



Formation d'initiation aux pratiques de pleine conscience

Document de formation pour les participants

Organisé par le Comité départemental d'éducation pour la santé des Alpes-de-Haute-Provence

Formatrice : Marie Barday, psychologue et instructrice de pleine conscience (protocole MBCT)

Contexte et cadre de la formation

Soyez les bienvenus dans cette formation d'initiation aux pratiques de pleine conscience.

Les éléments de ce livret s'appuient principalement sur le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy ou Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine conscience) développé par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams (2013) .

Cette formation d'initiation ne vise pas à former des instructeurs de méditation de pleine conscience et ne remplace en aucun cas la formation nécessaire pour enseigner des interventions basées sur la Pleine Conscience.

L'intention de cette formation d'initiation est de découvrir de manière expérientielle la pleine conscience.

Plan de la formation

1. La pleine conscience : définition et éléments théoriques

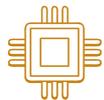
2. Les effets de la pleine conscience dans différents domaines de la santé

3. Les différents programmes de pleine conscience

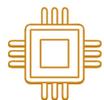
4. Les différentes pratiques

5. Pour aller plus loin

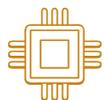
Avant de commencer...



Pourquoi êtes-vous ici ?



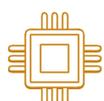
Pourquoi êtes-vous vraiment ici ?



Pourquoi maintenant, à cette étape particulière de ma vie, à ce moment précis...pourquoi suis-je vraiment ici ?



Quelles sont les raisons les buts que je contacte là maintenant, qui me motivent, donnent envie de réaliser cette formation ?



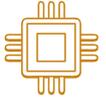
Avec quelles pensées, souhaits ou aspirations suis-je entré.e dans cette formation ?



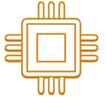
Imaginez-vous transportés pour un instant dans un futur proche où la formation est maintenant terminée. Vous en avez tiré les bénéfices souhaités et peut-être plus encore : quelles différences utiles, bénéfiques, en lien avec cette formation, pouvez-vous observer dans votre quotidien (pour vous, pour les autres) vous permettant de dire que c'était une bonne idée de vous engager dans cette formation ?

Première partie :

La pleine conscience : éléments théoriques



Qu'est-ce-que la pleine conscience pour moi ?



Qu'est-ce-que la pleine conscience m'apporte si je pratique déjà ou bien que j'imagine-t-elle qu'elle puisse m'apporter ?

Première partie :

La pleine conscience : éléments théoriques

Définition :

La méditation de pleine conscience, aussi appelée mindfulness est une forme de méditation laïque. La méditation de Pleine Conscience trouve son origine dans la tradition de la psychologie bouddhiste.

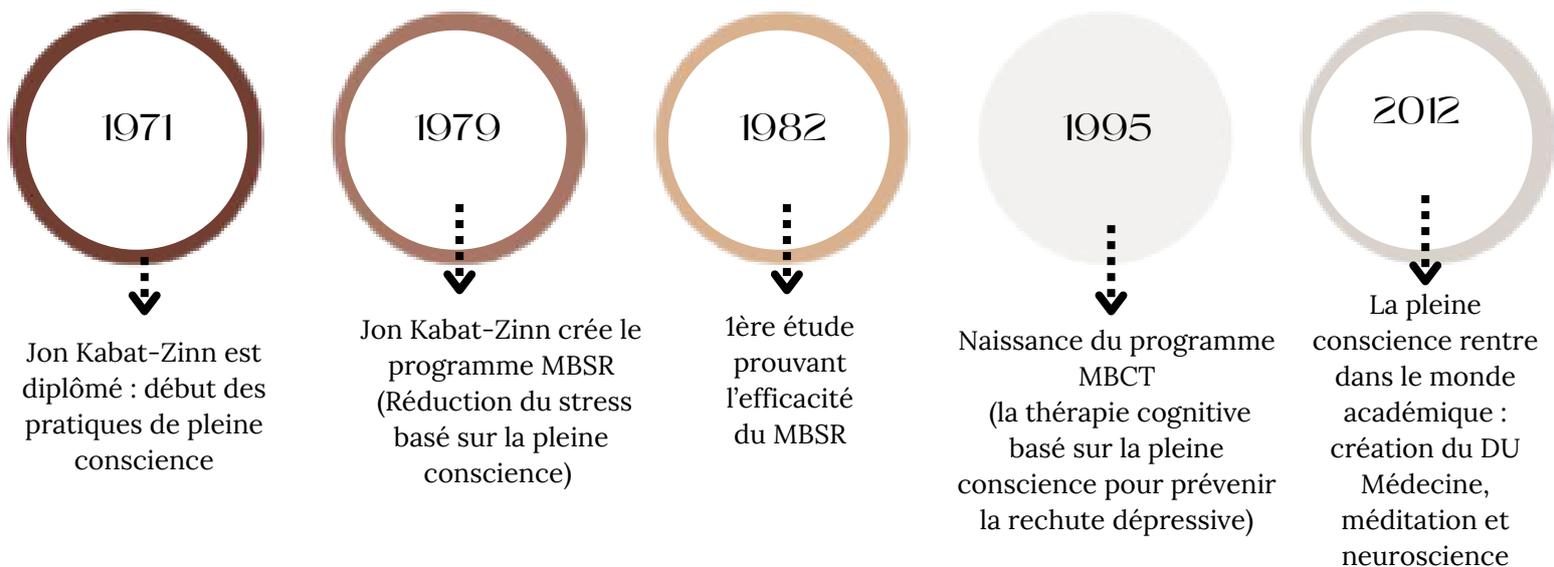
"La pleine conscience (ou mindfulness) signifie diriger son attention d'une manière particulière, c'est-à-dire : délibérément, au moment présent, de façon non jugeante aux choses telles qu'elles se présentent"

(cité par Williams, Teasdale, Segal, et Kabat-Zinn., 2007)

La méditation de pleine conscience peut également être définie comme la "conscience de l'expérience du moment, avec acceptation" (Germer, 2013, p.7).

