



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

**2-3 février et 12 mai 2023**

### 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<sup>ème</sup> 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
- **Deux questionnaires d'évaluation** vous seront adressés à l'issue de la formation et 3 mois plus tard

## 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

- 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

- La méditation avec les ados
- Les programmes de méditation avec les seniors : 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

- 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

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

## 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.

Pour toute question ou demande, vous pouvez contacter Emma LOPEZ RAMIREZ, référente handicap du CoDES 84 : [emma.lopez-ramirez@codes84.fr](mailto:emma.lopez-ramirez@codes84.fr)

**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 Sémard 84000 Avignon

**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 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.

Vous recevrez une confirmation sous 7 jours ainsi qu'une convocation par mail 15 jours avant le début de la formation.

**Les inscriptions aux formations sont clôturées 15 jours avant leur début.** Au-delà de ce délai, ou pour toute demande de devis ou de facture, merci de contacter le CoDES : 04 90 81 02 41 ou [accueil@codes84.fr](mailto:accueil@codes84.fr)

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** - Docteure en psychologie, 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"