations Révision Présentations en groupe	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Obstacles, considérations cliniques et limitations. ▪ Présentations orales <ul style="list-style-type: none"> ▪ Durée : 20-25 minutes + 5 minutes de discussion ▪ Révision du matériel 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Remplir et interpréter les questionnaires suivants : ▪ MAAS ▪ FFMQ ▪ EDRE <p>Compléter le document de travail réflexif</p>

PLAN DE COURS

Le cours comporte 45 heures et il combine des enseignements en présentiel (15 hr), en téléprésentiel avec la plateforme Zoom (12 hrs) et 18 heures de modules pré-enregistrés asynchrones. Pour chaque heure d'enseignement, on doit compter 3 heures d'étude.

CALENDRIER DU COURS

JOURS et FORMAT (date)	THÉMATIQUE centrale	ACTIVITÉ PÉDAGOGIQUE contenu	TRAVAUX À RÉALISER POUR LE COURS SUIVANT
12 décembre 2026 de 9h00 à 17h30		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proposition d'exercices de pleine conscience de 2 à 10 minutes (liste résumée) ▪ Personnalisation d'un plan de maintien des acquis et de poursuite autonome ▪ Discussions de cas et réflexion en groupe au sujet d'enjeux complexes et des plans d'intervention possibles ▪ Explication de l'examen final 	

PLAN DE COURS

ÉVALUATIONS

1. Examen (30 %)

L'examen sera remis après le dernier cours et devra être retourné à l'intérieur de 7 jours suivant le dernier cours.

L'examen sera divisé en trois parties

1. Questions avec choix de réponses
2. Questions à développement
3. Exemple de cas et mise en situation visant à inviter le participant à réfléchir à un plan d'intervention intégrant la pleine conscience à la TCC.

2. Travail réflexif (30%)

- Compléter le travail réflexif à partir d'un document qui sera fourni au début du cours et le remettre au dernier cours.
- Ce travail réflexif consistera à y inscrire des réflexions portant sur différentes stratégies présentées au fil du cours (p. ex., défis rencontrés lors de leurs pratiques personnelles, ce qu'ils ont intégré dans leur quotidien, ce qu'ils ont intégré dans leur pratique professionnelle, etc.)
- Une réflexion personnelle devra porter sur l'analyse de leurs données pré-post aux questionnaires MAAS, FFMQ et EDRE).
- Une section sera consacrée à y inscrire les éléments que la personne participant au cours retiendra de chaque cours, les principes théoriques associés, ainsi que les façons qu'elle prévoit incorporer ces éléments à sa pratique professionnelle.
- Document de 15 à 25 pages maximum.

3. Présentation orale. Rédaction d'un verbatim. (40 %)

En préparation à la présentation orale, le participant ciblera une problématique liée à la santé mentale de son choix (p. ex., trouble dépressif caractérisé, dépression post-partum, trouble anxieux généralisé, anxiété sociale, trouble panique, trouble de stress post-traumatique, traumatismes complexes, anorexie, boulimie, hyperphagie, troubles du sommeil, troubles liés à la consommation, douleurs chroniques, maladies dégénératives, cancer, deuils, etc.) et une intervention reconnue intégrant la pleine conscience telle que la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2013), la Réduction du stress par la pleine conscience (Mindfulness-based Stress Reduction MBSR; Kabat-Zinn, 1982, 1990), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), la thérapie centrée sur la compassion (Gilbert, 2005), la thérapie dialectique comportementale (DBT; Linehan, 1993), L'alimentation basée sur la pleine conscience (Kristeller & Wolever, 2011), Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience pour les abus de substances (MBRP; Bowen, Chawla, & Marlatt, 2011) ou autre intervention qui devra être approuvée préalablement.

