MARTINIQUE
Axe 4 : Relations interpersonnelles / Dimension sociale et environnement

La méditation en pleine conscience, outil de prévention pour lutter contre l'épuisement professionnel (burnout)

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 (limitation de moyens, charge de travail, densification du travail, ….) l’idéal de soin, l’idéal du métier, peut s’altérer chez le personnel soignant (mais aussi médecins et ensemble des hospitaliers) entrainant 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. (…) Elle permet d’être dans un bon état mental et psychologique dans la relation d’aide.

Objectifs

- Découvrir la méditation de pleine conscience : aspects conceptuels, processus d’action, recherches, études cliniques.
- Entraîner l’attention pour faciliter la concentration.
- Développer la présence à soi et aux autres (agents et patients).
- Développer une attitude d’ouverture et d’entraînement de l’attention à l’instant présent.
- Renforcer l’écoute consciente et la bienveillance.
- Savoir prendre en charge de façon intégrative : corps / cognition / comportement.

Renseignements complémentaires

Durée : 3 jours

Public
Tout public de la FPH

Exercice
2024

Nature
AFN

Organisé par
DEMETER SANTE / PLENITUDES