

## PRATIQUER LA PLEINE CONSCIENCE DANS L'INTERVENTION EN DÉPENDANCE

### Objectifs de la journée :

Au terme de cette journée, les participantes et les participants seront en mesure de :

- Comprendre la justification clinique de l'utilisation de la pleine conscience en intervention, son impact et les enjeux qui y sont reliés ;
- Se familiariser avec des applications cliniques en dépendance ;
- Débuter ou renforcer une pratique de pleine conscience dans leur milieu de travail ;
- Développer leur empathie à partir de la pleine conscience.

### Contenu :

La pleine conscience connaît une popularité de plus en plus croissante dans les milieux d'intervention. Elle est désormais considérée comme un moyen efficace d'intervention et d'accompagnement thérapeutique. Dans cette formation, nous démystifierons ce qu'est aujourd'hui la pleine conscience et son application dans le domaine des dépendances. Nous aurons l'occasion d'expérimenter différentes pratiques en groupe. Nous ferons le lien entre le développement des qualités de savoir-être de l'intervenant et la pleine conscience et, tout particulièrement, dans son rôle avec la pratique de l'empathie.

**Pour qui :** Tous les intervenants et intervenantes œuvrant en dépendance et en santé mentale.

**Formateur :** Alexis-Michel Schmitt-Cadet est formateur, thérapeute et conférencier en développement de la pleine conscience et de l'empathie. Criminologue de formation, il a travaillé dans les centres Le Grand Chemin avant de créer l'entreprise Empatio (empatio.ca). Il a cocréé un programme de pleine conscience pour les adolescents dépendants.

**Date :** **Vendredi 8 novembre 2019**

**Heure :** 9 h à 16 h 30 (accueil à compter de 8 h 30)

**Endroit :** Campus de Longueuil de l'Université de Sherbrooke *ou à distance en webdiffusion*  
150, place Charles-Le Moyne  
Longueuil (Québec) J4K 0A8