Une définition pratique de la pleine conscience est "savoir ce que l'on expérimente pendant que l'on expérimente" (cité par Germer et Neff., 2020)

Un bref historique de la méditation de pleine conscience...



Les indications à la pratique de la pleine conscience :

- Etats anxieux légers (anxiété, stress)
- Prévention des épisodes dépressifs récurrents
- Troubles du sommeil (insomnies)
- Perfectionnisme excessif
- Réactions anxio-dépressives face à une maladie chronique invalidante (cancer, sida, douleurs chroniques, fibromyalgie, fatigue chronique, hypertension, eczéma, acouphènes,...)
- Difficultés de contrôle de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie, hyperactivité physique)
- Prévention de la rechute alcoolique chez des personnes abstinentes

Les Contres-indications à la pratique de la pleine conscience :

- Dépression en phase aiguë
- Trouble bipolaire non stabilisé
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels non traitées
- Dissociations, attaques de panique violentes récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

Lors de symptômes ou maladies psychiatriques ou les émotions sont intenses, tourner le regard vers l'intérieur peut être particulièrement difficile et générer de l'angoisse. Des traumatismes peuvent également refaire surface.

Critères d'exclusion pour la MBCT et la MBSR – comparaison un à un

MBCT	MBSR
PTSD ²	PTSD ³
Psychose / Manie ^{1,2}	Psychose ³
Risque suicidaire / automutilation ^{1,2}	Risque suicidaire ³
Abus de substance ^{1,2}	Abus de substance ³
Anxiété sociale ²	Anxiété sociale ³
Dépression actuelle ^{1,2}	Dépression ou autre diagnostic psychiatrique majeur ³
Stress actuel / perte récente ¹	Perte récente ³
Trauma précoce, dissociation ²	
Diabète insulo-dépendant ¹	

¹Oxford Mindfulness Center. Critères d'exclusion expliqués pour la MBCT.

²Evaluation de Bangor + séance d'information.

³Guide du curriculum MBSR 2017

Quelques mythes sur la pleine conscience :

(adaptée de la chaîne Youtube du Dr Russ Harris Acceptance and commitment therapy)

- La pleine conscience est synonyme de « méditation »

La pleine conscience (ou méditation de pleine conscience) est une forme spécifique de méditation. Il existe différentes formes de méditations, par exemple la méditation analytique, la méditation Vipassana.

- La pleine conscience vient du bouddhisme

Il y a différentes religions qui utilisent la méditation. La méditation de pleine conscience est laïque.

- La pleine conscience est une forme de relaxation

La pleine conscience peut parfois nous apaiser mais ce n'est pas toujours le cas et surtout ce n'est pas le but de la pleine conscience contrairement à la relaxation

- C'est un moyen de contrôler nos pensées

Il s'agit d'observer nos pensées et de voir si nous souhaitons les suivre

- C'est un moyen de se sentir bien et de contrôler nos émotions

La pleine conscience nous permet d'être présent à ce qui est et à toutes nos émotions

- La pleine conscience n'est pas une solution miracle et sans effets indésirables

Ils existent certains effets indésirables de la pleine conscience, souvent lorsque nous méditons intensément, lors de retraites par exemple. Il s'agit principalement «des symptômes anxieux ou dépressifs généralement légers et temporaires. Selon les données disponibles, la prévalence globale de ces symptômes est estimée à 8,3 %, ce qui est comparable aux taux observés pour d'autres types de psychothérapie » (cité par Kotsou et Leys., 2023)

Méditation de pleine conscience et relaxation : quelles différences ?

Nous pouvons différencier la pleine conscience et la relaxation sur l'intention, l'objectif de la pratique.

Relaxation :

L'objectif est de se détendre

Vous pouvez vous détendre en faisant différentes activités : en lisant, en prenant un bain, en faisant des exercices de relaxation...

Méditation de pleine conscience :

L'intention est d'observer ce qui est présent sans porter de jugement, que ce soit agréable, désagréable, neutre

Parfois il y a des sensations de relaxation mais ce n'est pas toujours le cas et surtout, ce n'est pas l'objectif

Exemple avec la respiration :

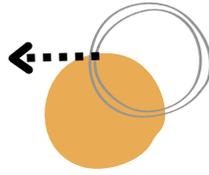
La respiration peut être un objet d'attention en relaxation comme en méditation de pleine conscience. En relaxation, nous allons venir modifier de façon volontaire notre respiration en la rendant plus ample, plus lente, plus souple. En méditation de pleine conscience, nous allons l'observer : quel est son rythme ? Où est-ce-que je la ressens le plus ? Quels sont ses mouvements ? Que se passe-t-il dans mon corps quand je respire ? Et nous allons faire tout cela sans chercher à modifier notre respiration, peut-être qu'elle se modifiera, peut-être pas, ce n'est pas le but recherché. L'intention est de l'observer, simplement telle qu'elle est durant un moment donné, ni plus, ni moins.

Les attitudes fondamentales :

Jon, K. Z. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Editions de Boeck.

