

Manuela TOMBA

Psychologue Clinicienne et Psychologue du Travail
Psychothérapeute TCC, Thérapie des schémas, ACT
Praticienne EMDR
Formateur d'instructeurs au protocole MBCT
Instructeur de Mindfulness (MBCT, MBSR)

FONCTIONS

En 2018 : création d'« **MBCT Formation** », site pour la formation des professionnels de santé.

Depuis 2005 : psychothérapeute en pratique libérale, spécialisée dans la prise en charge de troubles anxieux, troubles de l'humeur et troubles de la personnalité avec une approche intégrative (*TCC, EMDR, ACT, MBCT, MBSR, Thérapie des schémas*)

De 2002 à 2012: Psychologue et psychothérapeute au sein du **Groupe hospitalier « Pitié-Salpêtrière »**, **Paris (F)** - Service du Prof. Allailaire puis prof. Jouvent, **Psychiatrie Adultes**, Unité de Jour, (*CLICC*)

- Suivi de patients hospitalisés, tous troubles psychiques confondus
- Prises en charge individuelles en TCC
- Animation de TCC en groupes : affirmation de soi, phobie sociale, éreutophobie
- Exécution de bilans psychologiques complets chez des nouveaux patients et orientation psychothérapeutique
- Supervision stagiaires : rédaction de mémoires et travaux de recherche

De 1996 à 2002 : **Psychologue du travail, Consultante Ressources humaines en libéral** :

- *Formation en psychologie du travail et d'entreprise* - Form.art (Bologne - I), ACLI (Milan - I), KPMG (Milan -I), Ecole pour graphologues (Milan -I), Université de Turin (I).
- *Bilans de compétences et orientation au travail* - ACLI (Milan - I)
- *Recrutement et RH* - KPMG (Milan - I), MORGAN (Paris - F).
- *Tutoring individuel* - Université de Turin, Faculté de Psychologie (I)

En tant que FORMATEUR D'INSTRUCTEURS MBCT

Décembre 2013 et Décembre 2014: animation de la **Retraite-Workshop pour instructeurs MBCT**, en co-instruction avec le Prof. Zindel Segal, Dr. Christophe André, le Dr. Lucio Bizzini, Dr. Lusmila Myers et Dr. Françoise Jermann, Crêt-Bérard (Suisse)

Depuis 2014: formateur d'instructeurs MBCT, validée le prof. Zindel Segal.

Depuis 2014, une fois par an : animation du séminaire-retraite d' «Initiation à l'instruction du protocole MBCT - devenir instructeur « junior » (*étape 1* »).

Depuis 2018, une fois par an : animation du séminaire-retraite de « Co-animation et supervision pour instructeurs MBCT- devenir instructeur « compétent » (*étape 2*).

Dépuis 2019, une fois par an : animation du « Atelier silencieux pour instructeurs MBCT ».

Depuis 2020 : animation d'un groupe d'Intervision pour instructeurs MBCT experts.

Depuis 2015 propose régulièrement des supervisions pour instructeurs MBCT, aussi bien individuelles qu'en petit groupes.

ANIMATION DE SEMINAIRES et ACTIVITES de MINDFULNESS pour tous

Depuis 2022 : animation du programme « **Cultiver la sérénité** », sur 14 séances hebdomadaires, en distanciel.

Depuis 2021, une fois par an : animation de séminaires résidentiels **en silence**.

2020 : animation du week-end « **Retrouver le fil de la pratique** », Paris.

2019 : animation du séminaire résidentiel « **Nourrir la confiance en soi** » - Centre de montagne de Thèbes.

2018 : animation de 3 journées : « **Stabilité, acceptation de soi et compassion** », Paris.

De 2014 à 2019, une fois par an : animation du séminaire résidentiel « **Grandir à tous les âges – thérapie des schémas basée sur la Pleine Conscience** » .

De 2013 à 2018, une fois par an : animation du séminaire résidentiel « **Thérapie intensive basée sur la Pleine Conscience** ».

Avril 2012: animation du séminaire « **Approfondissement de la connaissance de soi** ».

