

Certificat

Intervention Émotionnelle
par la Mindfulness





Certificat

Intervention Émotionnelle par la Mindfulness

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site: www.techtute.com/fr/psychologie/cours/intervention-emotionnelle-mindfulness

Sommaire

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01

Présentation

La *Mindfulness* est une technique bénéfique pour le bien-être psychologique des êtres humains, notamment pour les personnes souffrant de pathologies mentales telles que la dépression ou l'anxiété. Dans ce cas, les professionnels de la psychologie se plongeront dans le monde de la *Mindfulness* comme outil d'intervention sur les émotions.



“

Ce Certificat est unique en ce sens qu'il offre une vision et une formation complètes, tant pour le traitement thérapeutique et préventif que pour le développement personnel, à partir d'une vision intégrale et multifactorielle de l'être humain”

Bien que l'émotion soit un sujet d'intérêt humain depuis des milliers d'années et que nous puissions trouver des références aux états émotionnels déjà chez les premiers philosophes, la psychologie a longtemps sous-estimé l'importance de l'émotion dans le comportement humain.

Le professionnel qui suit ce programme d'intervention sur les Émotions par la *Mindfulness* acquerra les connaissances nécessaires pour offrir à ses patients un traitement plus efficace et de qualité, grâce à de nombreuses techniques qui travaillent précisément à partir du lieu où le conflit est généré, l'émotion. Vous serez également en mesure de réaliser des traitements préventifs et de croissance personnelle, car cette formation n'est pas seulement orientée vers le domaine clinique, mais aussi vers la capacité d'aider les autres à grandir émotionnellement et à mener une vie plus pleine.

Plus précisément, cette formation initie les professionnels à la *Mindfulness* afin de découvrir les bienfaits de cette technique pour les patients. Bien qu'il s'agisse d'une activité principalement pratiquée par des patients adultes, les avantages de la *Mindfulness* chez les enfants et les patients souffrant de TDAH seront également présentés, ainsi que l'application de cette technique chez des patients souffrant de différents troubles tels que le trouble du contrôle des impulsions ou les problèmes alimentaires.

Ce **Certificat en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Psychologie
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique du programme fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ Nouveaux développements dans l'intervention sur les émotions par la *Mindfulness*
- ♦ Des exercices pratiques où le processus d'auto-évaluation peut être utilisé pour améliorer l'apprentissage
- ♦ L'accent est mis sur les méthodologies innovantes d'intervention sur les émotions par la *mindfulness*
- ♦ Leçons théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ♦ Il est possible d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet.



Cette formation vous permettra d'aider vos patients à s'épanouir sur le plan émotionnel"

“ *Ce Certificat est le meilleur investissement que vous puissiez faire dans le choix d'un programme de perfectionnement pour deux raisons: en plus de mettre à jour vos connaissances en matière d'intervention sur les émotions par la Mindfulness, vous obtiendrez un diplôme par TECH Université Technologique*”

Son corps enseignant comprend des professionnels du domaine de la psychologie, qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est axée sur l'Apprentissage Par les Problèmes, grâce auquel le psychologue doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent tout au long du programme. Pour ce faire, le professionnel sera assisté par un système innovant de vidéos interactives réalisées par des experts renommés et expérimentés en matière d'intervention en *Mindfulness* et en émotions.

Poursuivez votre formation avec nous et augmentez votre confiance dans la prise de décision.

Ne manquez pas l'occasion d'améliorer vos compétences en matière d'intervention sur les émotions par la Mindfulness dans la principale université privée en ligne.



02

Objectifs

Le Certificat en Intervention Émotionnelle par la *Mindfulness* vise à faciliter la performance du professionnel, afin qu'il puisse maintenir ses connaissances à jour pour exercer sa pratique professionnelle en toute sécurité.



