

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT

Orientation / Classification :

Orientation : accompagner les patients vers une baisse de la réactivité émotionnelle et dans l'obtention d'une meilleure stabilité intérieure.



THÉMATIQUES
PLURIDISCIPLINAIRES



Public Concerné :

Personnel Médical, Paramédical
& Social, toute personne exerçant en
libéral ou en institut



Durée :

3 jours (1 jour = 7 heures)



Tarif :

• 550 € TTC / Personne * (1) (2)

*Ce prix inclut les frais pédagogiques, le déjeuner et les pauses pour
chaque jour de formation

(1) Possibilité de déduction fiscale en frais réels si vous êtes imposable
(2) Possibilité de paiement en 3 fois sans frais



Prise en charge :

- Consultez-nous pour les possibilités de prise en charge
- Nous pouvons vous accompagner dans vos démarches administratives ainsi que pour les solutions d'hébergement et de transport

Formation susceptible d'être prise en charge par le FIF PL



Format :

INTER

INTRA

- Maximum 12 participants
- Minimum 6 participants



Présentiel

OU



À Distance



Date & lieux :

- Consulter notre calendrier sur notre Site Internet
- Possibilité d'adapter notre formation (dates & lieux) selon vos besoins ou contraintes en « présentiel » ou « à distance » en inter ou en intra

Merci de nous contacter pour étude de votre demande

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT



Présentation de la Formation :

La méditation de pleine conscience* et les nouvelles méthodes de relaxation intégrant la pleine conscience sont de plus en plus présentes et utilisées dans le domaine de la santé ces dernières années de par leur efficacité thérapeutique désormais scientifiquement validée. Ce module de 3 jours a donc été créé pour tous les professionnels de santé qui souhaitent découvrir et intégrer la méditation de pleine conscience et la relaxation dans leur activité.

Par l'apport de théories fondées sur les neurosciences et surtout par la pratique d'exercices de pleine conscience et de relaxation intégrative* pendant la formation, vous disposerez d'une boîte à outils complète et concrète pour l'accompagnement et la gestion complémentaire de la douleur chronique, du stress et de l'anxiété. De plus, pour être en mesure de répondre et surtout de vous adapter aux demandes spécifiques de vos patients, 3 programmes de soins axés sur la pleine conscience, reconnues et validées scientifiquement, vous seront proposés pour des applications possibles en cabinet ou en milieu hospitalier, lors d'un soin individuel ou en thérapie de groupe.

Ainsi, vous découvrirez et apprendrez des techniques simples et concrètes pour agir sur le corps, les comportements, les pensées négatives et les émotions pénibles mais aussi pour protéger votre santé, prévenir le stress, l'épuisement et améliorer la qualité de vie de vos patients !

N.B. : * Médita-on pleine conscience : médita-on laïque créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire, fondateur du programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction : « Réduction du stress par la pleine conscience »). Pour plus d'informations sur la médita-on pleine conscience, vous pouvez également consulter le site www.associationmindfulness.org

* Relaxation intégrative : méthode développée par les Docteurs Dominique Servant et Marc Hay et proposée depuis 15 ans dans l'unité stress et anxiété du CHRU de Lille et qui fait l'objet d'une évaluation scientifique rigoureuse.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT



Objectifs de la Formation :

Connaître les fondements scientifiques, les indications thérapeutiques, les limites de la méditation de pleine conscience et de la relaxation en soin.

- Comprendre l'intérêt et les nombreux bienfaits de la pleine conscience et de la relaxation intégrative dans les soins, et pour soi....
- Savoir comment intégrer la pratique de la méditation et de la relaxation dans votre pratique professionnelle, en cabinet ou en milieu hospitalier.
- Pratiquer de nombreux exercices de base de pleine conscience et de relaxation pour vous les approprier puis pouvoir les reproduire avec vos patients.
- Découvrir 3 programmes thérapeutiques de méditation pleine conscience et de relaxation scientifiquement validés utilisés dans la gestion complémentaire de la douleur chronique, du stress et de l'anxiété.
- Apprendre quand et comment mettre en place la méditation ou la relaxation dans votre activité et comment collaborer avec d'autres soignants exerçant dans d'autres disciplines que la vôtre.
- Pouvoir disposer d'une boîte à outils complète d'exercices simples et concrets de pleine conscience et de relaxation intégrative facilement applicable dans votre quotidien professionnel et personnel.



Outils pédagogiques :

- Questionnaire d'évaluation préalable : 1 QCM de 20 questions pour évaluation des connaissances relatives au programme est envoyé 15 jours avant la date de la formation.
- 1 livret de formation
- 1 bloc note et 1 stylo
- Matériel pour cours pratiques
- Correction en fin de formation du questionnaire d'évaluation préalable
- Questionnaire de satisfaction post formation
- Fascicule de 40 pages reprenant les différents thèmes et les nombreux exercices du stage
- Support audio téléchargeable à l'issue du stage, avec plus de 3 heures de méditations et de relaxation guidées pour vous aider, si besoin, à vos débuts

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT

THÉMATIQUES PLURIDISCIPLINAIRES

Programme

Programme du jour 1

- Fondements scientifiques, indications thérapeutiques, limites et contre-indications de la méditation pleine conscience et de la relaxation.
- Présentation détaillée de 3 programmes de soins validés scientifiquement (protocoles MBSR et MBCT en méditation et protocole de relaxation intégrative).
- Mise en place en cabinet et en milieu hospitalier d'une séance ou d'un module de méditation et relaxation en individuel et en groupe.