Contenu

PLAN DE COURS

ÉVALUATIONS

1. Examen (30 %)

2. Travail réflexif (30%)

3. Présentation orale. Rédaction d'un verbatim. (40 %)

Le travail consistera à présenter oralement et avec support visuel (p. ex., Powerpoint) :

- Une description de l'intervention choisie lorsqu'utilisée auprès de la clientèle ciblée.
- Une revue de littérature portant sur l'application de l'intervention choisie à la problématique de santé mentale ciblée.
- Une réflexion portant sur les liens entre l'intervention choisie et les aspects théoriques vus au fil du cours.
- Réflexion clinique : décrire un cas clinique (inspiré d'un réel client ou un cas fictif) pour ensuite élaborer un plan d'intervention qui incorpore les principaux fondements de l'intervention ciblée à une thérapie TCC. Décrire les obstacles anticipés et les solutions envisagées.
- Le participant présentera le plan d'intervention élaboré.
- Le participant distribuera au groupe un court verbatim qu'il aura écrit, inspiré des fondements et notions inhérentes à l'intervention choisie dans le travail de rédaction. Il expliquera au groupe qu'elles sont ces fondements, en dressant des liens avec la théorie révisée pendant le cours.
- Durée : 25 minutes + 5 minutes de questions.
- Un document explicatif sera fourni pour plus de détails.

PLAN DE COURS

ÉVALUATIONS

	1. Examen (30 %)	2. Travail réflexif (30%)	3. Présentation orale. Rédaction d'un verbatim. (40 %)
Format	<ul style="list-style-type: none"> Examen à choix multiple et à questions à développement 	<ul style="list-style-type: none"> Travail réflexif (document à compléter) 	<ul style="list-style-type: none"> Exposé oral Rédaction d'un verbatim Période de questions à répondre (doit maîtriser son sujet)
Objectifs d'apprentissage ciblés	<p>Consolidation des notions théoriques liées à la pleine conscience</p> <p>Réflexion critique liée à l'application de la pleine conscience dans le cadre d'une thérapie d'orientation cognitive et comportementale (élaboration d'un plan d'intervention)</p>	<p>Intégration de la théorie et des fondements de la pleine conscience à la vie quotidienne et à sa pratique clinique</p>	<p>Familiarisation avec une thérapie fondée sur la pleine conscience appliquée à une problématique spécifique liée à la santé mentale.</p> <p>Approfondissement de sa compréhension de la pleine conscience et de son utilité clinique.</p> <p>Développement de la capacité à traduire les concepts en expérience clinique (plan d'intervention)</p> <p>Maîtrise du sujet pour pouvoir répondre aux questions du groupe.</p>
Pondération	30 %	30 %	40 %
Critères d'évaluation	<p>Réponses adéquates aux questions à choix multiples.</p> <p>Qualité des réponses à développement, de la réflexion critique liée aux fondements théoriques et à l'application clinique de la pleine conscience selon les</p>	<p>Clarté, précision, authenticité et sens critique des observations et réflexions notées.</p>	<p>Maîtrise des concepts de la pleine conscience.</p> <p>Qualité de l'articulation entre le travail clinique, les concepts de la pleine conscience et la posture de réflexion.</p> <p>Qualité de la synthèse de la description de l'intervention basée sur la pleine conscience ciblée, appliquée à la problématique de santé mentale choisie.</p>

PLAN DE COURS

ÉVALUATIONS

	1. Examen (30 %)	2. Travail réflexif (30%)	3. Présentation orale. Rédaction d'un verbatim. (40 %)
	exemples de cas et mises en situations présentées.		Rigueur et qualité de la revue de littérature sur le sujet. Qualité des liens entre le thème choisi et la théorie du cours. Qualité de la réflexion clinique sous-jacente au plan d'intervention élaboré. Clarté et qualité du verbatim. Clarté et précision des réponses aux questions du groupe.
Date de remise	Lors du dernier cours (cours 8)	Avant le dernier cours (cours 8)	Avant le cours 7
	* À l'écrit dans un délai raisonnable après le dépôt de la note.	* À l'écrit dans un délai raisonnable après le dépôt de la note.	* À l'écrit dans un délai raisonnable après le dépôt de la note. *
Modalités de rétroaction			

RESSOURCES

Documents obligatoires

- Voir les références dans la section Calendrier du cours

Références complémentaires

-
- Sur demande ou dans le Plan de cours – version longue