L'esprit du débutant :

Observer tout ce qui vient comme pour la première fois avec curiosité



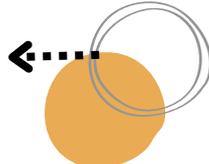
Le non-jugement :

Observer toutes les expériences de manière impartiale, il n'y a pas de bonnes, mauvaises, justes ou fausses pensées, émotions, sensations



Acceptation - Reconnaissance :

Reconnaitre et valider les choses telles qu'elles sont et non pas comme nous voudrions qu'elles soient



Non-effort :

Ou l'absence d'attentes : observer simplement ce qui est là sans attendre à chercher autre chose



La patience :

Sagesse où les choses de déroulent à leur propre rythme



La confiance :

Confiance en soi, en ses expériences, à ce qui vient



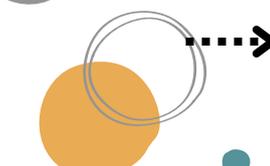
La lâcher prise , le non-attachement :

Ne pas s'attacher aux expériences agréables et éviter les expériences désagréables, laisser simplement les choses être ce qu'elles sont



La gratitude et la générosité :

Etre reconnaissant envers les choses agréables qui nous arrivent. La pleine conscience active également les comportements altruistes



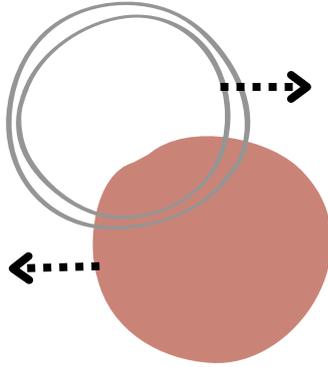
Les 5 obstacles à la pratique que nous allons rencontrer :

Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, J., & Colette, O. (2021). Apprendre à méditer-Nouvelle édition. Les Arènes.

Jon, K. Z. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Editions de Boeck.

Le désir :

L'esprit peut avoir des attentes quant au fait de méditer, par exemple, il désire que cela n'est pas toujours le cas. cela peut parfois rendre notre pratique difficile

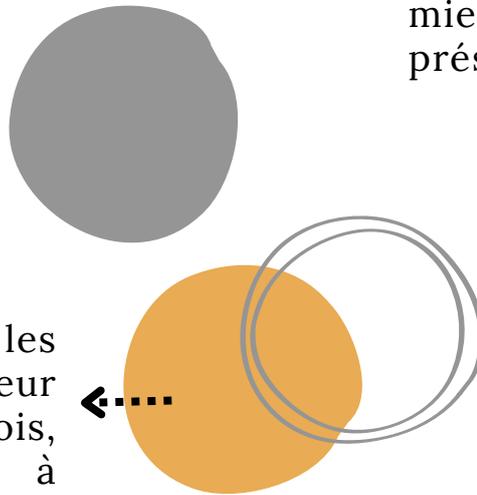


L'irritation et l'aversion :

Cela peut arriver lorsque nous avons le sentiment de ne pas vivre une "bonne" expérience méditative s'il y a du bruit pas exemple, alors qu'en pleine conscience il n'y a rien à accomplir, juste à observer du mieux que l'on peut ce qui est présent

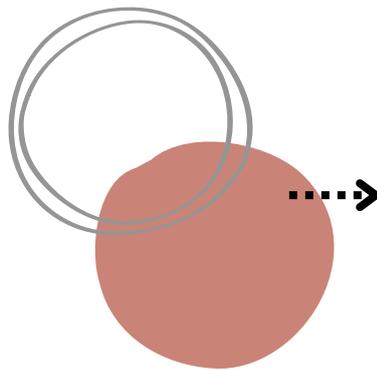
Le doute :

L'incertitude sur les pratiques proposées et leur efficacité. Encore une fois, il n'y a aucun but à atteindre en pleine conscience. Il s'agit d'observer ce qui est là en suspendant pour un instant nos jugements et attentes



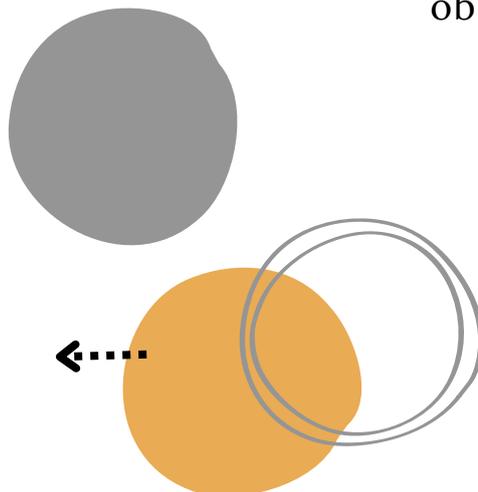
L'agitation de l'esprit :

Notre attention va forcément être emmené ailleurs au cours de la pratique, le vagabondage de l'esprit est normal. observer ce qui est là



