

INSTITUT DE
PSYCHOLOGIE
CONTEMPLATIVE

Programme 2020-2021



Accompagnement * Atelier * Formation



La Pleine Présence (Mindfulness) est une qualité d'attention ouverte à l'instant présent, dans une expérience sensorielle globale plutôt qu'intellectuelle ou mentale. La pratique de la pleine présence est une science contemplative, une philosophie opérative, transformative et libératrice. Elle ne se résume donc pas uniquement à une gestion du stress et ses bénéfices profonds vont au-delà d'une simple relaxation. Être présent à ce qui est permet de transformer son état d'esprit, ainsi que la relation à soi et aux autres.

Cette expérience naturelle est universelle. Elle ne se fait pas dans l'acquisition de nouvelles connaissances conceptuelles, mais dans un entraînement permettant sa découverte dans l'expérience vécue. Une fois l'expérience découverte, la pratique consiste en son intégration dans la vie quotidienne.

La Psychologie contemplative est l'étude de la psyché humaine à travers la pratique contemplative. Elle est à la fois une science et une thérapie. Cette approche est née de la rencontre entre la psychologie occidentale et de la compréhension phénoménologique du fonctionnement de l'esprit par des maîtres du bouddhisme tibétain. Chogyam Trungpa Rinpoché fut le premier à utiliser ce terme dans les années 70. Il a participé à la création de l'Université Naropa aux Etats-Unis délivrant un MASTER II de psychologie contemplative.

© Institut de Psychologie Contemplative, Eguilles, 2020.

Selon les articles L. 335-2 et 335-3, toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droits ou ayants cause est illicite selon le Code de la Propriété Intellectuelle. Elle constitue une contrefaçon réprimée par le Code pénal et sera passible de poursuites.

SOMMAIRE

L'Institut de Psychologie Contemplative (IPC)	4
L'information, la prévention et le soin.....	5
Etre.....	9
Cercles de méditation pour adultes – en ligne	9
Entraînement à la pleine présence en 8 semaines – en ligne	9
Sessions Pleine Sagesse en présentiel uniquement	10
Entraînement à la pleine sagesse en 8 semaines – en ligne	10
Retraite thérapeutique de méditation en présentiel en Savoie	11
Programme PEACE pour les enfants de 6 à 9 ans – en ligne	11
Méditation parent-enfant pour les 4-6 ans – en ligne	12
Sentir.....	13
Emotions et traumatismes.....	13
Accompagnement de la famille.....	14
Bonheur au travail.....	14
Bien vivre les cycles de la vie	14
La Pleine Présence	14
Explorer	16
Ecoute profonde	16
Danse-thérapie	16
Communication bienveillante	17
Sophrologie.....	17
Ateliers Massage	17
Se former & comprendre.....	18
Psychologie contemplative	18
Massages	18
Agir.....	19
L'équipe.....	20
Des professionnels engagés	20
Charte éthique	22
Règlement Intérieur	24

L'Institut de Psychologie Contemplative (IPC)

Il est un lieu ressource sur l'approche contemplative. Il est un lieu de soin psychologique et de pratique de la méditation. La méditation est présentée sous une forme laïque dans une perspective d'intégration thérapeutique et préventive dans la vie quotidienne. Il a ouvert ses portes en 2016 pour répondre à la demande grandissante du public intéressé par **la méditation** et motivé par une **démarche psychothérapeutique profonde**. Il reçoit dans des locaux à la fois épurés et chaleureux, répartis sur 150 m2 incluant quatre bureaux et une salle de 60m2.

Une équipe pluridisciplinaire se mobilise pour répondre au plus près des besoins, se renouvelant sans cesse au fur et à mesure des sollicitations. Cette équipe est portée par un même élan de bienveillance, d'ouverture sur le monde et d'intégration profonde des enseignements issus de la psychologie et de la contemplation.

Vous trouverez à l'IPC différentes formules :

- Des entretiens individuels, conjugaux et familiaux.
- Les cercles de méditation Pleine Présence.
- Le programme d'entraînement à la Pleine Présence en 8 semaines OMT.
- Des sessions de psychologie contemplative.
- Des ateliers « Convergence », en complément de la méditation, à base de de sophrologie, de danse-thérapie, de communication bienveillante et de massage.
- Des sessions de formation.
- Des retraites d'immersion dispensées en Savoie chez notre partenaire Shangpa Karma Ling de la Bouddha University.

L'information, la prévention et le soin

Plus précisément, l'ensemble des prestations recouvre les trois exigences de la démarche préventive.

PREVENTION PRIMAIRE

Information & éducation

Réduire les risques

Prévenir la souffrance en informant sur ses causes et ses conséquences au moyen d'événements gratuits accessibles à tous, d'articles, de vidéos et d'audios en libre accès.

PREVENTION SECONDAIRE

Diagnostic et traitement

Agir contre la souffrance

Prévenir l'accentuation de la souffrance par son dépistage et son traitement en repérant les troubles cognitivo-comportementaux et en y apportant une réponse corrective adaptée. Prévenir une rechute après une situation traumatogène en accompagnant l'individu et son entourage dans la gestion de la crise.

PREVENTION TERTIAIRE

Réadaptation & rééducation

Améliorer la santé

Accompagner l'individu dans son épanouissement personnel et professionnel en développant la conscience et la présence afin de garantir la bienveillance.