“

Ce Certificat vous permettra d'actualiser vos connaissances en Intervention sur les Emotions par la Mindfulness, avec l'utilisation des dernières technologies éducatives, pour contribuer avec qualité et sécurité à la prise de décision, au diagnostic, au traitement et au soutien des patients”



Objectifs généraux

- ♦ Fournir aux étudiants les connaissances nécessaires pour être en mesure d'offrir un réel bien-être émotionnel à leurs patients
- ♦ Formation pour générer un bon lien thérapeute patient
- ♦ Connaître et comprendre le fonctionnement de l'être humain et l'importance de la gestion des émotions chez lui
- ♦ Découvrir les différentes thérapies et modèles basés sur l'émotion
- ♦ Développer des protocoles d'intervention adaptés au patient et au motif de consultation
- ♦ Maîtriser la thérapie dans une perspective multidisciplinaire et biopsychosociale, afin de pouvoir contrôler le plus grand nombre de variables qui interviendront dans le malaise ou la santé du patient





Objectifs spécifiques

- Comprendre le concept de la pleine conscience et son application à partir de différents modèles thérapeutiques
- Maîtriser la technique de pleine conscience et l'appliquer aux différents motifs de consultation

“

Saisissez l'occasion et faites le pas pour vous tenir au courant des derniers développements en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness”

03

Direction de la formation

Le corps enseignant du programme comprend d'éminents spécialistes en Thérapie du Bien-être Émotionnel qui apportent l'expérience de leur travail à cette formation. Par ailleurs, d'autres experts au prestige reconnu participent à sa conception et à son élaboration, complétant ainsi le programme de manière interdisciplinaire.



“

Des professionnels de premier plan dans le domaine se sont réunis pour vous enseigner les dernières avancées en Intervention Émotionnelle en Mindfulness”

Directeur invité internationa

La Dr Claudia M. Christ est une éminente experte internationale qui s'est distinguée dans le domaine de la Santé et du Bien-être Émotionnel. Tout au long de sa carrière, elle a joué un rôle clé dans la promotion de Psychothérapies innovantes, se spécialisant dans la gestion personnelle, le coaching et le développement de projets interpersonnels visant à améliorer la qualité de vie de ses patients.

En outre, elle a fondé et dirigé l'Akademie an den Quellen, où elle met en œuvre ses propres méthodes de lutte contre le Burnout, en promouvant des environnements de travail respectueux, où la résilience et le développement organisationnel ont la priorité. Parallèlement, elle est accréditée en tant que Coach Exécutive par l'International Coach Federation et a été formée à l'Assistance Individuelle de Crise et à l'Intervention de Crise de Groupe à l'Université du Maryland.

La Dr Christ est également réputée pour sa collaboration permanente avec le monde universitaire. Par exemple, elle est professeur permanent à l'Université des Sciences Appliquées de Francfort et à l'Université Steinbeis de Berlin. Elle est également superviseuse et membre du conseil consultatif des académies de psychothérapie de Wiesbaden (WIAP) et de Cologne-Bonn (KBAP). Elle a également occupé le poste de responsable des Services Centraux des Asklepios Kliniken, où elle a mis en place des zones de soins intégrés dans l'ensemble du Groupe Asklepios.

Son dévouement et son excellence professionnelle ont ainsi été reconnus par de nombreuses récompenses, dont le prestigieux prix décerné par la Landesärztekammer Hessen (Association Médicale de l'État de Hesse) pour son engagement exceptionnel dans le domaine des Soins Primaires Psychosomatiques. De même, son engagement dans des associations et sa contribution à la littérature médicale ont consolidé sa position de leader dans son domaine et de défenseur du bien-être psychologique et physique de ses patients.



Dra. Christ, Claudia M.

- ♦ Cheffe Médicale de l'Hôpital Universitaire Virchow de la Charité, Berlin, Allemagne
 - ♦ Directrice et Fondatrice de l'Akademie an den Quellen
 - ♦ Ancienne Directrice Médicale des Services Centraux de l'Asklepios Kliniken GmbH, Königstein, Allemagne
 - ♦ Psychothérapeute
 - ♦ Coach Professionnelle par l'International Coaching Federation (ICF)
 - ♦ Docteur en Pharmacologie Clinique à l'Hôpital Universitaire Benjamin Franklin
 - ♦ Master en Santé Publique à l'Université Technique de Berlin
 - ♦ Licence en Médecine de l'Université Libre de Berlin
 - ♦ Prix de la Landesärztekammer Hessen (Association Médicale du Land de Hesse) pour son "Engagement Exceptionnel" dans le domaine des Soins de Santé Primaires
 - ♦ Psychosomatiques
- ♦ Membre de :
 - ♦ Société Allemande de Médecine de la Douleur
 - ♦ Société Allemande de Cardiologie
 - ♦ Société Allemande de Psychothérapie basée sur la Psychologie des Profondeurs
 - ♦ Association Mondiale des Associations pour la Psychothérapie Positive et Transculturelle
 - ♦ Société Allemande de Psychothérapie Positive et Transculturelle