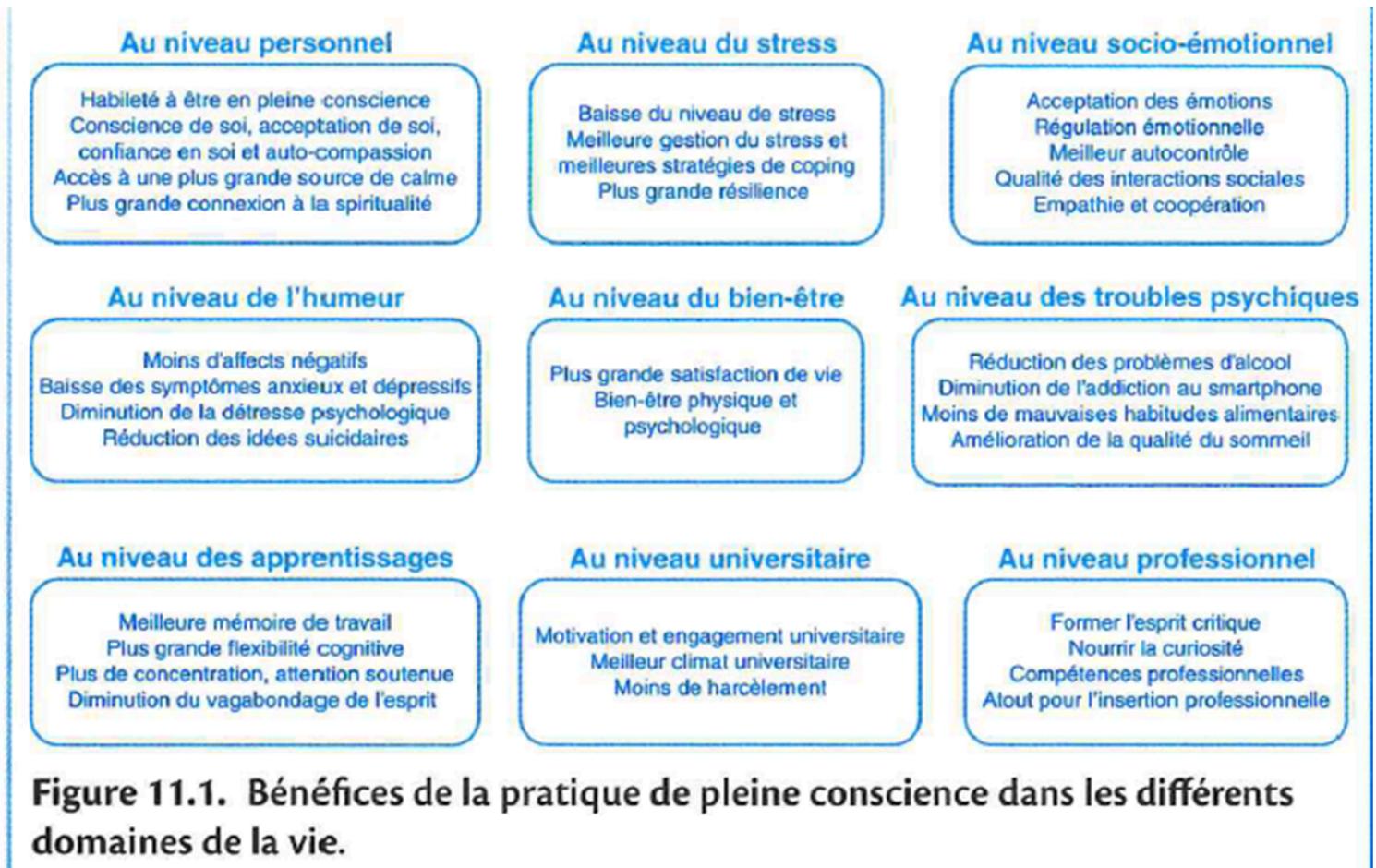
La somnolence :

Il peut arriver que nous nous endormions lors d'une pratique, cela peut signifier que nous avons juste besoin d'une bonne sieste, et si cela arrive trop souvent nous pouvons faire la pratique assise, debout ou en mouvement



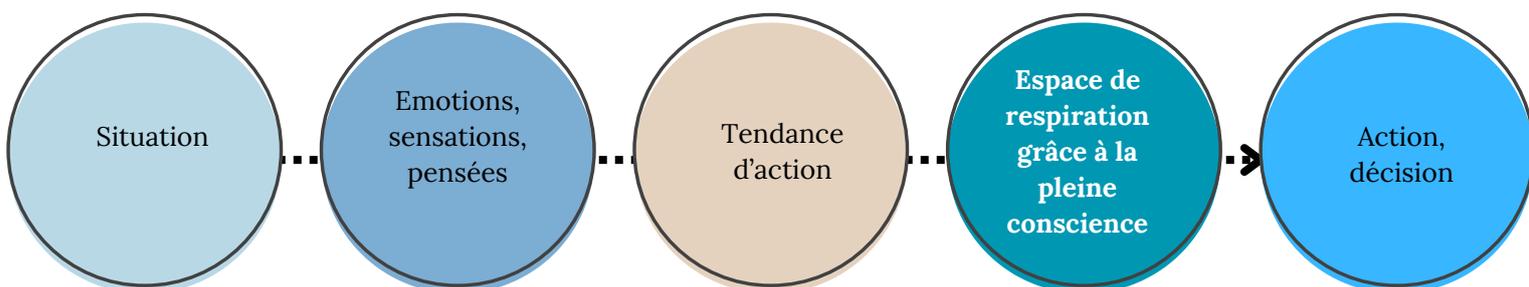
Deuxième partie :

Les effets de la pleine conscience



Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022). La santé mentale des étudiants: Approches innovantes en prévention et dans l'accompagnement. Elsevier Health Sciences.