Nos prestations se répartissent en cinq catégories :



ETRE

Méditation

Programmes d'entraînement, cercles, retraite



SENTIR

Thérapie

Accompagnement personnalisé



ENRICHIR

Approfondir

Approches groupales diversifiées et complémentaires



COMPRENDRE

Information, orientation et documentation

Formation

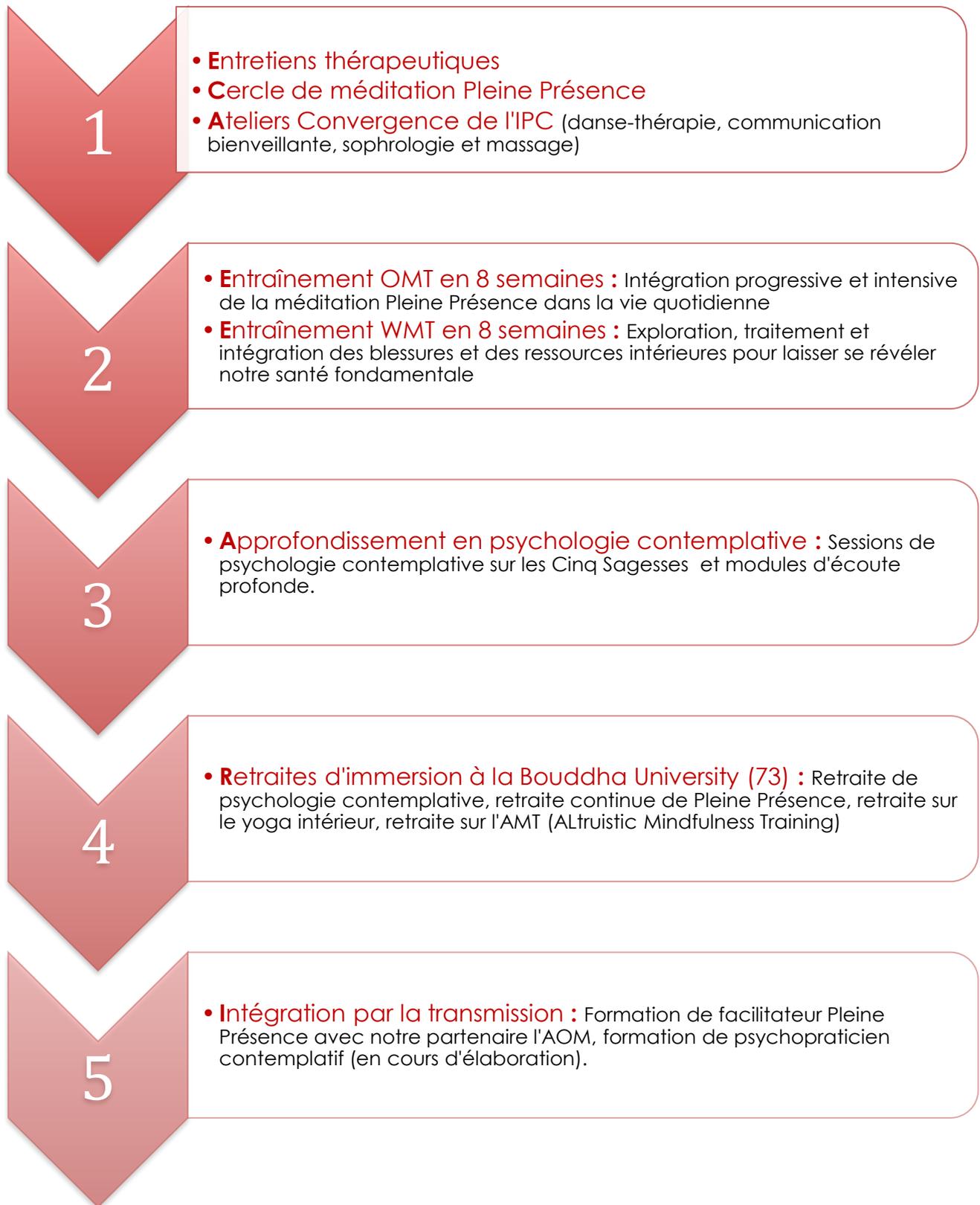


AGIR

La prévention

Consultations et initiations gratuites

L'ensemble des propositions de l'IPC s'inscrit dans une démarche globale. Voici un schéma pour mieux se situer et comprendre le processus de découverte et d'intégration de la méditation pour une thérapie fondamentale.



Renseignements pratiques

1 LE CHOIX D'UNE PRESTATION

Un entretien préalable gratuit peut être proposé pour confirmer votre choix selon vos besoins et votre sensibilité. Cet entretien gratuit s'effectue par téléphone ou à l'Institut.

2 L'INSCRIPTION

Pour certaines prestations, l'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du bulletin d'inscription accompagné du règlement, ou en passant par la billetterie électronique.

3 TARIFS, MODALITE DE REGLEMENT & CONTRAT

Les tarifs et modalités de règlement sont mentionnés dans la présentation de chaque prestation dans ce document.

4 ANNULATION ET ABSENCE

Toute absence à un entretien est à signaler avec un préavis de 48h. L'annulation de votre inscription à un groupe ou un cycle doit se faire avec un préavis de deux semaines. Pour plus de renseignements, veuillez-vous référer au règlement intérieur – Article 6.

5 L'EVALUATION DE LA PRESTATION

Un questionnaire est remis dans le cadre des retraites et des programmes d'entraînement afin que vous puissiez donner votre avis sur la qualité de la prestation et participer ainsi à son amélioration continue. Ce questionnaire anonyme est à remettre en fin de prestation. Remplir ce questionnaire n'est pas obligatoire mais reste vivement recommandé.

6 L'ATTESTATION

Une attestation est fournie sur demande. Cette attestation mentionne le type de prestation et le nombre d'heures effectuées. Dans le cas d'une convention avec l'employeur, une copie de cette attestation lui est fournie dans le respect de l'anonymat des salariés.