“

Grâce à TECH, vous pourrez apprendre avec les meilleurs professionnels du monde”

Direction



Mme. González Iñiguez, Mónica

- Psychologue responsable du Département de Psychologie Infantile et Juvénile de l'Hôpital Quirón Salud Marbella et d'Avatar Psychologues
- Master en Psychothérapie à Durée Limitée et Psychologie de la Santé par l'Institut Européen des Psychothérapies à Durée Limitée (I.E.P.T.L.)
- Spécialiste Universitaire en Hypnose Clinique avec Focalisation par Dissociation Sélective par l'Université d'Almeria
- Collaboratrice dans différents programmes de la Croix-Rouge
- Professeur du Master en Psychothérapie à Durée Limitée et Psychologie de la Santé à l'Institut Européen de Psychothérapies à durée limitée
- Formatrice d'Avatar Psychologues dans différents programmes de gestion émotionnelle pour les centres éducatifs et les entreprises. Formatrice chez Human Resources Consulting Services (HRCS)

Coordinateur



M. Aguado Romo, Roberto

- Psychologue spécialiste dans Psychologie Clinique
- Spécialiste Européen en Psychothérapie par L'EFPA
- Président de l'Institut Européen de Psychothérapies à Temps Limité
- Directeur des centres d'Évaluation et de Psychothérapie de Talavera, Bilbao et Madrid
- Directeur de la revue scientifique Psinapsis
- Master en Psychologie Clinique et de la Santé par la Société Espagnole de Médecine Psychosomatique et Psychologie de la santé
- Professeur de Psychologie de Base à l'UNED

Professeurs

Dr. Villar Martín, Alejandro

- ◆ Docteur en biologie de l'Université d'Oviedo
- ◆ Professeur de Yoga à l'école Sanatana Dharma et de Yoga Dynamique, formé avec son créateur, Godfrey Devereux
- ◆ Formateur et facilitateur du modèle *Big Mind* de Genpo Roshi, avec qui il a réalisé sa formation
- ◆ Créateur de la Méditation Intégrative, développée à partir du modèle Big Mind
- ◆ Il a écrit un chapitre dans le livre "Evolution Intégrale" de la maison d'édition Kairós

M. De Dios González, Antonio

- ◆ Directeur de Avatar Psychologues
- ◆ Directeur du département de Psychologie de l'Hôpital Quirón de Marbella
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Thérapeute Transpersonnel par l'École Espagnole de Développement Transpersonnel
- ◆ Spécialiste en EFT par par le World Center for EFT
- ◆ Master en Programmation Neuro-Linguistique (PNL) à la Society of Neuro-Linguistic Programming de Richard Bandler Spécialiste en Hypnose Clinique et en Relaxation
- ◆ Spécialiste en Hypnose Clinique et en Relaxation

Mme. Roldán, Lucía

- ◆ Psychologue Sanitaire
- ◆ Spécialiste de l'intervention Cognitivo-Comportementale
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Expert en Intervention de Thérapie Énergétique

Mme. Mazza, Mariela

- ◆ Responsable du domaine du développement transpersonnel chez Avatar Psychologues
- ◆ Expert en Développement Transpersonnel École Espagnole de Développement Transpersonnel (EEDT) où elle est également enseignante
- ◆ Experte en thérapie régressive, méthode Brian Weiss
- ◆ Thérapeute de l'inconscient, formée par Maria José Álvarez Garrido (École de l'Inconscient)
- ◆ Facilitateur de Constellations Familiales et de Thérapie Systémique Transpersonnelle par l'EEDT
- ◆ Expert en *Mindfulness* et Médiation des ces techniques à l'hôpital Quirón Salud Marbella