Depuis 2012 : en tant qu'instructeur MBSR

- Animation de plusieurs journées entières de pratique silencieuse.
- Animation d'un groupe hebdomadaire de soutien de pratique, destiné aux personnes ayant déjà suivi le programme MBCT ou MBSR
- Animation de différents week-end d'approfondissement de la pratique de la Pleine Conscience

Depuis 2010 : en tant qu'instructeur MBCT anime 3 programmes de 8 semaines par an.

Depuis 2007 :

- Pratique personnelle régulière
- Intégration de la mindfulness aux psychothérapies individuelles, appliqués principalement aux troubles anxieux, troubles de l'humeur stabilisés et troubles de la personnalité.

PARCOURS DE FORMATION EN MINDFULNESS

2022 : Séminaire/retraite : « **Le dialogue Conscient** », Florence Meleo-Meyer, (*ADM, par zoom*).

2017, avril: Formation au "**MBI-TAC**" (Mindfulness Based Intervention, Teaching Assessment Criteria), par Barbara Reid et Rebecca Crane (Bangor University), Chateau de Magny en Morvan (*F*).

2012 : « **Le Dialogue exploratoire** », pour instructeurs de Mindfulness, par Florence Meleo-Meyer (CFM, USA), *Paris*.

Juin 2012 : **Practicum MBSR**, réservé aux instructeurs – « **Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience : vivre de l'intérieur les perspectives participant-observateur** », dirigé par Melissa Blacker et Florence Meleo-Meyer, instructeurs seniors du CFM (Center For Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Université du Massachusetts, Etats-Unis), à *Roquebrune sur Argens (F)*.

Juillet 2012: **Séminaire/retraite** : « **La connaissance approfondie du cœur** », pour instructeurs d'interventions basées sur la Mindfulness, guidée par Saki Santorelli, directeur du CFM (Université du Massachusetts, Etats-Unis), *Padou-(I)*.

2011 : **Séminaire/retraite d'introduction à l'MBSR** guidé par le dr. Jon Kabat-Zinn et le dr. Saki Santorelli, (*Saint Avit - F*).

2010 : **Workshop MBCT , initiation à l'animation de protocoles MBCT** guidé par le prof. Zindel Segal, le Dr. L. Bizzini, le prof. P. Philippot, le dr. S. Deplus, (*Crêt Berard, Suisse*).

PRATIQUES MEDITATIVES AUTRES

2013-2014-2015-2016: Une retraite silencieuse par an, guidée par Bhante Sujiva, au Centre de retraite et de méditation Vipassana « Pian dei ciliegi » (*Piacenza- I*).

2012 (du 10 au 15 septembre), **Retraite silencieuse : « Dharma et méditation dans la tradition zen, compassion et courage »**, guidée par Melissa Blacker et David Rynick, Instructeurs Zen et Mindfulness, USA, (*Varèse-I*).

2011 : Retraite silencieuse d'une semaine guidée par Letizia Baglioni, au Centre de retraite et de méditation Vipassana « Pian dei ciliegi » (*Piacenza- I*)

Pratique du yoga pendant 20 ans

FORMATION INITIALE

2000 : Diplôme d'État d'habilitation à l'exercice de la profession de Psychologue (diplôme européen), Turin (*I*)

1999 : DEA en Psychologie du travail suite à un stage auprès du Laboratoire de Psychologie du Travail et d'Ergonomie Cognitive, *Université de Turin (I)*

1998 : DESS en Psychologie clinique, Turin (*I*)

FORMATIONS COMPLEMENTAIRES

2024, cursus de « Praticien en TCAI (Transe Cognitive Auto-Induite) », 1^{ère} année, TranceLab Training Institute, Paris

Juin 2023 : « Expérimenter la transe cognitive auto-induite dans la perspective d'un usage professionnel dans le secteur de la santé », TranceLab Training Institute, Paris

2021 : « Haut potentiel : comprendre et accompagner les adultes », Cogito'Z (*Paris*).

2017: Formation à la Neuro-Psychothérapie Développementale, "Actualiser votre pratique à la lumière des neurosciences affectives", J. F. Gravouil, Cyrille Bertrand et Anne Clerget, SARL Ressources et Croissances, *Paris*.