Etre

« La Pleine Présence est essentiellement l'expérience de l'instant présent, ou présence instantanée. C'est notre état naturel. » Denys Rinpoché

Nous apprenons à sentir et à vivre pleinement l'instant présent, les sens tout ouverts, détendus, nous découvrons l'expérience de pleine présence. Quand l'esprit se distrait de cet état et se disperse dans des pensées, nous apprenons à retourner à l'état d'attention. Nous nous entraînons à cultiver l'état de pleine présence, dans des sessions de pratique puis en faisant de notre vie le terrain de l'apprentissage. Nous cultivons ainsi continûment les bienfaits de la pleine présence et stabilisons son expérience.

Cercles de méditation pour adultes – en ligne

Pratiquer en groupe, étudier et échanger pour comprendre. Que vous soyez novice ou que vous ayez déjà une expérience, les cercles de pratique Pleine Présence sont ouverts et accessibles à tous, et toute l'année. Toutes les sessions sont animées par des facilitateurs de méditation.

Dates & Horaires : Les créneaux sont susceptibles de se démultiplier dans l'année.

Inscription : 180 € pour l'année 2020/2021 + participation consciente éventuelle pour le facilitateur.

Au programme : étude et méditation accompagnée d'un temps de retours d'expérience. Planning et infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/meditation/cercle/>

Entraînement à la pleine présence en 8 semaines – en ligne

Programme Open Mindfulness Training sur 8 semaines d'**expérimentation** et d'**intégration** de la méditation dans la vie quotidienne initié par Denys Rinpoché. Une formidable opportunité d'expérimenter et de comprendre les bases fondamentales de la méditation dans un aspect laïque, non dogmatique.

Dates & Horaires : variables avec plusieurs programmes par an.

Inscription : 280€ à l'inscription.

Au programme : 8 sessions de 3h chacune composées de pratique, d'enseignements et de partage. Un livret d'entraînement soutient la pratique quotidienne. Plus d'infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/open-mindfulness-training/>

Sessions Pleine Sagesse en présentiel uniquement

Le pouvoir thérapeutique de la Présence Inconditionnelle

L'accent est mis sur la **pratique** et l'**aspect thérapeutique** de la Pleine Présence. Les sessions s'inspirent de l'enseignement traditionnel des « **Cinq Sagesse** » (tradition du bouddhisme tibétain) : cinq qualités fondamentales qui peuvent être voilées par notre ignorance. Elles s'expriment alors à travers notre névrose par des **émotions** inadaptées. L'approche s'inspire des enseignements de Chogyam Trungpa Rinpoché. Ces ateliers thérapeutiques sont accessibles à tous.

Dates & Horaires : variables.

Animateur : Delphine de Préville.

Inscription : 25€ par atelier + participation consciente pour l'animateur.

Au programme : étude et méditation accompagnée d'un temps de retours d'expérience. Plus d'infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/session-psychologie-contemplative/>

Entraînement à la pleine sagesse en 8 semaines – en ligne

Rien n'est à rejeter, tout est à lâcher.

Durant 8 sessions, sont proposées des méditations guidées, des pratiques corporelles, des exercices thérapeutiques et des temps d'écoute profonde. Ces moyens habiles sont utilisés pour révéler les blocages et activer l'expression des sagesse. Cet entraînement s'adresse aux pratiquant de méditation désirant approfondir un travail thérapeutique, mais aussi aux professionnels de la santé, de l'éducation, de l'accompagnement. Il n'est pas adapté aux personnes souffrant de troubles graves de la personnalité.

Dates & Horaires : variables avec plusieurs programmes par an.

Inscription : 280€ à l'inscription.

Au programme : 8 sessions de 3h chacune composées de pratique, d'enseignements et de partage. Un livret d'entraînement soutien la pratique quotidienne. Plus d'infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/meditation/wisdom-mindful-training/>





Retraite thérapeutique de méditation en présentiel en Savoie

La pratique, l'exploration et le partage dans une visée psychothérapeutique : les participants sont invités à la profondeur de l'écoute thérapeutique inconditionnelle à travers les cinq sagesse. Cette retraite est une occasion de se mettre en retrait, de se reposer et de dévoiler les luttes intérieures et les tensions qui cachent ce que nous sommes profondément.

Dates : une semaine en automne, au printemps et/ou en été.

Inscription : via garudhaling. Tarif : en participation consciente hors frais d'hébergement.

Au programme : étude et méditation accompagnée d'un temps de retours d'expérience. Planning et infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/meditation/retraite-pleine-sagesse/>

Programme PEACE pour les enfants de 6 à 9 ans – en ligne

Pratiquer en groupe, étudier et échanger pour comprendre. Que vous soyez novice ou que vous ayez déjà une expérience, les cercles de pratique Pleine Présence sont ouverts et accessibles à tous, et toute l'année. Toutes les sessions sont animées par des facilitateurs de méditation.

Dates & Horaires : dès septembre les mercredis de 16h à 16h45.

Inscription : 90 € pour l'ensemble du programme.

Facilitateur : Fanny Vernadat.

Planning et infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/meditation-enfant-6-9-ans/>

Méditation parent-enfant pour les 4-6 ans – en ligne

Initiation à la méditation dès le plus jeune âge sous forme très ludique. Il s'agit de séquences de méditation courtes, dans le mouvement, faisant appel à l'imaginaire des enfants. Elles ont comme thèmes les animaux et la nature.

Dates & Horaires : Le mercredi 10h-10h45.

