

# Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience - DEMETER

## Contexte

---

Pour pouvoir prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi. Travailler en milieu hospitalier aujourd'hui en France est un défi quotidien, tant pour le corps que pour le mental : les deux sont soumis au stress, parfois jusqu'à l'épuisement. Prendre soin de soi, en tant que personnel hospitalier, est une nécessité pour préserver sa propre santé mentale et physique et pour être capable de garder un certain recul face aux situations quotidiennes. En France, la HAS (Haute Autorité de Santé) a reconnu que la méditation en pleine conscience est un moyen pour agir sur la santé mentale et le stress des personnels de la Fonction Publique Hospitalière.

Méditer, c'est au-delà de simplement s'asseoir ou de faire une pause, c'est (ré) apprendre à se connecter à soi, aux autres, au présent, pour pouvoir mieux le vivre et augmenter son bien-être, et cela s'apprend ou se (ré)apprend.

## Objectifs

---

- **Repérer** les facteurs d'épuisement professionnel
- **Prendre conscience** de son état émotionnel
- **Comprendre** les fondements de la méditation en pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- **Apprendre** à pratiquer la méditation de pleine conscience pour améliorer son bien-être, gagner en paix d'esprit et en enthousiasme
- **S'approprier** des outils pour pratiquer au quotidien

## Renseignements complémentaires

---

### Financement

Fonds mutualisés ANFH

### Dates

Voir calendrier en annexe

### Validité du marché

25/04/2025

# Programme

---

## JOUR 1 :

### Partage d'un socle commun de connaissances :

- Anxiété, stress, épuisement professionnel : définition et distinction Spécificités pour les professionnels de santé
- La méditation de pleine conscience : définition, application et intérêt en prévention et accompagnement du stress et de l'épuisement professionnel
- Prendre conscience de ses pensées, ses émotions, ses sensations physiques : passer du mode « réaction » au mode « réponse consciente »

## JOUR 2 :

### Vivre l'instant présent :

- Le mode « Faire » en pilotage automatique ; Le mode « Être » dans l'instant présent
- Les pratiques formelles de la méditation de PC : comprendre, expérimenter
- Les pratiques informelles de la méditation de PC
- Les outils d'auto observation

## JOUR 3 :

### La méditation de pleine conscience dans le travail au quotidien :

- Commencer sa journée
- Travailler dans l'attention consciente
- Pratiquer avec tous ses sens
- Se ressourcer, prendre soin de soi
- Finir sa journée
- Préparer son sommeil
- Vivre pleinement ses journées de repos
- Gérer ses freins
- Asseoir sa pratique pour aller plus loin

**Public**  
**TOUS PUBLICS**

**Exercice**  
**2024**

**Code de formation**  
**AFR 1.12**

**Nature**  
**AFR**

**Organisé par**  
**DEMETER**

**Durée**  
**14 heures**

