

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

CONTEXTE

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.

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 adultes et adultes âgés
- ▶ 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 : les enfants, les ados, les handicapés, douleurs, déficit attentionnel, etc.

PROGRAMME

PREMIER JOUR

- ▶ 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
- ▶ Les séances, étapes et programmes adaptés aux adultes
- ▶ **Pratiques** : les ressources méditatives, en statique et dynamique (l'attention, la respiration, le corps)

DEUXIÈME JOUR

- ▶ Les séances, étapes et programmes adaptés aux enfants et aux adolescents
- ▶ Résultats d'études cliniques et fondamentales en médecine, psychologie et psychologie sociale
- ▶ Adaptations aux spécificités : troubles, handicaps, bipolarité, dépression, etc.
- ▶ 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, les deuils, la douleur, les changements, la vieillesse, etc.)

RÉF. D20

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur social, médico-social et sanitaire,

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

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Éclairages conceptuels : diaporama, fiches conceptuelles, audios de trames pratique - ateliers pratiques

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 14 participants
- ▶ **Strasbourg** 28 et 29 avril 2026
- ▶ 780 €/personne