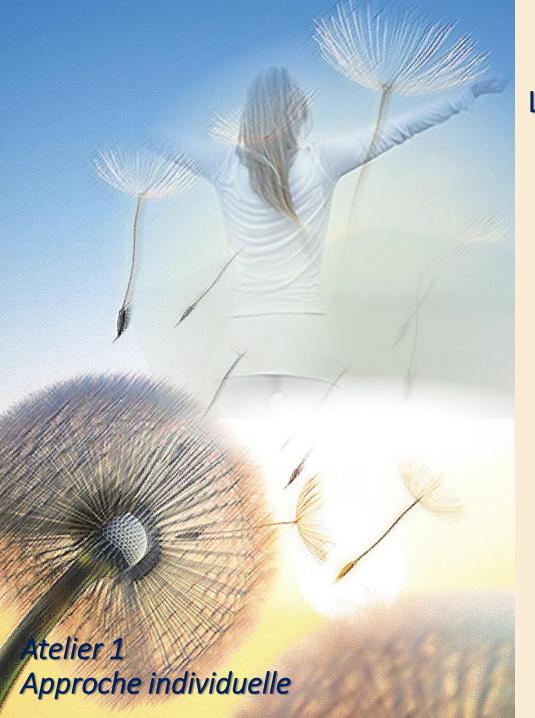


## Atelier 1:

Pratiques et apports de la méditation de la pleine conscience en situation de soin ou d'accompagnement (approche individuelle)

• Intervenante : Emmanuelle Decker Docteur en psychologie, Sophrologue

- Animateur : Stéphanie Desmaisons
- Rapporteurs : Charlotte Ribard, Pauline Dupouy



## Les clés pour mettre en œuvre la méditation de pleine conscience dans ma pratique professionnelle ?

- Pour les professionnels : nécessité de se former et de pratiquer soi-même
- Développer ses capacités proprioceptives
- Changer de paradigme : Arrêter de chercher des solutions aux problèmes/évènements (j'aime, j'aime pas, neutre)
- Etre clair dans ses objectifs et sur les résultats attendus (ex: diminution de la douleur/mais ressenti différent)
- Proposer au bénéficiaire d'être à l'écoute de l'instant éprouvé

## Pour les enfants :

- Travailler davantage sur les émotions
- Travailler dans des moments « calmes » et non pas en situation de « crises »
- Météo de l'humeur et l'endroit où l'émotion est ressentie