La méditation de pleine conscience :
Outils et ressources pour vos publics

La Méditation de Pleine Conscience :

Outils et ressources à proposer à vos publics

Des pratiques courtes pour augmenter les ressources du public

24, 25 janvier et 25 avril 2022

Les pratiques de méditation de pleine conscience sont une ressource pour apaiser le stress, réguler la détresse émotionnelle ou les ruminations. Elles facilitent le développement d'une tranquillité d'esprit, d'une attention calme et d'une qualité émotionnelle permettant de faire face aux douleurs, aux souffrances psychiques ou perturbations physiologiques, et d'apprivoiser les bouleversements, les changements et les deuils.

Cette **formation de 3 jours** a pour objectif d'explorer et de s'approprier des pratiques méditatives ressources fondamentales, pour les intégrer au service de la relation et du soin, et apprendre à les transmettre à différents publics : accompagnement des soins, accompagnement éducatif, etc.

Modalités administratives

Public : Tous professionnels souhaitant découvrir, approfondir et/ou améliorer ses compétences dans l'utilisation et l'adaptation à son public des pratiques de méditation de pleine conscience.

Accessibilité : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap (nous contacter pour plus de renseignements)

Prérequis : aucun

Durée : 21h soient 3 journées de 7 heures réparties en 2 jours consécutifs et 1 journée 3 mois plus tard, de 9h à 17H.

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
57, avenue Pierre Sémard - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 13
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

La méditation de pleine conscience :
Outils et ressources pour vos publics

Modalités de déroulement : 1 heure de pause pour le déjeuner de midi – possibilité d'apporter son repas sur place ou à l'extérieur (boulangerie, restaurants, restauration rapide). Sur place, vous trouverez frigo, lave-vaisselle et micro-ondes.

Lieu de la formation : CoDES 84 57, avenue Pierre Sémard 84000 Avignon (un plan d'accès vous sera envoyé lors de la confirmation de votre inscription).

Tarif : 420 € par stagiaire pour les 3 jours. L'hébergement et la restauration reste à la charge des stagiaires.

Inscription : Le lien d'inscription se trouve sur le site du CoDES 84 www.codes84.fr dans l'onglet formation. L'inscription est ouverte jusqu'à la complétude de la formation.

Vous pouvez également contacter l'accueil du CoDES84 au 04 90 81 02 41 (inscription) ou la formatrice au 06 17 33 73 48 (informations sur le contenu de la formation)

La formatrice :
Emmanuelle Decker, PhD., Psychologue, Sophrologue,

- Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle
- Formée à la médiation, régulation des conflits, et à l'« ingénierie de la concertation et techniques de facilitation de groupes »

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
57, avenue Pierre Sémard - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 13
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

PROGRAMME DE LA FORMATION

Objectifs pédagogiques :

Compétences visées :

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de :

- Comprendre les **fondements et la construction d'une séance de pratique méditative**
- Proposer des **pratiques** courtes **pour augmenter les ressources et la régulation émotionnelle** en situation de stress
- Proposer des **techniques de soutien** pour augmenter les forces, l'autonomie et la capacité à faire face
- Construire et **adapter des séances en fonction des publics** : enfants, adolescents, adultes, adultes âgés, patients, handicapés …

Objectifs d'apprentissage :

Explorer les pratiques méditatives ressources et apprendre à les transmettre à différents publics :

- Comprendre l'intérêt des pratiques contemplatives dans la prise charge de la régulation émotionnelle, l'adaptation au stress et le soutien des processus psychiques et physiologiques
- Distinguer et explorer les pratiques d'attention focalisée et d'attention ouverte
- Vivre et ressentir différentes étapes et états des méditations de pleine conscience
- Explorer certaines adaptations des techniques fondamentales, en fonction des différents publics et contextes professionnels
- 3ème jour : Retour sur expérience, échange sur les pratiques et les expériences professionnelles, analyse de cas

Contenu :

- Les méditations de pleine conscience : fondements théoriques, éclairages conceptuels et pratiques
- Construction et adaptation des séances en fonction des publics et des contraintes
- Les derniers résultats d'études en neurosciences affectives, sociales et applications cliniques

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
57, avenue Pierre Sémard - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 13
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

Méthodes :

- **Alternance d'ateliers pratiques et de théorie** :
  - *Éclairage conceptuels théoriques* : diaporama, résumés écrits
  - *Ateliers pratiques* : méditation de pleine conscience, ancrage, respiration et rythmes (concentration, détente, stabilité), jeux de rôle, analyse de pratique
- **Interactivité**

Modalités d'évaluation (quiz, questionnaires...) donnant lieu à une attestation de formation **:**

- **Un questionnaire de satisfaction** vous sera adressé dans un délai de 15 jours
- **Une évaluation des acquis** avant et après la formation (vous recevrez la synthèse de vos résultats)
- **Une évaluation à distance** (3 mois)
- **Une attestation de présence**
- **Une attestation de formation**

Les questionnaires d'évaluation seront accessibles par un lien surveymonkey qui vous sera adressé par mail.

Contenu pédagogique

Jour 1 :

- Présentation des participants et participantes, mise en place du cadre fonctionnel et relationnel
- Les pionniers en occident, médecins et psychologues, utilisant la méditation de PC
- Les définitions de la méditation : historiquement, en clinique, en neurosciences
- Les fondements pratiques et théoriques de la méditation de pleine conscience
- La régulation émotionnelle et l'impact des pratiques de méditation sur les processus psychiques
- Résultats d'études cliniques et fondamentales en médecine, psychologie et psychologie sociale
- Méditation et douleur : Pratique & impact sur la douleur et les troubles associés
- La méditation avec les enfants
- ***Pratiques :*** Les ressources méditatives, en statique et dynamique : l'attention, la respiration, le corps

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
57, avenue Pierre Sémard - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 13
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca

Jour 2 :

- La méditation avec les ados
- Les programmes de méditation avec les séniors : pratiques et résultats d'étude
- Les étapes d'une séquence, d'un programme, de méditation de pleine conscience
- Stress, surcharge cognitive et burn out ; vers l'équilibre émotionnel et physiologique
- Regagner la capacité à choisir : une réponse adaptée plutôt qu'une réaction automatique
- ***Pratiques*** : Les ressources méditatives, en statique et dynamique : Apprivoiser les émotions, les ruminations, la douleur, les changements… ; Méditation et passage à l'action ; pleine conscience & pleine présence

Jour 3 :

- Retour d'expériences et renforcement des compétences :
  - feedback des explorations et entrainements
  - Études de cas
- Approfondissement des pratiques méditatives et spécificités contextuelles

(le contenu pédagogique de la troisième journée est adapté en fonction des besoins et selon les retours d'expériences des stagiaires)

Comité départemental d'éducation pour la santé de Vaucluse
57, avenue Pierre Sémard - 84 000 AVIGNON - Tel. : 04 90 81 02 41- Fax : 04 90 81 06 89
E-mail : accueil@codes84.fr - Site Internet : www.codes84.fr - N° SIRET : 317 328 607 000 13
Membre de la Fédération nationale (FNES) et de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Paca