

GUYANE

Axe 1 : Soutenir les politiques RH des établissements

# Initiation à la pratique de la méditation en pleine conscience

## 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

**Exercice**  
**2024**

**Code de formation**  
**AFN.24.07**

**Nature**  
**AFN**

**Organisé par**  
**PLÉNITUDES®**