Inscription : 70 € pour l'année 2020/2021.

Facilitateur : Fanny Vernadat.

Au programme : étude et méditation accompagnée d'un temps de retours d'expérience. Planning et infos sur :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/programme-meditation-enfant3a6ans/>



Modalités pour la participation consciente

Tarifcation

Nous appliquons le modèle de l'économie solidaire : les frais de session ne sont pas tarifés comme un produit de consommation commercial mais s'inscrivent dans une participation consciente. Chaque fois, une inscription préalable vous est demandée pour réserver votre place, puis une participation consciente complémentaire permet de subvenir aux frais et besoins de l'intervenant. Concrètement, vous décidez vous-même de ce que vous voulez donner en fonction de vos ressources et de votre appréciation.

Le seuil d'équilibre de fonctionnement est assuré à **10€ par heure, 25,00 € par demi-journée, 50€ par journée et 265€ par OMT et par personne**, et permet d'assurer la continuité de ces sessions au bénéfice de tous.

Pour l'OMT, 10% des recettes sont reversés à l'AOM Network, association de formation et de supervision des facilitateurs de Pleine Présence.

Contact : Delphine de Préville, depreville@hotmail.com, 06 61 80 82 32.

Sentir

Consultations individuelles, conjugales et familiales

Gestion, réduction et prévention psychologique de la souffrance, du stress et du traumatisme

Les accompagnements proposés à l'institut participent à l'équilibre psychique, favorise l'intégration sociale, le maintien au travail et la réalisation personnelle dans un contexte déontologique optimal. Leurs actions concernent les risques liés aux effets d'émotions, de pensées et de comportements perturbateurs présents en cas de stress.

Les raisons du stress peuvent être multiples : traumatisme, deuil, maladie, maltraitance, conflit, changement de rythme de vie. **Le stress engendre un état d'esprit et un comportement inadapté** : exigence de perfection, faible estime de soi, agressivité, repli sur soi, conduites d'évitement et d'échec, addiction, compulsion, idées suicidaires, instabilité, dépression, somatisation.

Des accompagnements à tous les âges : Chaque prestation suppose un accord préalable de nos clients et de nos patients, que ce soit en accompagnement individuel ou en groupe, au sein de l'institut ou d'un autre lieu.

Emotions et traumatismes

Traitement et prévention des émotions perturbatrices

Thérapie contemplative : Approche utilisant la contemplation et l'écoute profonde pour traiter la névrose, les traumatismes, l'hyper sensibilité émotionnelle et trouver la santé.

Haptonomie : Comprendre et traiter par le toucher affectif. Prendre conscience de ses ressources et découvrir ses facultés naturelles pour réapprendre à être soi.

Sophrologie : Renforcer ses aptitudes et ressources personnelles pour gérer ses difficultés et améliorer sa qualité de vie. Exercices de respiration, séquences de contractions et de détente musculaires et visualisations positives.

Thérapie narrative : Thérapie brève humaniste, elle se caractérise par un accompagnement par le récit. Le client se dévoile et se rencontre pour une meilleure estime de lui-même.

Analyse transactionnelle : Thérapie humaniste reposant à la fois sur la théorie de la personnalité, les rapports sociaux et la communication.

Art-thérapie : Méthode utilisant le potentiel créatif à des fins thérapeutiques. L'art devient un révélateur de l'intériorité en suggérant un dépassement favorable des difficultés personnelles.

Accompagnement de la famille

Le soutien des familles : périnatalité, enfant, adolescent, couple et famille

Périnatalité

Accompagnement en haptonomie pour une rencontre affective et nourricière du couple autour de la naissance. Rentrer dans l'écoute profonde par le toucher. Accompagner l'enfant dans la découverte de la sécurité intérieure. Approche sophrologique de la femme enceinte.

Enfance et adolescence

L'approche psychologique et thérapeutique spécialisée pour les enfants inclut la possibilité de bilan et de consultations familiales, un suivi thérapeutique dans une approche humaniste. Accompagnement de l'adolescent.

Consultations conjugales et familiales

Communication, intimité, sexualité et éducation. Un accompagnement peut être proposé dans le cadre des séparations conjugales.

Bonheur au travail

Le bonheur au travail : leadership, gestion de projets, reconversion, supervision

Traitement de la souffrance au travail

Une approche spécialisée de l'activité et des conditions au travail.

Elaboration et accompagnement dans le projet professionnel

De l'idée à la réalisation, cerner les atouts et obstacles, trouver les interlocuteurs partenaires du projet, soutien psychologique de l'entrepreneur. Développement des capacités : connaissance de soi, confiance, estime, affirmation, prise de parole.

Bien vivre les cycles de la vie

Changement, maladie, handicap, deuil et fin de vie

Le suivi est diversifié en fonction des situations rencontrées, de la naissance à la fin de vie. Chaque âge nécessite des approches spécifiques pour s'adapter à la question de l'éducation, de la maladie et du handicap, de l'activité ou l'inactivité. Le thème de la mort est un thème abordé régulièrement à l'IPC notamment à travers des sessions thématiques collectives qui permette de se confronter et d'appivoiser cette réalité que nous aurons tous à vivre.

La Pleine Présence

Pour une santé globale fondamentale

Développer une hygiène de vie profonde à travers la contemplation qui est l'approche préventive par excellence. Développer la sérénité tout en restant dynamique, être enraciné et ouvert sur le monde, gérer les priorités tout en restant le cœur ouvert, tels sont les points d'amélioration proposée par une démarche contemplative.



Modalités pour les consultations

Tarification

Le tarif des consultations pour les particuliers varie de 40 à 62€ en fonction du thérapeute et du type de prestation. Votre mutuelle peut parfois rembourser une partie des consultations. Le tarif association est de : 85€ de l'heure. Le tarif entreprise est établi à : 185€ de l'heure.

Le public

Ces prestations s'adressent aux particuliers, aux professionnels, aux institutions et aux entreprises. Elles ne sont pas destinées aux personnes souffrant de troubles graves de la personnalité non stabilisés. L'institut se distingue ainsi du secteur de la psychiatrie.

Les lieux d'intervention et les horaires

Nos services sont effectués majoritairement au sein de l'institut. Nos collaborateurs peuvent se déplacer au sein des associations et des entreprises pour le bénéfice de leurs employés. L'accueil physique se fait sur rendez-vous.

Explorer

Lorsque la thérapie devient prévention et enrichissement.

En parallèle aux consultations individuelles, l'équipe propose des approches groupales thérapeutiques à base d'écoute profonde, de méditation et d'outils complémentaires.

Ecoute profonde

Pour une santé globale fondamentale

Des modules de 12h répartis sur plusieurs jours pour découvrir la psychologie contemplative et traiter les blocages et les souffrances à travers l'écoute profonde de la présence inconditionnelle.

Les modules permettent d'aborder l'écoute en méditation, la maladie, la vieillesse, l'accompagnement en fin de vie, les émotions, les hauts potentiels avec ses diverses intelligences, le traitement du surmenage, le développement de relations harmonieuses. Une supervision personnelle est ensuite possible en individuel ou en groupe.

Animateur : Delphine de Préville.

Tarif : 96 € par module thérapeutique.

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ipc/s-enrichir/>



Danse-thérapie

Pratique centrée autour du corps, des arts et de la présence

La danse-thérapie guide vers une plus grande conscience corporelle et émotionnelle, libère les tensions physiques et mentales et trouve la voie vers vous-même. Pratique ouverte à toute personne en recherche d'un mieux-être, d'harmonie, d'une activité corporelle à visée thérapeutique.

Animateur : Paola Blanc.

Horaires : Le mardi, 19h00-20h30, une fois par mois.

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ipc/danse-therapie/>

Communication bienveillante

Pratique centrée autour de la relation et de la communication

Exercer et approfondir la qualité de présence et de communication à soi, aux autres et à tout ce qui nous entoure afin de créer et trouver l'harmonie dans notre environnement personnel et professionnel. Cette approche favorise la coopération et est utilisée pour résoudre les conflits, améliorer les relations et accroître les performances dans tous les domaines de l'activité humaine, dans un contexte professionnel, social ou familial.

Animateur : Catherine Angelvin.

Horaires : Le mardi, 19h00-20h30, une fois par mois.

Tarif : 20 € la séance

<https://www.psychologiecontemplative.fr/communication-bienveillante/>

Sophrologie

Pratique centrée autour du corps et de la conscience

La sophrologie est une méthode humaniste psychocorporelle de développement personnel. Elle nous aide à laisser émerger et à réactualiser ce qui nous fait vibrer, ce qui fait sens pour nous. L'esprit clair, conscient de nos ressources et libéré de nos entraves, notre épanouissement devient naturellement vivant.

Animateur : Elodie Formica.

Horaires : Le mardi, 18h30-20h, une fois par mois.

Tarif : 15 € la séance

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ipc/groupe-sophrologie/>

Ateliers Massage

Pratique centrée autour du corps et de la présence

Un moment de partage pour goûter à cette belle relation qu'est le massage en le recevant, mais aussi en le donnant. En puisant dans nos différentes techniques (massage harmonisant à l'huile, relaxation coréenne et shiatsu zen), nous vous ferons (re)découvrir et ressentir des gestes simples, que vous pourrez rapporter chez vous.

Animateurs : Cécile Cailmail et Stéphanie Delion.

Horaires : Le mardi, 19h00-20h30, une fois par mois.

Tarif : 25 € la séance (1^{ère} date gratuite)

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ateliers-massage/>

Se former & comprendre

Des modules expérimentiels

Un programme évolutif accessible à tous

Psychologie contemplative

Approfondir un travail personnel et transmettre

L'IPC propose aujourd'hui un programme émergent sur la psychologie contemplative. Ce programme est d'abord thérapeutique. La première année est composée essentiellement de propositions visant un travail personnel. En découleront des semaines de formation dans les années suivantes en fonction des besoins et des demandes.

Pour en savoir plus :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/formation/psychologie-contemplative/>

Massages

Connaître les différents touchers et pratiquer

Notre équipe vous propose plusieurs modules d'apprentissage au massage, répartis tout au long de l'année. Une opportunité de développer la présence à travers le toucher. Différentes techniques sont abordées : relaxation coréenne, massage harmonisant à l'huile, Shiatsu Zen, massage assis, massage bébé entre autres.

Pour en savoir plus :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ipc/formations/massage/>





Agir

*Prévenir par des actions régulières d'information.
Des ateliers, conférences et sorties gratuits et offerts à tous.*

Offrir à l'ensemble de la population des connaissances médicales, paramédicales et psychologiques actuelles sur diverses thématiques. Les présentations reposent sur l'expérience. Elles sont conçues pour être **accessibles à tous**, avec une certaine vulgarisation, **tout en gardant du fond** pour intéresser les professionnels.

Intervenants : des membres de l'IPC.

Pour qui ? Pour tous.

Horaires : jours et horaires variables.

Tarif : Gratuit.

Inscription obligatoire : en accédant à la billetterie de l'IPC.