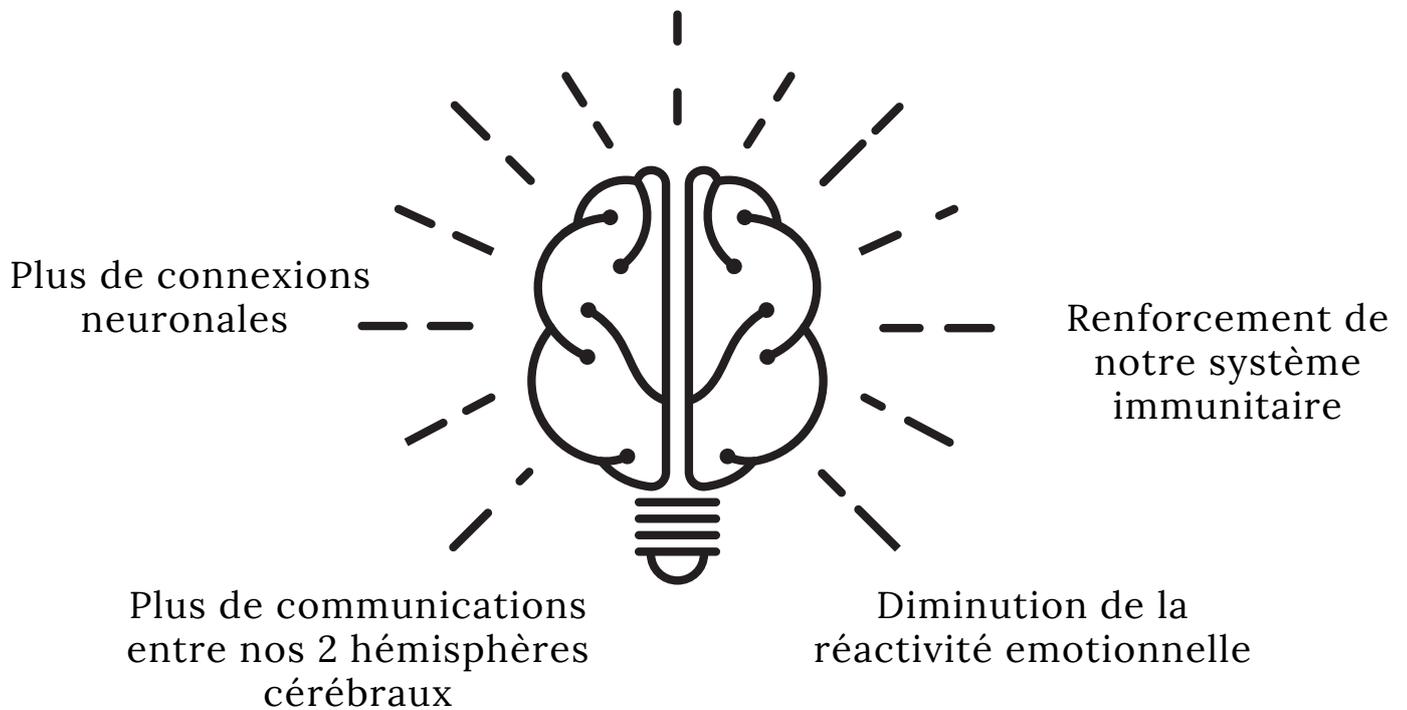
La pleine conscience nous permet également de sortir de notre pilote automatique, c'est-à-dire notre façon habituelle d'agir, de réagir. Cela nous donne donc plus de liberté dans notre vie en agissant avec plus de cohérence avec nos valeurs.



Des changements au niveau cérébral :

Changements possibles au niveau de certaines régions du cerveau impliquant :

- le ressenti corporel
- la régulation émotionnelle
- l'apprentissage
- la mémoire
- la conscience de soi et ses façons de penser



Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M. G., & Bondolfi, G. (2019). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression: Prévenir la rechute. De Boeck Supérieur.

Stahl, B., Goldstein, E., Kabat-Zinn, J., & Colette, O. (2021). Apprendre à méditer-Nouvelle édition. Les Arènes.

Jon, K. Z. (2009). Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Editions de Boeck.

De potentiels effets secondaires :

“Selon les données disponibles, la prévalence globale de ces symptômes est estimée à 8,3 %, ce qui est comparable aux taux observés pour d'autres types de psychothérapie [43] Une des raisons avancées pour expliquer ces effets secondaires est que la méditation change la manière dont les individus se perçoivent et perçoivent le monde, ce qui peut générer des difficultés émotionnelles [41].” (cité dans Kotsou et Leys., 2023).

“Les effets indésirables semblent plus présents, mais la plupart transitoires, lors de pratiques individuelles (non accompagnées) d'attention focalisée supérieures à 20 minutes. Les pratiques de conscience corporelle semblent susciter moins d'effets indésirables “ (cité par l'ADM, <https://www.association-mindfulness.org/news.php?idnews=260>)

De ce fait, il est important de connaître et de prendre en compte les contre-indications à la pratique de la pleine conscience.

Souvenirs de difficultés
ou de souvenirs
traumatiques

Augmentation
temporaire de
l'anxiété et des
symptômes dépressifs



Labilité émotionnelle

Sentiments de
désorientation, de
dissociation ou de
dépersonnalisation

Troisième partie :

Les différents programmes de pleine conscience

Les interventions basées sur la pleine conscience et les programmes de pleine conscience :

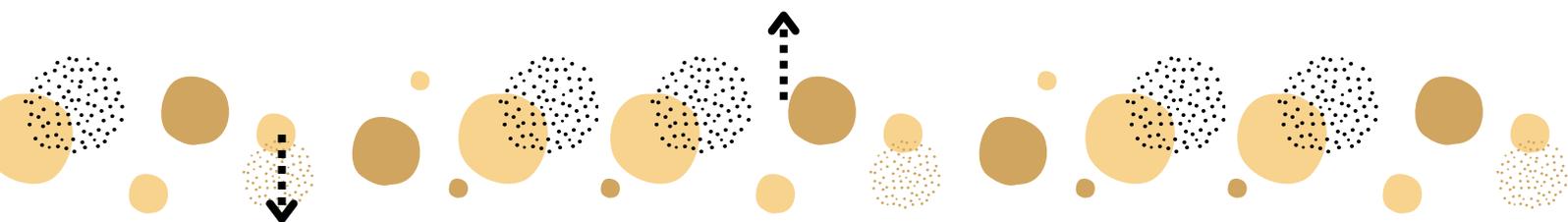
Lorsqu'il est question de pleine conscience, il est utile de différencier les interventions basées sur la pleine conscience (les Mindfulness Based Interventions) et les interventions utilisant la pleine conscience.

