

## 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**, au moins une fois par an : animation du séminaire-retraite d' « Initiation à l'instruction du protocole MBCT (*étape 1*) »).

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

**Dépuis 2019**, une fois par an : animation du « Séminaire 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

**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.

**Octobre 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019** : animation du séminaire résidentiel « **Grandir à tous les âges – thérapie des schémas basée sur la Pleine Conscience** » .

**Avril 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018** : 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

**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**)