<https://www.psychologiecontemplative.fr/programme-et-billetterie/>

L'équipe

Des professionnels engagés

Une équipe de psychologues au cœur du fonctionnement de l'institut assure le sérieux et l'éthique des suivis en sélectionnant les professionnels intervenant à l'IPC. Son objectif est d'accompagner dans le traitement de la souffrance humaine et sa prévention dans une vision globale, holistique en cohérence avec l'approche psychologique clinique et contemplative. Elle assure des réunions d'intervision au sein de l'IPC pour garantir au mieux la qualité de ses pratiques.



Delphine de Préville

Directrice de l'I.P.C., psychologue clinicienne pour adultes

Approche contemplative dans **l'intelligence des émotions**, formatrice accréditée de **méditation Plaine Présence** selon le programme OMT© et formatrice. Contact : 06 61 80 82 32. Mail : depreville@hotmail.com



Catherine Angelvin

Facilitatrice de méditation OMT et formatrice de communication bienveillante

Contact : 06 80 95 99 06.



Cécile Cailmail

Praticienne en massage

Formatrice en massage et travailleur social, elle propose des ateliers massages et des séances individuelles.

Contact : 06 98 07 70 43.



Elodie Formica

Sophrologue

Elle anime des groupes mensuels de sophrologie et assure des consultations individuelles pour tous.

Contact : 06 62 56 77 20.



Fanny Vernadat

Psychologue clinicienne praticienne en haptonomie

Consultation individuelle, conjugale et familiale. Périnatalité, enfance et **parentalité**. Facilitatrice de méditation PEACE pour enfants.

Contact : 06 60 59 86 16. Mail : fanny.vernadat@outlook.fr



Gilles Granger

Psychopraticien

Thérapie narrative et analyse transactionnelle incluant l'écoute profonde contemplative.

Contact : 06 09 58 18 15.



Paola Blanc

Danse-thérapeute, coach et professeur d'arts martiaux

Consultation individuelle et ateliers collectifs.

Contact : 06 12 02 59 24.



Stéphanie Delion

Praticienne en massage

Psychologue en établissement scolaire, formatrice en massage, elle propose des ateliers massages et des séances individuelles.

Contact : 06 62 34 64 51.



Wilfrid Bentabou

Facilitateur de méditation OMT

Contact : 06 66 94 71 24.

La plupart des intervenants propose des consultations à distance et en cabinet.
Pour avoir toutes coordonnées, connaître le parcours de chacun et prendre rendez-vous en ligne :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/equipe/>



Charte éthique

I. LES ENGAGEMENTS PREALABLES

Article 1. Ethique et Déontologie

L'Institut de Psychologie Contemplative™ propose diverses prestations dans le respect des Droits de l'homme et du citoyen. Il reste attentif à ce que chacun de ses intervenants respectent ses engagements et sa déontologie. Il refuse toute démarche sectaire ou dogmatique et met en place une démarche qualité pour y veiller. Il s'engage à recueillir toute doléance de la part de ses usagers, à les analyser et à les traiter. Chaque récrimination fait l'objet d'une réponse écrite de la part de la direction.

Article 2. Transparence de l'information

L'Institut de Psychologie Contemplative™ I.P.C. s'engage à délivrer toute information utile à sa clientèle concernant ses prestations. Il met à disposition un livret de bienvenue comportant une présentation de son fonctionnement. Il soumet à ses clients un contrat stipulant les points essentiels de l'accompagnement. Enfin, il laisse la possibilité à chaque patient (suivi en individuel) de consulter son dossier psychologique dans un délai d'un mois à réception d'une demande écrite expressément adressée au directeur ou à l'intervenant.

II. LES PRESTATIONS DE L'I.P.C.

Article 3. L'offre de prestation

Chaque intervenant veille à respecter son client-patient. Pour cela il peut proposer un premier entretien informatif gratuit qui permet d'évaluer la demande. Il recueille avant chaque intervention le consentement de son client par la confirmation des rendez-vous proposés. Enfin, il effectue régulièrement un bilan, une évaluation avec son client pour réajuster l'accompagnement, l'orienter vers un prestataire extérieur si nécessaire, voire mettre fin au suivi s'il a lieu.

Article 4. Le contrat

Chaque prestation fait l'objet d'un engagement oral ou écrit (selon les intervenants), stipulant au travers de l'entretien, le cadre de l'intervention. Cet engagement est réévalué et réajusté régulièrement durant le suivi.

Article 5. Le dossier client/patient

L'Institut constitue un dossier informatique et écrit pour les usagers qui bénéficient de ses prestations en ligne directe (par l'intermédiaire de Delphine de Préville), ceci afin de garder en mémoire le parcours de soin ou d'accompagnement et les engagements mutuellement pris. En vertu de la Loi Informatique et Liberté, clients et patients se réservent le droit d'interdire ou de limiter l'usage du dossier informatique en informant le Centre par écrit.

Article 6. Le devoir de réserve

L'institut et chacun de ses intervenants sont soumis au devoir de réserve. Les intervenants peuvent cependant transmettre leurs conclusions à d'autres professionnels entourant l'utilisateur pour autant que ces éléments soient utiles à sa

prise en charge et que celui-ci ait donné son accord. Cas exceptionnel : les éléments soulignant un risque de mise en danger de la vie de l'utilisateur, d'un collaborateur ou d'un tiers sont transmis directement au procureur de la république sans nécessité d'un accord préalable.

