



La Méditation de Pleine Conscience :
Outils et ressources à proposer à vos publics
Des pratiques courtes pour augmenter les ressources du public

24, 25 janvier et 25 avril 2022

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, les changements et les deuils.

Cette **formation de 3 jours** a pour objectif d'explorer et de s'approprier des pratiques méditatives ressources fondamentales, pour les intégrer au service de la relation et du soin, et apprendre à les transmettre à différents publics : accompagnement des soins, accompagnement éducatif, etc.

Objectifs pédagogiques

Compétences visées :

A l'issue de la formation les participants et participantes seront en mesure de :

- Comprendre les **fondements et la construction d'une séance de pratique méditative**
- Proposer des **pratiques courtes pour augmenter les ressources et la régulation émotionnelle** en situation de stress
- Proposer des **techniques de soutien** pour augmenter les forces, l'autonomie et la capacité à faire face
- Construire et **adapter des séances en fonction des publics** : enfants, adolescents, adultes, adultes âgés, patients, handicapés ...

Objectifs d'apprentissage :

Explorer les pratiques méditatives ressources et apprendre à les transmettre à différents publics

- Comprendre l'intérêt des pratiques contemplatives dans la prise charge de la régulation émotionnelle, l'adaptation au stress et le soutien des processus psychiques et physiologiques
- Distinguer et explorer les pratiques d'attention focalisée et d'attention ouverte
- Vivre et ressentir différentes étapes et états des méditations de pleine conscience

- Explorer certaines adaptations des techniques fondamentales, en fonction des différents publics et contextes professionnels
- 3^{ème} jour : Retour sur expérience, échange sur les pratiques et les expériences professionnelles, analyse de cas

Contenu :

- Les méditations de pleine conscience : fondements théoriques, éclairages conceptuels et pratiques
- Construction et adaptation des séances en fonction des publics et des contraintes
- Les derniers résultats d'études en neurosciences affectives, sociales et applications cliniques

Méthodes :

- **Alternance d'ateliers pratiques et de théorie :**
 - *Éclairage conceptuels théoriques* : diaporama, résumés écrits
 - *Ateliers pratiques* : méditation de pleine conscience, ancrage, respiration et rythmes (concentration, détente, stabilité), jeux de rôle, analyse de pratique
- **Interactivité**

Modalités d'évaluation

Quiz, questionnaires en ligne ... donnant lieu à une attestation de formation

- **Une évaluation des attentes** vous est proposée avant la formation, pour être confrontée aux objectifs pédagogiques
- **Une évaluation des connaissances** vous sera demandée avant, en fin, et 3 mois après la formation (vous recevrez la synthèse de vos résultats)
- **Un questionnaire de satisfaction** vous sera adressé dans un délai de 15 jours

Après la formation, les participantes et participants recevront :

- Une attestation de présence
- Un dossier du participant
- Une attestation de formation

Les questionnaires d'évaluation seront accessibles par un lien surveymonkey qui vous sera adressé par mail.

Contenu pédagogique

Jour 1 : 24 janvier 2022

- Présentation des participants et participantes, mise en place du cadre fonctionnel et relationnel
- Les pionniers en occident, médecins et psychologues, utilisant la méditation de PC
- 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
- Résultats d'études cliniques et fondamentales en médecine, psychologie et psychologie sociale
- Méditation et douleur : Pratique & impact sur la douleur et les troubles associés
- La méditation avec les enfants
- **Pratiques** : Les ressources méditatives, en statique et dynamique : l'attention, la respiration, le corps

Jour 2 : 25 janvier 2022

- La méditation avec les ados
- Les programmes de méditation avec les séniors : pratiques et résultats d'étude
- Les étapes d'une séquence, d'un programme, de méditation de pleine conscience
- 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, la douleur, les changements... ; Méditation et passage à l'action ; pleine conscience & pleine présence

Jour 3 : 25 avril 2022

- Retour d'expériences et renforcement des compétences :
 - feedback des explorations et entraînements
 - Études de cas
- Approfondissement des pratiques méditatives et spécificités contextuelles

(le contenu pédagogique de la troisième journée est adapté en fonction des besoins et selon les retours d'expériences des stagiaires)

CRITERES D’EVALUATION DES ACQUISITIONS DES STAGIAIRES

CONNAISSANCES	INDICATEURS
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Définir la méditation de pleine conscience dans le champ des pratiques sensori-perceptives, et en terme d'états attentionnels entraînés.
	Identifier les 2 processus-états attentionnels essentiels entraînés, et leurs impacts sur la régulation émotionnelle et la compréhension des processus psychiques
	Spécifier les principaux résultats des neurosciences affectives, cognitives et sociales sur les bénéfices de la méditation de pleine conscience en médecine, psychologie, éducation et recherche fondamentale
	Expliquer la construction et l'articulation de séances adaptées à son public
COMPREHENSION	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Comprendre et estimer l'impact des pratiques de méditations de pleine conscience dans l'accompagnement de différents publics et/ou de différentes problématiques (douleur, stress, ruminations, etc.)
INTEGRATION DANS LA PRATIQUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire peut	Illustrer la manière dont il/elle va intégrer des pratiques ressources de méditation de pleine conscience dans le cadre de sa pratique professionnelle
	Repérer les réflexions et adaptations à déployer en fonction de son public
SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITE PERCUE	
A la fin de la formation le/la stagiaire se sent à l'aise (pour, de)	Exprimer et expliquer les bénéfices et ressources des pratiques après les avoir vécu-perçu lors de séances guidées par la formatrice
	Identifier l'intérêt des entraînements attentionnels et émotionnels pour comprendre les processus psychiques et réguler les émotions, les comportements
	Repérer les pratiques de base en méditation de pleine conscience

Modalités administratives

Public : Tout professionnel ou professionnelle souhaitant découvrir, approfondir et/ou améliorer ses compétences dans l'utilisation et l'adaptation à son public des pratiques de méditation de pleine conscience.

Accessibilité : Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous signaler en amont de la formation toute information nécessaire à une adaptation des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle.

Prérequis : aucun

Durée : 21h soient 3 journées de 7 heures réparties en 2 jours consécutifs et 1 journée 3 mois plus tard, de 9h à 17H.

Lieu de la formation : CoDES 84 57, avenue Pierre Séward 84000 Avignon (un plan d'accès vous sera envoyé lors de la confirmation de votre inscription).

Tarif : 420 € par stagiaire pour les 3 jours. L'hébergement et la restauration reste à la charge des stagiaires.

Inscription : L'inscription se fait en ligne et sera validée et sera validée à réception du règlement ou des modalités de prise en charge de votre employeur, à nous faire parvenir dans les 15 jours suivants votre inscription.

Pour toute demande de devis ou de facture, merci de contacter le CoDES : 04 90 81 02 41 ou accueil@codes84.fr

[Je m'inscris à la formation](#)

Vous pouvez également contacter l'accueil du CoDES84 au 04 90 81 02 41 (inscription) ou la formatrice au 06 17 33 73 48 (informations sur le contenu de la formation)

La formatrice :

Emmanuelle Decker, PhD., Psychologue, Sophrologue,

- Spécialisée en dynamique des capacités humaines et des conduites de santé
- Spécialisée dans les interventions basées sur la pleine conscience-Mindfulness et les champs de l'intelligence émotionnelle
- Formée à la médiation, régulation des conflits, et à l'« ingénierie de la concertation et techniques de facilitation de groupes »