

# Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience

## Contexte

---

L'épuisement professionnel (« Burn-Out ») est un réel sujet de préoccupation pour les soignants et personnels hospitaliers ainsi que pour les observateurs du système de santé, en raison de son importance et de son accroissement. Face à la maladie, à la souffrance, à la mort d'une part, et aux contraintes du quotidien l'idéal de soin, l'idéal du métier, peut s'altérer entraînant selon les individus des conduites à risques, la baisse de la compétence au travail, un désintérêt avec le travail ou encore un excès de présence au travail et dans des cas extrêmes, l'usage d'alcool et/ou de psychotropes. La HAS a reconnu que la méditation en pleine conscience est un véritable moyen pour agir sur la santé mentale et le stress. La méditation en pleine conscience permet de prendre conscience de l'état dans lequel nous sommes, de prendre du recul sur les pensées irritantes qui pèsent, et, d'avoir un meilleur discernement face aux situations et aux personnes rencontrées, ce qui se répercute de façon positive sur le quotidien professionnel et personnel. Elle permet d'être dans un bon état mental et psychologique dans la relation d'aide.

## Objectifs

---

- Apprendre à mieux gérer son anxiété et son stress.
- Réduire son épuisement émotionnel.
- Améliorer son accomplissement professionnel.

## Renseignements complémentaires

---

Possibilité de déployer des sessions de formation en établissement.

## Programme

---

JOUR 1 :

Découvrir comment la méditation de pleine conscience fonctionne, impacte notre état émotionnel et peut nous aider à nous sentir mieux au quotidien. Comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment l'intégrer dans un cadre de travail. L'épuisement professionnel, le définir, le comprendre, le reconnaître. Le corps, première porte d'entrée pour pratiquer la pleine conscience au quotidien. La respiration, au cœur de la pratique de la pleine conscience, est un outil d'autorégulation naturel

## JOUR 2:

Apprendre à pratiquer, expérimenter et utiliser la pleine conscience, concrètement Les sensations et l'attention: comprendre les mécanismes de l'attention et leurs impacts sur l'épuisement. Les pensées, omniprésentes et souvent sources de souffrance. Apprendre à apprivoiser ses pensées et à gagner en paix d'esprit en utilisant la pleine conscience. Les émotions nous dépassent souvent: pratiquer la pleine conscience, pour savoir les reconnaître, les accepter et ne plus nous laisser submerger, emporter par elles. Intégrer la pleine conscience et la pratiquer dans son quotidien, en prenant en compte l'expérience de l'instant dans sa globalité et où que nous soyons.

### **Exercice**

**2022**

### **Code de formation**

**AFN**

### **Nature**

**AFN**

### **Organisé par**

**DEMETER SANTE / PLENITUDE**

### **Durée**

**14 heures**

### **Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**

### **Date et lieu**

#### **GRUPE 1**

**Du 3 février au 4 février 2022**

Session N°3

Ajaccio

#### **GRUPE 2**

**Du 10 février au 11 février 2022**

Session N°4

Ajaccio