

Le Centre de psychothérapie de l'Hôpital en santé mentale  
Albert-Prévost (HSMAP) du Centre intégré universitaire de santé  
et de services sociaux du Nord-de-l'Île-de-Montréal (CIUSSSNIM)

Offre aux professionnels de la santé une activité de formation  
continue en psychothérapie

# La TCC intégrée à la pleine conscience (*Mindfulness-integrated CBT; MiCBT*): une approche psychothérapeutique transdiagnostique

Atelier introductif de 2 jours

20 et 21 février 2025

8h30-16h30

Formule en  
présentiel

Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, CIUSSSNIM  
Salle Émilie Gamelin  
5400, boulevard Gouin Ouest  
Montréal (Québec) H4J 1C5

Programme accrédité par l'ordre des psychologues  
du Québec (OPQ) RA06363-24

**12 heures de formation**

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Nord-de-  
l'Île-de-Montréal

Québec 

AFFILIÉ À   
Université  
de Montréal

# Description du programme

Après plus d'une décennie de conceptualisation et de développement de modèles à partir de 1989, la *MiCBT* a émergé indépendamment d'autres interventions basées sur la pleine conscience plus officiellement au début des années 2000. Ce modèle est né de l'intérêt du Dr Bruno Cayoun pour l'introduction de la méditation Vipassana dans un contexte scientifique et clinique afin d'aider au développement personnel nécessaire pour transcender la souffrance.

La *MiCBT* a été développée dans la visée d'intégrer l'entraînement à la pleine conscience aux principes et techniques déjà bien établis des thérapies cognitives et comportementales. Il s'agit d'un traitement psychologique transdiagnostique manualisé, utilisé par des cliniciens de nombreux pays. Il fait l'objet d'études scientifiques internationales ([www.mindfulness.net.au/research/research-studies](http://www.mindfulness.net.au/research/research-studies)) qui confirment son efficacité, tant au niveau clinique que par ses impacts biologiques cérébraux chez les sujets dépressifs. Il est également bénéfique pour des affections psychiatriques complexes, notamment les états de trouble post-traumatique complexes et les syndromes douloureux.

Lors de cette formation de deux jours, vous aurez la chance d'être initié à cette approche par son fondateur, le psychologue Bruno Cayoun, PhD. La formation sera offerte en français, ce qui est une première dans l'histoire de la *MiCBT*.

Cette formation permettra aux participants de connaître les bases théoriques neuro-comportementales qui sous-tendent la *MiCBT* ainsi que les différentes phases du traitement de cette thérapie manualisée. Des ateliers pratique en sous-groupes et des démonstrations vidéo permettront aux participants de mieux se familiariser avec cette approche par un apprentissage expérientiel.

Cette activité de formation s'adresse aux professionnels de la santé mentale (médecins, psychologues, travailleurs sociaux, infirmiers, ergothérapeutes, etc.). Aucune connaissance préalable de la pleine conscience n'est supposée, mais des compétences de base en TCC sont un avantage.

# Conférencier invité

## Bruno Cayoun, PhD

Le Dr Bruno Cayoun est psychologue clinicien, chercheur et fondateur de la thérapie cognitivo-comportementale intégrée à la pleine conscience (*Mindfulness-integrated Cognitive Behaviour Therapy, MiCBT*). Il est le fondateur et le directeur de l'Institut *MiCBT*. Il est le formateur principal de cette approche à laquelle il forme les professionnels en santé mentale au niveau international depuis 2003.

Dr Cayoun exerce en cabinet privé à Hobart, en Australie, où il mène des recherches sur la pleine conscience au *MiCBT Institute* et collabore régulièrement à des recherches basées sur la pleine conscience avec diverses universités en Australie et ailleurs dans le monde. Depuis 1989, il pratique la méditation de pleine conscience dans la tradition Vipassana birmane de Ledi Sayadaw, U Ba Khin et S. N. Goenka.

Il est l'auteur de plusieurs livres sur la *MiCBT* et le co-développeur de questionnaires publiés, notamment l'échelle d'auto-efficacité basée sur la pleine conscience et l'échelle d'équanimité-16.