2012 : « Diagnostic et diagnostic différentiel des troubles dissociatifs et d'autres troubles liés aux traumatismes », par Suzette Boon, **IETSP** (Institut Européen des thérapies somato-psychiques), *Paris*.

2009 : Formation à la « **Thérapie des schémas** » et à la « **Thérapies des modes** » de **G. Young**, par Pierre Cousineau, *Nîmes*.

2009 : Formation à la « **Pratique de l'acceptation et de l'engagement (ACT)** » par J.L. Monestès et M. Villatte, *Nîmes*.

2006 : **Diplôme de spécialisation en Thérapies comportementales et cognitives, AFTCC** (Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive), *Paris*

2004 Formations différentes, au sein du groupe hospitalier Pitié Salpêtrière :

- **L'EMDR** (Eyes Movements Desensitisation and Reprocessing), pour la prise en charge de PTSD.
- **La relaxation** (méthodes Jacobson et Schultz).

TRAVAUX DE RECHERCHE, ENSEIGNEMENT

Depuis 2019, tous les ans : « Travailler avec les émotions douloureuses », **Formation aux approches intégrés du corps et de l'esprit**, *Paris*.

2019 : « Pleine conscience, sa place en psychiatrie », **Faculté de médecine Paris Descartes**.

2016: "Mindfulness et gestion du stress dans les professions de soin", *DU "Relation de soins et Gestion du stress"*, **Faculté de Médecine, Pitié-Salpêtrière (Paris)**

2015, 2014: "Protocole MBCT pour la prévention des rechutes dépressives", *Master 2*, **Faculté de Psychologie de Nanterre (Paris)**

2015, 2014, 2013: "Mindfulness et Thérapie des schémas: intégration en Psychothérapie", *Module d'Intégration, 5ème année* **Ecole de Spécialité de l'AFTCC (Paris)**

2008-2007-2006 : Enseignements différents auprès du Master Pro « Nouvelles thérapies et nouvelles technologies », **CNRS, UMR 7593 « Vulnérabilité, adaptation et psychopathologie (F)**

2008 : séminaire « Identification de la crise suicidaire et prise en charge hospitalière du patient suicidaire et suicidant », **Instituts de Formation en Soins Infirmiers « Charles Foix"**, *(F)*

2007 : communication : « Le éreutophobes sont-ils des phobiques sociaux comme les autres ? », *Congrès annuel de l'AFTCC (Paris)*

2007 : Colloque « Le traitement spécifique de l'éreutophobie », *Association de patients Mediagora (F)*

2006 : Colloque « Les thérapies en réalité virtuelle et les TCC », *Association de patients Mediagora (F)*

2006 : « Étude contrôlée multicentrique de la réalité virtuelle et de la thérapie cognitivo-comportementale dans les troubles panique avec agoraphobie », *CNRS, UMR 7593 « Vulnérabilité, adaptation et psychopathologie (F)*

2005 : Etude : « Anhédonie et réhabilitation », auprès d'une population de sujets souffrant de différents troubles psychiatriques, *CNRS, UMR 7593 « Vulnérabilité, adaptation et psychopathologie (F)*

2006 : séminaire « La dysmorphophobie, la nosophobie, les phobies complexes : prise en charge en TCC », *DU de Thérapies comportementales et cognitives, Université de Paris VIII*

2005 : différents séminaires sur la prise en charge des troubles anxieux, *Ecole de TCC pour professionnels de santé « Mac Mahon »*

1999 : Différents cours avec l'enseignement de Psychologie du travail, *Faculté de psychologie, Université de Turin (I)*

1998 : **Article** « Analyse qualitative d'une expérience de formation pour adultes », 'Studi e ricerche' du magazine : « Percorsi – Rivista di formazione degli adulti », année XI, n 2, Décembre 1998, édition 'Formazione 80', Turin (I)

1997 : participation à l'écriture du « Manuel de psychologie du travail », avec le prof. Ivar Oddone, Département de recherche, *Faculté de psychologie, Université de Turin (I)*

INFORMATIONS DIVERSES

Membre de l'Association pour le développement de la Mindfulness (**ADM**)

Membre de l'Association française de thérapies comportementales et cognitives (**AFTCC**)