

Formation

n°8

Programme Méditation et ETP en éducation thérapeutique

(2 jours + 1 jour à distance)

Préambule

La méditation de pleine conscience nous invite à prendre soin de soi par la conscience de soi, de ses sensations, émotions et pensées. La pratique de la méditation de pleine conscience contribue au développement des compétences psychosociales (connaissance de soi, communication, gestion des émotions...). Elle a montré ses effets sur les maladies ou affections chroniques (troubles anxieux, dépressifs, douleurs, maladies inflammatoires ...), leurs facteurs de risque et déterminants (stress, alimentation).

Objectifs de la formation

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participants auront :

- 1- Appréhendé les apports de la méditation dans l'ETP et les articulations entre ces domaines,
- 2- Découvert différentes possibilités d'intégration de pratiques méditatives dans l'offre en santé,
- 3- Eu l'occasion de se questionner sur les indications, points de vigilance et modalités d'intégration de la méditation dans leur contexte,
- 4- Praticqué la méditation à travers différentes formes de guidance de méditation afin de l'intégrer dans leur pratique personnelle ou d'équipe,
- 5- Réfléchi aux modalités de proposition aux publics de leurs actions,
- 6- Repéré les ressources territoriales ou dématérialisées dans le champ de la méditation.

Public

Professionnels du champ sanitaire et social, usagers du système de santé, patients...

Prérequis : Il n'y a pas de prérequis cette formation. Toutefois, il est conseillé d'avoir suivi au préalable la formation « Mettre en place une démarche d'éducation thérapeutique »

Méthodes pédagogiques

Le groupe est composé de 12 stagiaires maximum. La formation sera animée par l'un des formateurs du CRES PACA. Elle s'appuie sur une pédagogie active basée sur des témoignages d'acteurs, de l'analyse de pratique, des expérimentations de pratiques méditatives et de l'accompagnement à la construction de projet.

Tout au long de la formation, les participants auront l'occasion de mettre en lien leur vécu des pratiques méditatives et ce qu'ils pourront proposer aux publics qu'ils accompagnent.

Programme

Le programme de formation sera affiné à partir des attentes des participants qui seront recueillies lors de la première rencontre avec le groupe. Le programme sera ensuite adapté et réajusté au fur et à mesure de l'avancée du groupe.

Journée 1

- Présentation
- La méditation, de quoi parle-t-on ?
- Les apports de la méditation :
 - Dans la relation éducative
 - Dans le travail d'équipe
 - Dans la vie avec la maladie chronique
- Pratiquer la méditation à travers différentes formes de guidance

Journée 2

- Mouvements en pleine conscience
- Intégration de la méditation en ETP
- Témoignage d'une équipe en visio ou présentiel.

Journée 3

- Retour d'expérience
- Vidéo Point de vue patient
- Vidéo Point de vue professionnel
- Portrait-robot de l'intervenant qui guide des pratiques méditatives et débriefe dans le cadre de l'ETP
- Évaluation de la formation

Conditions

- **Durée** : 2 jours consécutifs et 1 jour à distance
- **Nombre de stagiaires** : Entre 6 et 12 stagiaires
- **Lieu** : Cres PACA 178 cours Lieutaud 13006 Marseille

Tarif

- **Tarif** : 800 euros par participant

Modalités d'inscription

Vous devez remplir le bulletin d'inscription : [Cliquez ici](#) et le renvoyer à jacqueline.rius@cres-paca.org

Votre inscription sera validée par le CRES et vous sera notifiée

par retour de mail. Une convocation vous sera adressée 1 à 2 semaines avant la formation. Le délai d'accès est en moyenne de 2 à 6 mois pour cette formation.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Cette formation peut être accessible aux personnes en situation de handicap.

Il convient en amont de la formation (avant votre inscription) de nous signaler le type de handicap nécessitant une adapta-

tion des contenus pédagogiques et/ou de l'accessibilité matérielle, afin de préparer l'adaptation de la formation au type de handicap. Vous pouvez contacter le référent handicap : pierre.sonnier@cres-paca.org

Modalités d'évaluation

L'évaluation, en continu, du premier jour au dernier jour de la formation est composée :

- d'un recueil des attentes des participants lors de la première demi-journée afin d'ajuster les contenus au plus près des problématiques rencontrées

- de synthèses quotidiennes pour adapter la progression pédagogique
- d'une appréciation pédagogique de fin de formation afin de mesurer le degré de satisfaction et le développement des compétences (questionnaire en ligne)