



La méditation de pleine conscience : INITIATION

N° 230097012

FORMAT

**Formation continue
Présentiel 14h**

PUBLIC CONCERNEÉ

Médecin : Médecine Générale et Spécialités

FINANCEMENT

**FAF-PM
Financement personnel**

RÉSUMÉ

Cette formation de deux jours (14 heures) propose une découverte approfondie de la méditation de pleine conscience (mindfulness) et de ses principales pratiques.

Elle permet aux professionnels de santé de comprendre ses principes fondamentaux, ses indications et ses limites, tout en expérimentant directement différentes techniques : méditation centrée sur la respiration, pleine conscience en mouvement, body-scan et méditations compassionnelles.

Une large place est accordée à l'expérience personnelle, aux mises en situation, aux échanges et à l'analyse des difficultés pouvant être rencontrées lors de la pratique.



Objectifs de formation

Jour 1 : Découverte et pratique de la pleine conscience

- Introduction aux principes fondamentaux de la méditation de pleine conscience et à ses principales indications.
- Expérimentation de la méditation à attention focalisée sur la respiration.
- Échanges autour des expériences et des difficultés rencontrées lors de la pratique.
- Présentation de la pleine conscience dans la pratique quotidienne et des notions essentielles à transmettre aux patients.
- Mises en situation et ateliers en sous-groupes autour de la pratique de la mindfulness.
- Pleine conscience en mouvement : marche consciente et balayage corporel en mouvement.
- Introduction au body-scan : principes, indications, contre-indications et modalités de pratique.
- Exercices de guidage du body-scan et débriefing collectif.

Jour 2 : Body-scan et méditations compassionnelles

- Approfondissement de la pratique du body-scan et de son guidage.
- Mise en situation en trinômes : participant, animateur et observateur.
- Analyse des ressentis, difficultés rencontrées et ajustements de la pratique.
- Présentation des méditations compassionnelles : principes, indications, contre-indications et bénéfices attendus.
- Expérimentation d'une méditation compassionnelle guidée.
- Ateliers pratiques et échanges autour des expériences individuelles.
- Synthèse des pratiques abordées, échanges avec l'expert, post-test et évaluation de la formation.

Prérequis

Aucun

Méthodes pédagogiques

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Etude de cas clinique

Méthodes d'évaluation

- ✓ Pré-test/Post-test
- ✓ Mise en situation



✓ Quizz