

La méditation de pleine conscience : outils et ressources pour accompagner les enfants et les adolescents

CONTEXTE

Les pratiques de méditation de pleine conscience (MPC) sont une ressource pour apaiser le stress, réguler la détresse émotionnelle ou les ruminations.

Elles facilitent l'épanouissement d'une tranquillité d'esprit, d'une attention calme et d'une qualité émotionnelle permettant de faire face aux défis qui accompagnent le développement des ressources vers une plus grande autonomie émotionnelle et relationnelle.

OBJECTIFS

- ▶ S'approprier et apprendre à transmettre des pratiques méditatives comme ressources au service de la relation de soin et d'accompagnement
- ▶ Comprendre les fondements et la construction d'une séance et/ou d'un programme de pratique méditative pour les enfants et adolescents
- ▶ Savoir proposer des pratiques courtes pour augmenter les ressources et la régulation émotionnelle en situation de stress
- ▶ Savoir proposer des techniques de soutien pour augmenter les forces, l'autonomie et la capacité à faire face
- ▶ Adapter les pratiques aux spécificités du public : handicaps, TDAH, TSA, etc.

PROGRAMME

PREMIER JOUR

- ▶ Les définitions de la méditation : historiquement, en clinique, en neurosciences
- ▶ Les fondements pratiques et théoriques de la MPC
- ▶ La régulation émotionnelle et l'impact des pratiques de méditation sur les processus psychiques
- ▶ Les séances, étapes et programmes adaptés aux enfants
- ▶ Pratiques : les ressources méditatives, en statique et dynamique : l'attention, la respiration, le corps

DEUXIÈME JOUR

- ▶ Les séances, étapes et programmes adaptés aux adolescents
- ▶ Résultats d'études cliniques et fondamentales en médecine, psychologie et psychologie sociale
- ▶ Adaptations aux troubles, handicaps, etc.
- ▶ Pratiques : les ressources méditatives, en statique et dynamique : apprivoiser les émotions, les ruminations, la douleur, les changements...

RÉF. E38

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire, en lien avec des enfants et adolescents

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Emmanuelle Decker

Docteure en Psychologie, psychologue, sophrologue, spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle, spécialisée en dynamique des capacités humaines et conduites de santé

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 14 participants
- ▶ **Strasbourg** 18 et 19 mars 2025
- ▶ 670 €/personne