Mme. Berbel Jurado, Tamara

- ◆ Psychologue spécialiste de l'Enfance et de l'Adolescence à l'hôpital Quirón Salud de Marbella et à Avatar Psicólogos
- ◆ Master en Psychothérapie à Temps Limité et en Psychologie de la Santé de l'Institut Européen des Psychothérapies à Temps Limité
- ◆ Spécialiste de la santé, de la justice et de la protection sociale à l'Université de Córdoba
- ◆ Expert en psychologie juridique, médico-légale et pénitentiaire à l'Université de Séville
- ◆ Formatrice d'Avatar Psychologues dans Cours pour les centres éducatifs et les entreprises Collaboratrice de HRCS
- ◆ Membre des ERIES psychosociales de la Croix-Rouge Espagnole

04

Structure et contenu

La structure des contenus a été conçue par les meilleurs professionnels du secteur de la Thérapie du Bien-être Émotionnel, dotés d'une grande expérience et d'un prestige reconnu dans la profession, soutenu par le volume de cas examinés, étudiés et diagnostiqués, et ayant une connaissance approfondie des nouvelles technologies appliquées à la psychologie.





“

Ce Certificat en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness contient le programme le plus complet et le plus actuel du marché”

Module 1. Mindfulness

- 1.1. Méditation
- 1.2. Qu'est-ce que le *Mindfulness*?
 - 1.2.1. La pleine conscience
 - 1.2.2. Avantages et preuves scientifiques
 - 1.2.3. Pratique formelle et informelle
- 1.3. Les 7 attitudes en *Mindfulness*
- 1.4. Orienter l'attention
- 1.5. Domaines d'application
- 1.6. *Mindfulness* pour enfants
- 1.7. *Mindfulness* et le TDAH
- 1.8. Stress, anxiété et *Mindfulness*
- 1.9. *Mindfulness* et les troubles liés à la perte de contrôle des impulsions
- 1.10. *Mindfulness* et troubles de l'alimentation
- 1.11. *Mindfulness* en psychothérapie: une thérapie cognitive basée sur le *Mindfulness*
- 1.12. *Mindfulness* en psychothérapie: la thérapie de l'acceptation et de l'engagement
- 1.13. *Mindfulness* en psychothérapie: la thérapie comportementale dialectique





“

*Une expérience de formation unique,
clé et décisive pour stimuler votre
développement professionnel”*

05

Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le ***New England Journal of Medicine***.