Les interventions basées sur la pleine conscience comprennent les programmes de pleine conscience tels que les programmes MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience) et MBCT (Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour prévenir la rechute dépressive). Cela signifie que la pleine conscience y est spécifiquement enseignée et a une part majeure. Ces programmes visent à apprendre et à intégrer la pleine conscience dans le quotidien. L'enseignement de ces programmes demandent une formation spécifique. Ces différents programmes sont enseignés en groupe sur 8 semaines.

L'enseignement de la pleine conscience dans les interventions utilisant la pleine conscience prennent une part moins importante, la pleine conscience n'étant qu'un "ingrédient" parmi d'autre. Par exemple, nous pouvons noter les approches psychothérapeutiques de l'approche d'acceptation et d'engagement, ou encore la thérapie comportementale et dialectique.

Les principaux programmes de pleine conscience :

Le programme fondateur : le MBSR : réduction du stress basée sur la pleine conscience - 1979 - Jon Kabat-Zinn



Une première adaptation du MBSR : Le programme MBCT : thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour prévenir la rechute dépressive - début des années 2000 - Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams

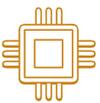


Le programme fondateur : le Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR):

Ce programme a été développé par Jon Kabat-Zinn en 1979 à l'Université du Massachusetts. Il fut principalement conçu pour combler les besoins des patients souffrant de douleurs chroniques.

Il “vise à développer la capacité à aborder la douleur sous ses différentes formes, à répondre aux situations stressantes plus habilement et à récupérer plus rapidement des situations déstabilisantes” (cité par l'ADM).

Il est composé de 8 séances hebdomadaires de 2h30 et une journée de pratique intensive.



La dernière adaptation du programme MBSR : La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour prévenir la rechute dépressive : le programme MBCT :

Ce programme vise à prévenir les rechutes dépressives et s'adresse à toute personne ayant souffert de dépression répétée. Ce programme de prévention de la rechute dépressive intègre les pratiques du MBSR tout en ayant des éléments de thérapie cognitive et comportementale.

Il vise notamment à se distancier de ses pensées, de développer l'acceptation des sentiments douloureux et d'identifier les signes de rechutes dépressives. Ce programme s'adresse à des personnes stabilisées lorsqu'ils ne sont pas au cœur d'un épisode dépressif caractérisé.

Il est également composé de 8 séances hebdomadaires de 2h avec une journée de pratique intensive.

D'autres adaptations du programme MBSR ont vu le jour, comme le programme d'auto-compassion en pleine conscience (le MSC) ou bien encore à l'alimentation, la naissance et plein d'autres domaines (éducation, addictions...).

Avant de participer à un programme, une séance d'orientation obligatoire vous est proposée, notamment pour répondre à vos questions, voir si c'est le bon moment pour vous pour suivre ce programme engageant.



La formation à l'un de ces programmes demande du temps et avoir suivi un cycle de pleine conscience de type MBSR ou MBCT ne suffit pas pour se dire “instructeur de pleine conscience”. Pour voir le cursus de formation, visitez le site de l'Association pour le développement de la mindfulness (ADM : Association-mindfulness.org)

Quatrième partie :

Les différentes pratiques de pleine conscience

Les pratiques formelles et les pratiques informelles

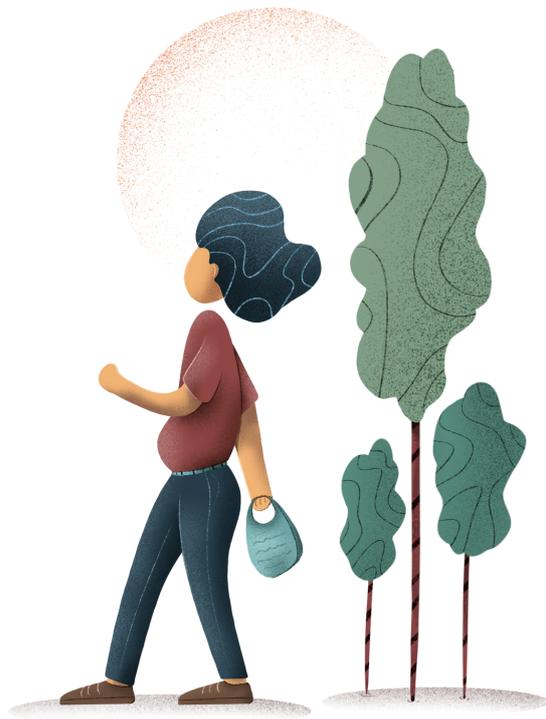


Les pratiques formelles :

Ce sont les principales pratiques enseignées dans les programmes de pleine conscience.

Vous prenez un temps précis pour pratiquer

Par exemple, nous retrouvons la méditation assise; la méditation corps, sons, pensées ; la méditation des sensations physiques...



Les pratiques informelles :

Ce sont les pratiques que vous intégrez dans votre quotidien : la marche, l'alimentation...