Article 7. Les prestations

L'Institut de Psychologie Contemplative™ I.P.C. développe une approche multiple et globale de la personne dans son environnement en Cinq Pratiques Psychopréventives® :

- Information, Orientation et Documentation.
- Psychologie clinique avec un soutien psychologique individuel et groupal.
- Corps & Expressivité basé sur l'affirmation de soi et la confrontation à la réalité.
- Encadrement, conseil et coaching.
- Entraînement et intégration dans l'auto-application de méthodes préventives.

Article 8. La recherche et l'édition

L'institut favorise la réflexion et reste ouvert à tout partenariat dans la limite du respect de sa présente charte. Il se réserve le droit de participer à des actions de recherche et d'écriture. Il doit systématiquement obtenir l'accord écrit des personnes interviewées ou évaluées dans le cadre d'une démarche de recherche ou d'écriture d'article. L'identité nominative de ces personnes sera préservée.

Article 9. Les références en matière de déontologie

Chaque professionnel observe le code de déontologie appliqué à sa profession. Par extension, L'institut s'engage à promouvoir le respect des codes de déontologie des psychologues et des thérapeutes en les diffusant et en y faisant référence dans l'évaluation de sa pratique.

III. LES PRATIQUES INTERNES DE L'I.P.C.

Article 10. La démarche qualité.

Chaque incident ou réclamation est pris en compte pour améliorer la qualité des prestations.

Article 11. L'engagement de ses collaborateurs

Chaque intervenant de l'I.P.C. s'engage à respecter cette présente charte dans le cadre de leurs interventions proposées à l'adresse de L'Institut de Psychologie Contemplative™ I.P.C.

IV. DISPOSITIONS DIVERSES

Article 12. La charte

Cette charte est présentée dans les livrets de bienvenue et est régulièrement tenue à jour.

Règlement Intérieur

I PRINCIPES GENERAUX

Article 1 : SERVICE

L'Institut de Psychologie Contemplative™ I.P.C. assure différentes prestations de soutien et d'accompagnement psychologique.

Article 2 : INFORMATION

L'institut met à disposition du public un livret de bienvenue.

Article 3 : INSCRIPTION

L'inscription est obligatoire pour bénéficier d'une prestation proposée par l'IPC. Chaque inscription fait l'objet d'un contrat stipulant le type de prestation, la durée, le nom de l'intervenant, les objectifs, le tarif et les modalités de règlement. Chaque intervenant est tenu de respecter les termes du contrat passé avec l'utilisateur. Si un changement a lieu et qu'il impacte notablement sur les modalités de l'intervention ou sur le type de la prestation, un avenant au contrat sera effectué. Seuls les entretiens ponctuels de conseil peuvent être proposés en dehors de tout contrat. Pour confirmer son inscription, l'utilisateur doit avoir signé le contrat passé avec l'institut et effectuer le règlement. Des facilités de règlement peuvent dans certains cas être envisagés.

Article 4 : HORAIRES D'OUVERTURE DE L'I.P.C.

L'institut est ouvert du lundi au vendredi. Les horaires sont fonction des inscriptions. Exceptionnellement, l'institut peut être amené à ouvrir ses portes le dimanche.

II DISCIPLINE

Article 5 : HORAIRES DES PRESTATIONS

La durée, la fréquence et le lieu des prestations sont mentionnés dans le contrat accompagné dans certains cas (cycles, groupes de parole, séminaire) des dates et des horaires. Chacun se doit de respecter les horaires mentionnés pour assurer le bon déroulement de la prestation.

Article 6 : ABSENCE & ANNULATION

Toute absence ou annulation par l'utilisateur à un entretien doit être avertie 48h avant le début de la prestation. Si tel n'est pas le cas, la prestation doit être reportée dans un délai de sept jours. Pour les cycles et les séminaires, l'annulation doit être avertie sous quinze jours avant le début de la prestation.

Article 7 : REGLES DE SOCIABILITE

Chaque collaborateur et chaque utilisateur s'engagent à respecter leur devoir de réserve et la confidentialité afin de faciliter la libre parole durant les prestations en groupe. La parole est utilisée dans le respect d'autrui. Tout comportement agressif ou violent est prohibé.

Article 8 : HYGIENE ET SECURITE

Toute personne présente lors d'une prestation doit avoir un comportement et une tenue vestimentaire adaptés et respectueux. Il est demandé aux utilisateurs de suivre les recommandations pratiques sur la tenue lorsqu'elles ont lieu afin de ne pas

entraver certains exercices pratiques. En cas d'accident corporel ou de malaise d'un usager, l'intervenant doit en être immédiatement averti. Dès connaissance, l'intervenant s'engage à en informer les secours et à suivre leurs indications.

Article 9 : USAGE DES LOCAUX

Chaque usager et chaque intervenant est invité à respecter le bon usage des locaux et à respecter les consignes de sécurité en cas d'incident technique ou d'intempérie.

Article 10 : DOLEANCE

Chaque doléance de la part des usagers ou des intervenants doit être formulée par écrit afin d'en déclencher son traitement.

Article 11 : SANCTION

Tout manquement aux règles de fonctionnement doit être signalé auprès de la direction de l'institut. Chaque manquement au règlement intérieur par un usager ou un intervenant fait l'objet d'un premier avertissement oral assorti d'un courrier notifiant les faits reprochés et la décision prise. Si le comportement n'est pas corrigé, l'institut se réserve le droit d'exclure l'usager pour manquement avéré au règlement intérieur. Dans ce cas, aucune indemnité ne sera versée. Selon la gravité des faits, l'institut peut être amené à procéder directement au renvoi après information de la personne incriminée, notamment dans le cas de comportement agressif ou violent, ceci afin de garantir la sécurité des autres usagers.