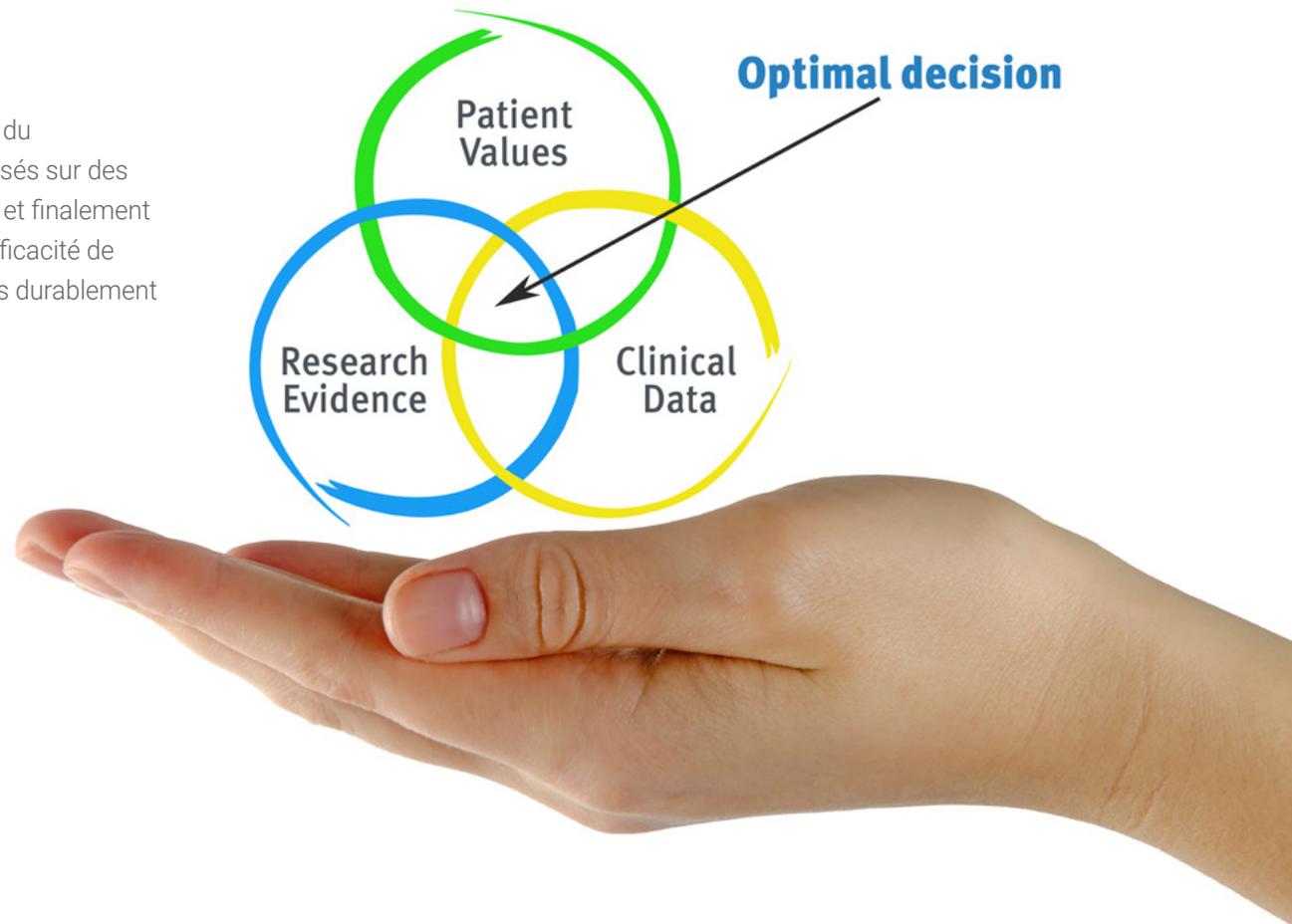
“

Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation"

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

Avec TECH, le psychologue expérimente un mode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du psychologue.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard"

L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les psychologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale, grâce à des exercices d'évaluation de situations réelles et à l'application des connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au psychologue de mieux intégrer ses connaissances dans la pratique clinique.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



Relearning Methodology

À TECH, nous enrichissons la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: le Relearning.

Notre université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport aux simples études de cas et analyses.



Le psychologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Cette méthodologie a permis de former plus de 150.000 psychologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Les dernières techniques et procédures en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'actualité de la psychologie. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