Dans toutes les activités du quotidien vous pouvez ajouter une pincée de pleine conscience

L'attention ouverte et l'attention focalisée

En pleine conscience nous cherchons à s'entraîner à développer deux types d'attention :

L'attention focalisée :

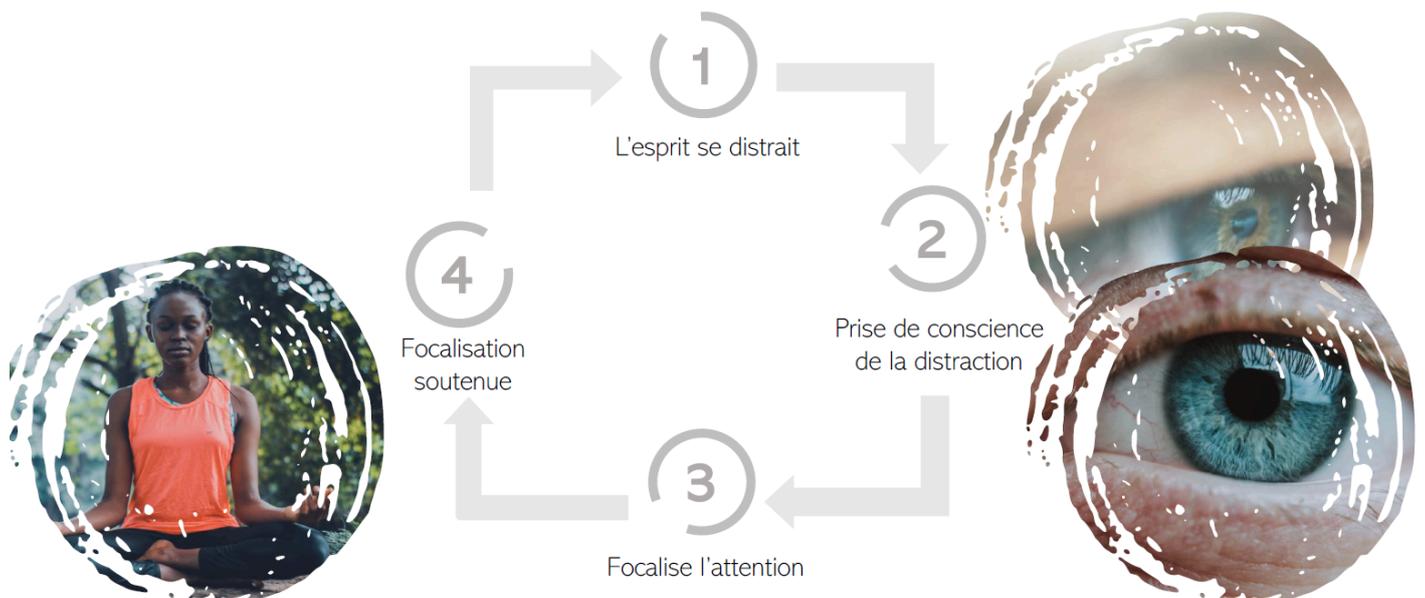
Il s'agit de porter son attention sur un objet précis, par exemple la respiration, les sons, les sensations physiques, les pensées...

L'attention ouverte ou la conscience sans choix :

Il s'agit de porter son attention sur tout ce qui apparaît, moment après moment, que ce soit des sons, des pensées, des sensations....

La pleine conscience commence quand nous reconnaissons la tendance à être sur pilote automatique et que nous nous engageons à apprendre comment mieux en sortir pour devenir conscient de chaque moment.

Le cycle de l'attention :



Le vagabondage de l'esprit est donc normal, c'est ainsi que fonctionne notre esprit. S'en apercevoir lors d'une pratique et décider de revenir à l'objet de la pratique est de la pleine conscience.

La pleine conscience au quotidien :

- “Au moment où vous vous éveillez le matin, avant de sortir du lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.
- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient(e) de ce qu’il se passe dans votre corps et votre esprit quand vous quittez la position allongée et vous asseyez, puis quand vous vous levez, puis quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d’une position à l’autre.
- Lorsque vous entendez une sonnerie de téléphone, le chant d’un oiseau, le bruit d’un train, un rire, un coup de Klaxon, le vent, le bruit d’une porte qui se ferme – faites de chaque son la sonnette de la pleine conscience. Écoutez vraiment et soyez pleinement présent(e) et éveillé(e).
- Au cours de la journée, prenez quelques instants pour porter votre attention sur la respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et prenez conscience de ce que la nourriture était connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture ? Pendant que vous mangez, soyez présent(e), consommant consciemment cette nourriture pour votre santé physique. Avec conscience, voyez votre nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture et avalez votre nourriture.
- Prêtez attention à votre corps, lorsque vous marchez ou êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact des pieds avec le sol. Sentez l’air sur votre visage, vos bras et vos jambes pendant que vous marchez. Êtes-vous en train de vous dépêcher ?
- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans être en accord ou en désaccord avec ce qui est dit, sans aimer ou ne pas aimer, ou sans planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour ? En parlant, pouvez-vous dire uniquement ce que vous avez besoin de dire sans exagérer ou minimiser l’importance de ce que vous dites ? Pouvez-vous noter comment se sentent votre esprit et votre corps ?