III DISPOSITIONS DIVERSES

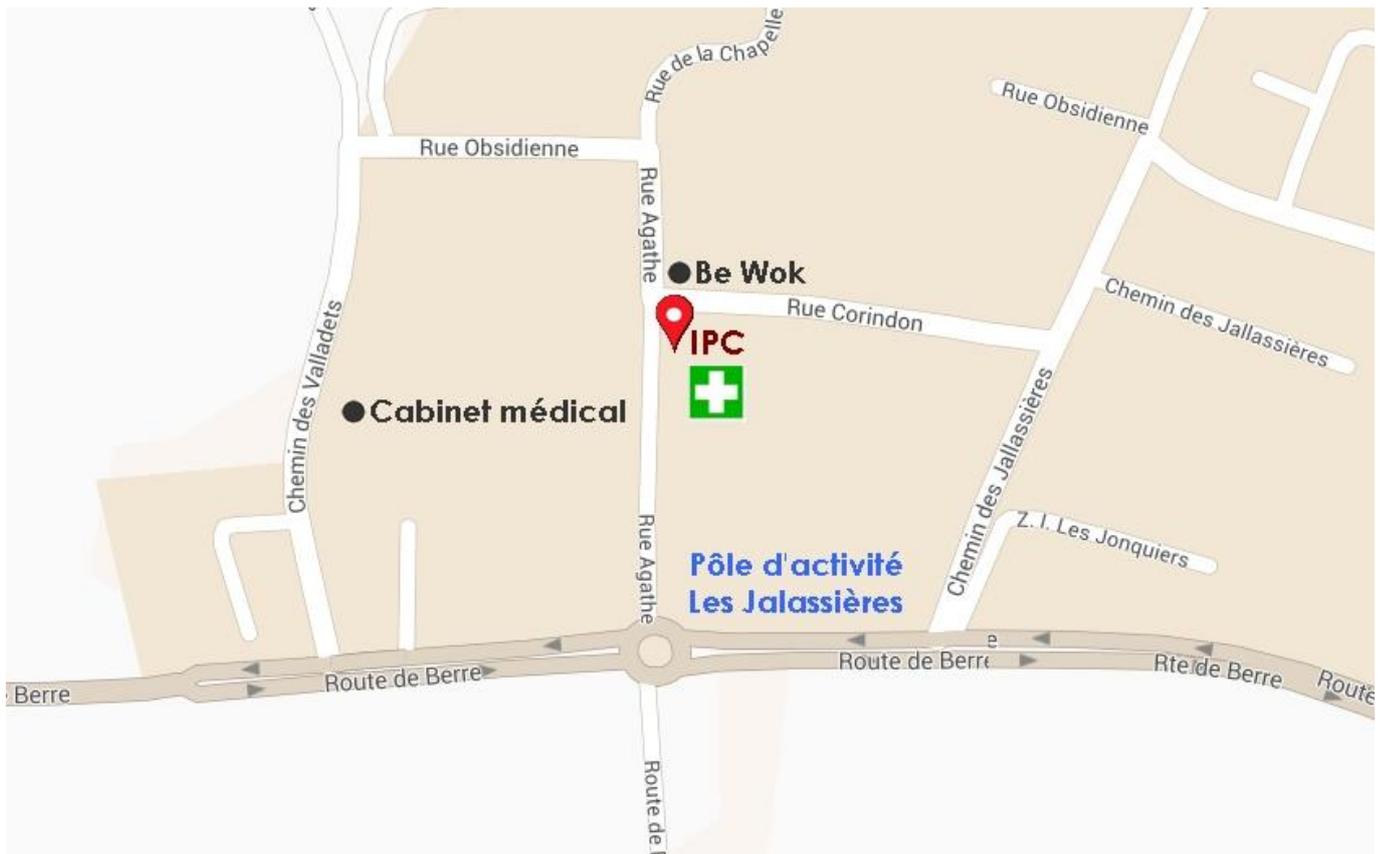
Article 12 : ANNULATION PAR L'INSTITUT

L'institut peut être amené à annuler une prestation dans deux cas : le cas de la force majeure et le cas de la raison logistique. Le cas de force majeure est justifié par un événement non prévisible rendant la prestation inapplicable comme une intempérie, un incident dans le transport ou un arrêt maladie de l'intervenant. La raison logistique est prévisible et concerne le non-respect des conditions minimales pour assurer la qualité de la dite prestation tel qu'un nombre insuffisant de participants. En cas d'annulation d'une prestation pour une raison de logistique, l'institut fait part de l'annulation minimum sept jours avant la date initialement prévue de cette prestation. Il propose la restitution des versements ou le report de la prestation à une date ultérieure. Le client seul décide de la conduite à tenir. Dans le cas de force majeure, l'institut prévient ses clients dès qu'il a confirmation de l'annulation et propose si possible le report de la prestation à une date ultérieure. Si le report n'est pas envisageable, les sommes versées à l'inscription seront restituées.

En savoir plus :

<https://www.psychologiecontemplative.fr/ipc/ethique-et-deontologie/>

L'institut se trouve à l'entrée de la zone d'activité les Jalassières, à Eguilles, 2^{ème} étage au-dessus de la pharmacie et en face du restaurant Be-wok.



Edition : Institut de Psychologie Contemplative (IPC)

185 rue Corindon

13510 Eguilles

Tél. : 06 61 80 82 32



Institut de Psychologie Contemplative

Pôle d'activité Les Jalassières

185 rue Corindon, 13510 Eguilles

(2^{ème} étage au-dessus de la pharmacie)

Retrouvez toutes les informations et bien plus encore :

<https://www.psychologiecontemplative.fr>

06 61 80 82 32.