# Comité organisateur

Dr Benjamin Simard (Président)  
Dr Alain Lebel  
Dre Thanh-Lan Ngo

Dr Pierre Verrier  
Dre Monique Desjardins

# Programmation

## Jour 1

9h00—16h30

|             |  |
|-------------|--|
| 8h30—8h50   | Réception et inscription   |
| 8h50—9h00   | Mot d'introduction   |
| 9h00—10h40  | <b>EXPOSÉ</b> Résumé des 4 phases du traitement de la <i>MICBT</i><br><b>EXPOSÉ ET DISCUSSION</b> Logique de l'intégration de la pleine conscience à la TCC  |
| 10h40—11h00 | Pause  |
| 11h00—12h45 | <b>PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE</b><br>Introduction à la phase 1: Pleine conscience de la respiration<br><b>EXPOSÉ</b> Dynamique des pensées intrusives: effet de récence, de fréquence et de co-émergence<br><b>EXPOSÉ</b> Accent sur l'intéroception: Augmenter la perception de 4 caractéristiques de base des sensations corporelles en utilisant l'échelle de signature intéroceptive |
| 12h45—13h30 | Diner  |
| 13h30—15h30 | <b>PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE</b> La pleine conscience de la respiration<br><b>VISIONNEMENT ET ANALYSE DE DÉMONSTRATION PRATIQUE PAR LE CONFÉRENCIER</b><br>- Comment expliquer aux patients le bien-fondé de la pleine conscience<br>- Comment engager le patient dans le plan de traitement<br>- Exemple de réduction rapide de la détresse  |
| 15h30—15h50 | Pause  |
| 15h50—16h30 | <b>EXPOSÉ ET DISCUSSION</b> Substrats neuronaux de la pleine conscience et neuroplasticité   |
| 16h30       | Conclusion et fin de la journée 1  |

# Programmation

## Jour 2

9h00—16h30

|             |  |
|-------------|--|
| 8h30—8h50   | Réception  |
| 8h50—9h00   | Mot d'introduction   |
| 9h00—10h40  | <b>PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE</b> Balayage corporel unilatéral<br><b>EXPOSÉ ET DISCUSSION</b> Introduction à la phase 2 de la <i>MiCBT</i> : l'exposition  |
| 10h40—11h00 | Pause  |
| 11h00—12h45 | <b>EXPOSÉ ET DISCUSSION</b><br>- Introduction à la phase 3 de la <i>MiCBT</i> : la phase interpersonnelle<br>- L'appropriation expérientielle et la communication assertive  |
| 12h45—13h30 | Diner  |
| 13h30—15h00 | <b>PRATIQUE EN SOUS-GROUPE</b> Conceptualisation de cas et planification du traitement   |
| 15h00—15h20 | Pause  |
| 15h20—16h30 | <b>DISCUSSION ET PRATIQUE EN SOUS-GROUPE</b><br>- Introduction à la phase 4 de la <i>MiCBT</i> : la phase empathique<br>- Prévention de la rechute<br><br><b>DISCUSSION</b> Introduction à la formation longue ( <i>Fondation course</i> ) et options pour l'inscription |
| 16h30       | Conclusion et fin de la journée 2  |

# Inscription

Pour vous inscrire, veuillez accéder à l'adresse web suivante :

<https://lepointdevente.com/billets/d03250220001>

## Frais d'inscription

|          | Jusqu'au 31 janvier 2025 | À partir du 1 <sup>er</sup> février 2025 |
|----------|--------------------------|--|
| Régulier | 500 \$                   | 575 \$                                   |
| Étudiant | 210 \$                   | 240 \$                                   |

Les frais incluent les collations, le café et le diner.

Notez qu'il n'est pas possible de s'inscrire à seulement une journée de formation sur deux.

## Informations diverses

Le stationnement de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal sera disponible aux frais des participants. Le site est accessible par le transport public :

🚇 Métro Henri-Bourassa 🚌 autobus 69

🚇 Métro Côte-vertu 🚌 autobus 64 ou 468

Un reçu et une attestation de formation continue seront remis à chaque participant à la fin du programme.

Pour toute question, veuillez communiquer à l'adresse courriel suivante :  
[centropsychopap.colloque@gmail.com](mailto:centropsychopap.colloque@gmail.com)