

# MON INSCRIPTION AU COLLOQUE DU 15 MARS 2018

## Mon profil :

Nom : ..... Prénom : .....

Fonction : ..... Structure : .....

Métier : ..... Adresse postale : .....

Adresse mail : ..... Téléphone pro et perso : .....

Autre précision utile : .....

## Ma participation au colloque :

Je m'inscris et je déjeune sur place au restaurant de la CCI (coût : 20 euros comprenant inscription, déjeuner et pause café). Je joins un chèque de 20 euros à l'ordre du Codes 84

Je souhaite participer à (attention, places limitées par ordre d'arrivée des inscriptions) à :

**l'atelier 1** : Pratiques et apports de la méditation de pleine conscience en situations de soin ou d'accompagnement (approche individuelle)

**l'atelier 2** : Pratiques et apports de la méditation de pleine conscience en situations d'éducation ou de prévention (approche collective)

## Mon expérience de la méditation de pleine conscience :

Je suis intéressé mais je ne la pratique pas encore

Je la pratique dans ma vie personnelle (précisez) :

Je la pratique dans ma vie professionnelle (précisez) :

Je suis prêt(e) à partager l'expérience de ma pratique (précisez) :

Autre contexte à partager : .....

## Comment j'ai entendu parler de ce colloque :

Par mon réseau professionnel ou personnel

Par une publicité (mail, tract, affiche...)

Par un autre canal (lequel) : .....

Merci de retourner votre bulletin de participation avant le 1<sup>er</sup> mars 2018 à l'attention de :  
Laure BULTÉ [accueil@codes84.fr](mailto:accueil@codes84.fr) ou 04 90 81 02 41 13 rue de la Pépinière 84 000 AVIGNON



**Journées d'Accords** est un organisme de formation qui transmet des connaissances et outils opérationnels aux professionnels impliqués dans la relation d'aide, d'éducation ou de soin.

Plus d'infos : [www.journeesdaccords.com](http://www.journeesdaccords.com)



Plus d'infos : [www.codes84.fr](http://www.codes84.fr)

**Le Codes 84** est une association qui accompagne les projets des acteurs de la santé, de l'éducation, du monde social par l'information, la formation, le conseil et la mise en œuvre de programmes.

# COLLOQUE

Méditation de Pleine Conscience :  
**Quelles perspectives  
pour la promotion de la santé ?**

# JEUDI 15 MARS 2018

Horaires de la journée : 9h à 17h

Campus de la CCI - Allée des Fenaisons à Avignon



En partenariat avec :

## PROGRAMME

<b>8h30</b>	Accueil des participants	Récupération des badges et documents
<b>9h à 9h15</b>	Lancement de la journée et introduction par les organisateurs Nadra BENAYACHE, Déléguée territoriale adjointe ARS Vaucluse Isabelle BORDAT, Vice-Présidente du CoDES de Vaucluse Françoise NAVARD, Présidente de Journées d'Accords	Pourquoi un colloque de promotion de la santé consacré à la méditation de pleine conscience ?
<b>9h15 à 10h</b>	Dr Evelyne Lonsdorfer Strasbourg maître de conférence, praticien hospitalier	Méditation de pleine conscience : de quoi parle-t-on ? d'où vient cette pratique (histoire et état de la science) ? comment expliquer son attrait ?
<b>10h à 10h45</b>	Hedda Jansen Strasbourg psychologue clinicienne	Méditation de pleine conscience : ne pas la confondre et savoir la distinguer d'autres pratiques...
<b>11h à 11h15</b>		Pause Café
<b>11h15 à 12h</b>	Béatrice Lamboy Docteur en psychologie conseiller scientifique à la Direction de la Prévention et de la Promotion de la Santé Santé Publique France Paris	Méditation de pleine conscience : Pourquoi et comment l'utiliser en promotion de la santé à la lumière des données probantes disponibles ? Exemples de programmes mis en place.
<b>12h à 12h30</b>	Table ronde avec tous les intervenants	Réponses aux questions de la salle
<b>12h30 à 14h</b>	Déjeuner sur place (restaurant de la CCI)	
<b>14h à 16h</b>	Emmanuelle Decker Montpellier docteur en psychologie, sophrologue  Hedda Jansen Strasbourg psychologue clinicienne	Atelier 1 : Pratiques et apports de la méditation de pleine conscience en situations de soin ou d'accompagnement (approche individuelle)  Atelier 2 : Pratiques et apports de la méditation de pleine conscience en situations d'éducation ou de prévention (approche collective)
<b>16h à 16h30</b>	Séance plénière	Restitution des ateliers : quelles clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?
<b>16h30 à 17h</b>	Conclusion	Méditation de pleine conscience : des ressources pour continuer !

■ **Vous avez entendu parler de la Méditation de Pleine Conscience, et voulez en savoir plus ?**

■ **Vous êtes intéressé pour comprendre comment elle peut s'intégrer à des démarches de promotion de la santé ?**

■ **Vous voulez découvrir et expérimenter des techniques efficaces ?**

### Les objectifs du colloque...

Ouvert à tous les acteurs du champ de l'éducation, des secteurs sanitaire et médicosocial, cette journée d'information, de réflexion et d'expérimentation est organisée par le Comité d'Education pour la Santé du Vaucluse en collaboration avec Journées d'Accords. Elle s'inscrit dans le cadre du Dispositif régional de compétences en éducation pour la santé, financé par l'Agence Régionale de Santé Paca.

#### Cette journée vous permettra :

- de mieux connaître ce qu'est la méditation de pleine conscience et de comprendre son efficacité
- d'enrichir votre pratique professionnelle en découvrant des outils efficaces en particulier dans le travail quotidien avec les publics que vous accompagnez.
- d'expérimenter comment la méditation réduit de façon efficace le stress, aide à mieux vivre le moment présent, à garder calme, présence et concentration.

### La Méditation de Pleine Conscience...

Aussi appelée Mindfulness, c'est la pratique d'une conscience ouverte et sans jugement du moment présent. Elle est pour l'esprit ce que l'activité physique est pour le corps : un entraînement pour garder l'esprit alerte, sain et fort. Dérivée des traditions de sagesse orientale, la méditation de pleine conscience est maintenant largement pratiquée dans la médecine et la psychologie pour réduire le stress et l'anxiété, améliorer la qualité de vie et augmenter le bien-être avec des bénéfices majeurs sur de nombreux symptômes sur les plans de la santé physique, psychique et relationnelle.

La validation scientifique des bienfaits de la pratique de la méditation de pleine conscience est désormais bien établie et fait l'objet de nombreuses recherches et publications.

### Un outil précieux à découvrir...

Au cours de cette journée des intervenants qualifiés vous exposeront ces données, répondront à vos questions, et vous inviteront à expérimenter en groupe des exercices pratiques.

Vous pourrez ainsi comprendre et tester par vous-même cette approche qui se révèle un outil précieux autant dans les relations de soins, d'accompagnement que d'éducation.

**Journées d'Accords** est un organisme de formation qui transmet des connaissances et outils opérationnels aux professionnels impliqués dans la relation d'aide, d'éducation ou de soin.  
Plus d'infos : [www.journeesdaccords.com](http://www.journeesdaccords.com)

**Le Codes 84** est une association qui accompagne les projets des acteurs de la santé, de l'éducation, du monde social par l'information, la formation, le conseil et la mise en œuvre de programmes.  
Plus d'infos : [www.codes84.fr](http://www.codes84.fr)

En partenariat avec :