Programme du jour 2

- L'accompagnement complémentaire de la douleur chronique, du stress et de l'anxiété par la pratique de la pleine conscience avec mises en situation.
- La relation thérapeutique en méditation et relaxation : Postures, ton de voix, débit verbal, anamnèse, questionnaires et grilles d'auto-évaluation.
- Nombreuses pratiques des exercices de base de méditation pleine conscience et de relaxation intégrative (pratiques corporelles, en mouvements, statiques, relaxations flash, stratégies de coping...)

Programme du jour 3

- Où, comment et quand appliquer la méditation et la relaxation ?
- Présentation des différences entre les méthodes, les 7 principes fondamentaux et les 6 modes d'action de la pleine conscience.
- Boîte à outils d'exercices simples et efficaces ciblés sur différentes indications que vous pourrez expérimenter lors de la formation

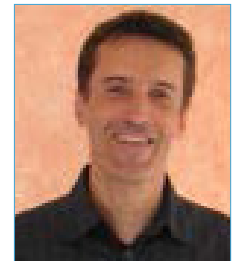
MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT



Formateur

LUC FOURNION
SOPHRO-RELAXOLOGUE
ET REFLEXOTHERAPEUTE

- Titulaire d'une certification Cycle Master Symbiofi TCCE : les approches thérapeutiques de 3ème vague (Organisme de formation Symbiofi, CHRU de Lille).
- Formé aux différentes méthodes de méditation pleine conscience : MBSR, MBCT, MBI par le Dr Dominique Servant responsable de l'unité spécialisée stress et anxiété du CHRU de Lille, à la Thérapie Fondée sur la Compassion (TFC) par le Dr Francis Gheysen, à la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) par le Professeur de psychologie clinique Jean-Louis Monestès.
- Pratiquant au quotidien la méditation de pleine conscience et enseignant des méthodes de relaxation en individuel et en groupe depuis 2001.
- Sophro-relaxologue, réflexothérapeute et formateur-consultant en techniques de relaxation et réflexologie auprès des professionnels de santé depuis 2003.
- Directeur et enseignant depuis 15 ans d'un centre de formation en méthodes de relaxation et réflexologie pour les professionnels de santé à Charbonnières-Les-Bains près de Lyon



MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT



Bibliographie

Livres :

- « Méditer, c'est se soigner » par le Dr Frédéric Rosenfeld aux Editions Les Arènes
- « Se sentir bien malgré la maladie » par Elena Rosenbaum aux EdiYons De Boeck.
- « Au cœur de la tourmente : la pleine conscience » par le Dr Jon Kabat-Zinn aux éditions De Boeck.
- « L'esprit est son propre médecin » par les Dr Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn aux Editions Les Arènes.
- « Méditer jour après jour » par le Dr Christophe André aux Editions Iconoclaste
- « La conscience a-t-elle une origine? : Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit » par Michel Bitbol aux EdiYons Flammarion
- « Méditer, pour ne plus déprimer » par les Dr Mark Williams, John Teasdale et Zindel Segal, aux Editions Odile Jacob.
- « Relaxation et méditation, trouver son équilibre émotionnel », par le Dr Dominique Servant aux éditions Odile Jacob.

Méta-analyses sur les effets de la pleine conscience (Mindfulness) :

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Berghman, C., Tarquinio, C., Marina, K., & Strub, L. (2009). La méditation comme outil psychothérapeutique complémentaire : Une revue de question. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 19, 120-135.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, .S, & Walach, H. (2004). Mindfulness- based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Heeren, A., & Philippot, P. (2009). Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 14, 13-23.

Articles scientifiques en relation avec les effets de la pleine conscience (Mindfulness) :

- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Carlson, L. E., & Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12, 278-285.
- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effect of mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptom of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive Care in Cancer*, 9, 122-123.

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET RELAXATION : DES OUTILS COMPLÉMENTAIRES AU SERVICE DU SOIGNANT ET DU PATIENT



Bibliographie

- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H. (1994). A controlled study of a stress-reduction cognitive-behavioural treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 53-66.
- Herbet, G., & Guilmet, P. (2011). *Eveiller les sens, apprivoiser les émotions, ancrer sa présence* (De Boeck).
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 333-352.
- Kabat-Zinn, J., Massion, M. D., Kristeller, J., Peterson, L. G., Fletcher, K. E., Pbert, L., Lenderking, W. R., & Santorelli, S. F. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *American Journal of Psychiatry*, 149, 936-943.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, Z., Scharf, M. J., Cropley, T. G., Hosmer, D., & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatics Medicine*, 50, 625-632.
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D., L., & Galvin, N. M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15, 284-289.
- Massion, A. O., Teas, J., Hebert, J. R., Wertheimer, M. D., & Kabat-Zinn, J. (1995). Meditation, melatonin, and breast/prostate cancer: Hypothesis and preliminary data. *Medical Hypotheses*, 44, 39-46.
- Antoine Lutz (Inserm), Le Point, *La méditation améliore le cerveau* (2014).