Résumés interactifs

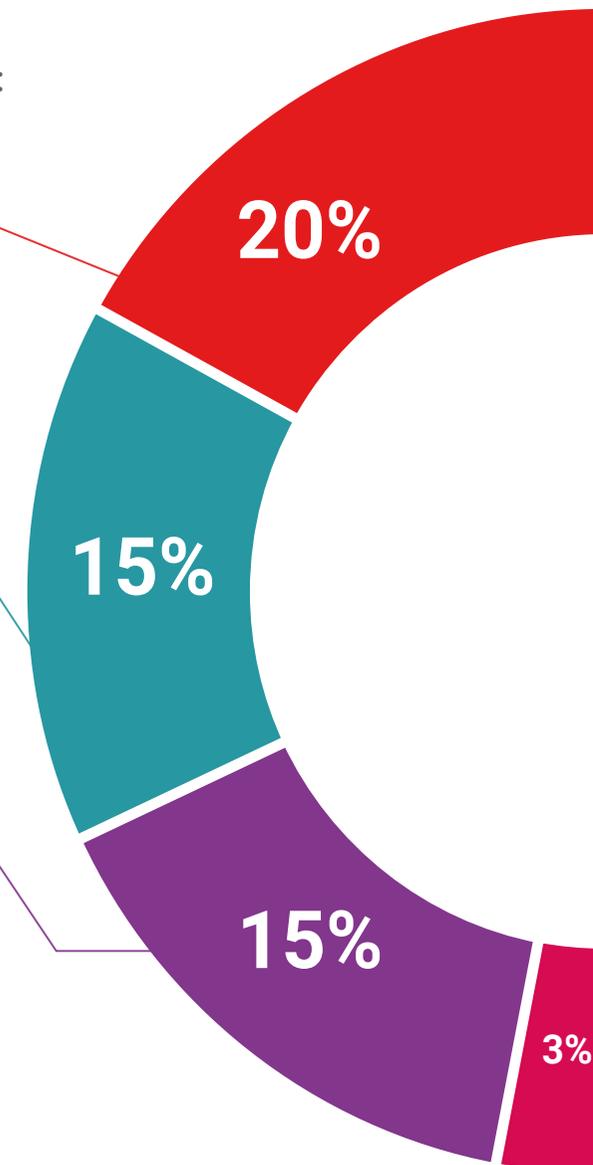
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

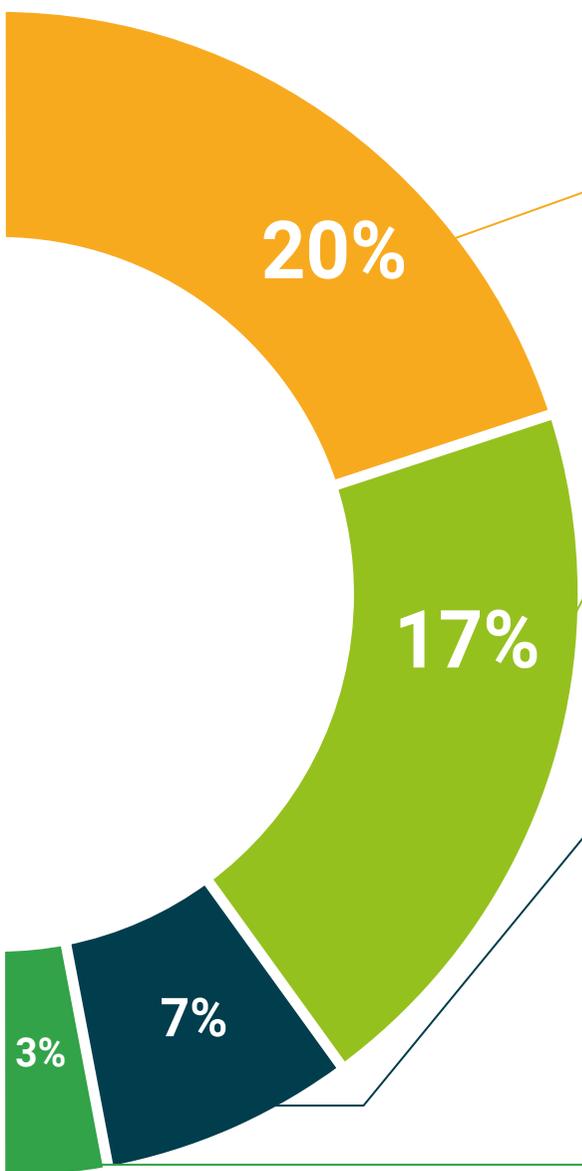
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



06 Diplôme

Le Certificat en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Terminez cette formation avec succès et recevez votre diplôme universitaire sans les tracasseries du voyage ou de la paperasse”

Ce **Certificat en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Intervention Émotionnelle par la Mindfulness**

N.º d'Heures Officielles: **175 h.**



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire

future

santé confiance personnes

éducation information tuteurs

garantie accréditation enseignement

institutions technologie apprentissage

communauté engagement

tech université
technologique

Certificat

Intervention Émotionnelle
par la Mindfulness

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Intervention Émotionnelle par la Mindfulness