

# Initiation à la méditation en pleine conscience (PLENITUDES)

## 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

---

**Durée de la formation :** 2 jours

**Modalités Pédagogiques :**

- Temps d'apprentissage collectif

- Exercices individuels
- Échanges en sous-groupe et en groupe entier
- Pratiques de méditation formelle assise (aucun matériel n'est nécessaire) et informelle
- Réalisation de fiche mémo
- Espace d'approfondissement en ligne en accès libre pour les stagiaires (vidéos, audio, exercices ...)

**Format : distanciel ou présentiel**

Pour plus d'informations :

MARGAUX CAPELLO (m.capello@anhf.fr) 04.91.17.71.33

## **Programme**

---

### **JOUR 1 :**

- Découvrir comment la méditation de pleine conscience fonctionne, impacte notre état émotionnel et peut nous aider à nous sentir mieux au quotidien ;
- Comprendre ce qu'est la méditation de pleine conscience et comment l'intégrer dans un cadre de travail ;
- L'épuisement professionnel, le définir, le comprendre, le reconnaître ;
- Prendre conscience de son état émotionnel et de son impact sur nos actions et nos relations ;
- Le corps, première porte d'entrée pour pratiquer la pleine conscience au quotidien ;
- La respiration, au cœur de la pratique de la pleine conscience, est un outil d'autorégulation naturel

### **JOUR 2 :**

- Apprendre à pratiquer, expérimenter et utiliser la pleine conscience, concrètement ;
- Les sensations et l'attention : comprendre les mécanismes de l'attention et leurs impacts sur l'épuisement ;
- Les pensées, omniprésentes et souvent sources de souffrance. Apprendre à apprivoiser ses pensées et à gagner en paix d'esprit en utilisant la pleine conscience ;
- Les émotions nous dépassent souvent. Pratiquer la pleine conscience, pour savoir les reconnaître, les accepter et ne plus nous laisser submerger, emporter par elles ;
- Intégrer la pleine conscience et la pratiquer dans son quotidien, en prenant en compte l'expérience de l'instant dans sa globalité et où que nous soyons.

**Public**

**Tout public**

**Exercice**

**2024**

**Code de formation**

**2.01**

**Nature**

**AFN**

**Organisé par**

**PLÉNITUDES**

**Durée**

**14 heures**

**Typologie**

**Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences**