



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*



Atelier 1
Approche individuelle

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/événements (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