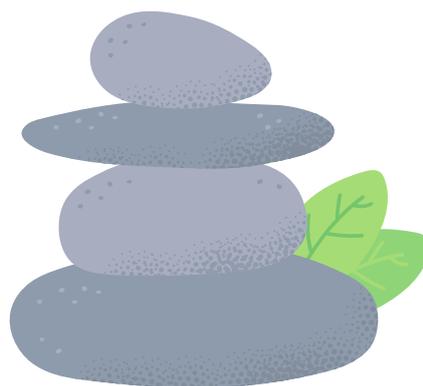
- “Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour être présent(e) à votre posture et à votre respiration. Sentez le contact des pieds avec le sol et les sensations dans le corps. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et s’abaisse. Vous sentez-vous impatient(e) ?
- Au cours de la journée, soyez conscient(e) de tout point de tension qui se manifeste dans le corps. Voyez si vous pouvez respirer à l’intérieur de ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l’excès de tension. Des tensions se logent-elles quelque part dans le corps ? Par exemple, dans le cou, les épaules, l’abdomen, les mâchoires ou le bas du dos ? Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.
- Centrez votre attention sur vos activités quotidiennes, comme vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, ou faire votre travail. Soyez pleinement présent(e) dans chacune de vos activités.
- Avant d’aller dormir le soir, prenez quelques minutes pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations en pleine conscience.”

Adapté avec la permission de Madeline Klyne, directrice du Centre de Méditation de la Vision profonde de Cambridge © Madeline Klyne.(cité par Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015)

Maintenir sa motivation à pratiquer :

Pierre de l’ici et maintenant :

Avoir un objet ou quelque chose qui nous fasse penser à pratiquer afin de se créer une routine et une habitude



S'auto - guider une pratique de pleine conscience :

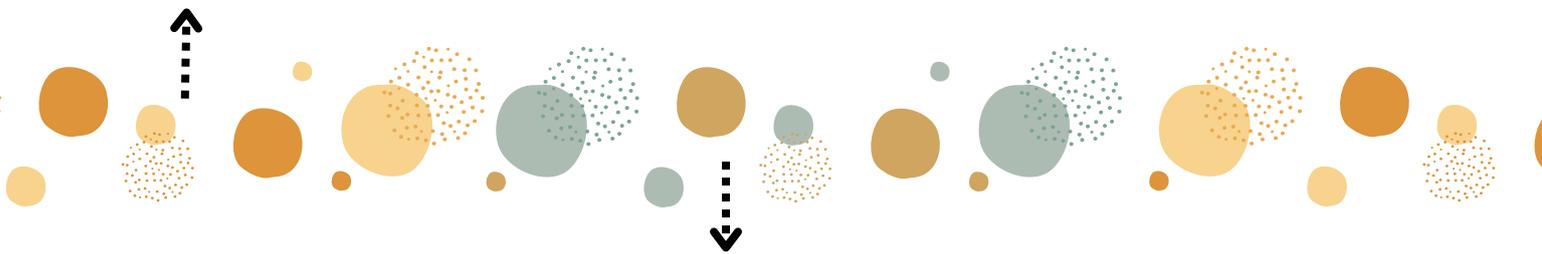
Voici une proposition d'étapes pour s'auto-guider une pratique de pleine conscience :

1. Installation en, pleine conscience et observation des points d'ancrages :

Posture droite, digne, observation des points de contact avec le support sur lequel nous sommes

3. Revenir aux points d'ancrage et clôturer la pratique :

Observation de ce qui est présent



2. Déplacer son attention sur un objet d'attention :

La respiration, les sensations du corps, les pensées, les émotions, les sons...et ramener avec douceur et bienveillance son attention chaque fois que notre esprit vagabonde

S'interroger sur sa pratique :

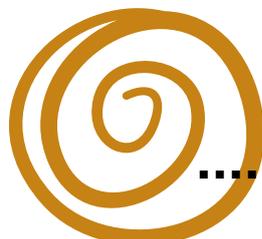
1. L'expérience vécue :

Pensées, émotions, sensations physiques durant l'expérience : comment le corps et l'esprit réagit ?



2. Est-ce- habituel pour moi de réagir comme cela ? :

Est-ce-que je me reconnait dans ma façon de réagir ou bien ai-je fais des découvertes ?



3. En quoi cette pratique peut m'être utile dans les difficultés que je traverse au quotidien ?

Cinquième partie :

Pour aller plus loin...



Pratiquer régulièrement un peu tous les jours (même 5 minutes)



Marie Barday Psychologue

@MarieBardayPsychologue · 4 abonnés · 8 vidéos

En savoir plus sur cette chaîne >

S'abonner

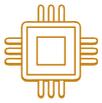


Participez à un cycle de pleine conscience : MBSR, MBCT, MSC.... les possibilités sont nombreuses !

Rendez-vous sur l'Association pour le développement de la Mindfulness (ADM)



Association pour
le Développement
de la Mindfulness



Quelques ressources pour en apprendre plus...

Quelques livres :

- André, Christophe. Méditer jour après jour, éditions L'iconoclaste, 2012.
- Hanson, Rick. Le cerveau de Bouddha, Oakland, Pocket, 2009
- Kabat-Zinn, J. Où tu vas tu es, j'ai lu, 2013
- Kabat-Zinn, J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, 2009
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. Manuel de méditation anti-déprime. De Boeck Supérieur, 2016.
- Stahl, B., Goldstein, E., & Kabat-Zinn, J. Apprendre à méditer: la méthode MBSR à la portée de tous. Les Arènes, 2013.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J Méditer pour ne plus déprimer: la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux. Odile Jacob, 2009.
- Williams, Mark. Méditer pour ne plus stresser, Odile Jacob, 2013

L'application Prezens,

Le site Internet Emergences,

Les diplômes universitaires : Lyon, Metz, Strasbourg, Toulouse, Paris...

Le replay du colloque sur la méditation de pleine conscience proposé par le CoDES 04 en 2021...

Notes...

Pour terminer...

Qu'est-ce que cette formation vous a permis de découvrir ?

En quoi a-t-elle été utile ?

Que vous ouvre-t-elle comme perspective pour la suite ?

Quels sont vos souhaits pour le futur ?