

PRATIQUER LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE EN PREVENTION DE L'ÉPUISEMENT DES PROFESSIONNELS DE SANTE

Concepteur

Dr Chantal Laurent, médecin généraliste

Formateurs

Mady Gatineau, psychothérapeute,
Dr Chantal Laurent, médecin nutritionniste, instructeur MBCT

Public

La formation « Pratiquer la méditation de pleine conscience en prévention de l'épuisement des professionnels de santé » dispensée auprès de l'Institut Mimethys s'adresse aux professionnels de santé médecin généraliste, médecin de spécialité (Anesthésiologie - Réanimation chirurgicale, Cardiologie et maladies vasculaires / Pathologies cardio-vasculaire, Dermatologie et vénérologie, Endocrinologie et métabolismes, Endocrinologie, diabétologie et maladies métaboliques, Endocrinologie, diabétologie et nutrition, Gastro-entérologie et hépatologie, Médecine vasculaire, Neurochirurgie, Neurologie, Neuropsychiatrie, Néphrologie, Oncologie médicale, Oncologie radiothérapique, Pneumologie, Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, Psychiatrie générale, Pédiatrie, Radiodiagnostic et imagerie médicale, Radiologie et imagerie médicale, Radiothérapie, Rhumatologie, Réanimation médicale..), aide-soignante, infirmier diplômé d'Etat (IDE)

Prérequis

Aucun

Organisation

Horaires journaliers : 9h00-12h30 et 14h00- 17h30 soit 7 heures par jour

Durée de la formation : 3 jours soit 21 heures

Effectif : 18 personnes

Présentation

La HAS définit en 2017 le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout comme un « épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Il n'est pas considéré comme une maladie dans les classifications de référence (CIM-10 et DSM-5), mais la souffrance psychique causée ou aggravée par le travail est le 2e groupe d'affections d'origine professionnelle décrit dans la population salariée active française. Pour de nombreuses raisons (exercice professionnel difficile, charge émotionnelle, épuisement professionnel, perte de sens...), les soignants sont une population à risque de burnout. Ce programme porte sur les aspects relationnels de la prise en charge et a pour but de guider le professionnel dans son organisation de travail. Il va lui permettre de mettre en place une dynamique dans l'amélioration de ses pratiques et la prévention des risques professionnels liés à son exercice. Cette approche améliore la santé mentale des professionnels de santé (résultats publiés par la revue systématique de Lamothe et al. publiée en 2012, Khoury et al. 2015, Luken et Sammons 2016). Cette action va permettre au soignant d'apprendre à observer et repérer les effets de l'épuisement professionnel dans sa pratique. Il va expérimenter et mettre en œuvre les bases de la méditation de pleine conscience, se questionner sur sa pratique, améliorer la qualité de la relation soignant/patient. Un meilleur ajustement dans le rapport du patient face à des réalités difficiles et de la relation avec le patient avec la technicité du soin. Elle participe à accompagner la campagne nationale « Prendre soin de ceux qui soignent ».

Compétences professionnelles visées

- Savoir repérer ses propres signes de souffrances au travail
- Savoir prendre soin de sa qualité de vie au travail
- Savoir améliorer la prise en charge dans des réalités difficiles (mort, maladie grave, détresse...)

Objectifs de la formation

- Approche théorique et expérientielle du Mindfulness ;
- Expérimenter le lâcher prise
- Se sensibiliser à d'autres perceptions physiques, mentales et émotionnelles
- Expérimenter les techniques de méditation de pleine conscience
- Utiliser la pleine conscience pour agir la pleine présence avec le patient ;
- Développer la qualité de présence ;
- Apprendre au thérapeute à observer les effets de la relation sur lui-même et les utiliser comme ressources.

Moyens pédagogiques

- Formation théorique et pratique ;
- Séances de formation en salle ;
- Manuels pédagogiques ;
- PowerPoint ;
- Paperboard ;
- Présentation et analyse d'expériences ;
- Mises en situation ;
- Démonstrations ;
- Feuilles d'évaluation.

Modalités de suivi et appréciation des résultats

- Fiches de présence émargées ;
- Feuilles d'évaluation ;
- Mises en situation.

Jour 1 : Prendre soin de soi en tant que professionnels de santé avec la méditation de pleine présence

- Présenter la formation :
 - Mindfulness : Définitions et historique
 - Bases neuroscientifiques
 - Effets attendus sur la santé physique et mentale.
 - Indications :
 - Pour le soignant vis-à-vis de lui-même et dans le soin avec le patient
 - Application au patient
 - Prévention du burn out : repérage chez le soignant (les signes de fatigues, anxiété, rumination mentale, perte de sens, état dépressif)
 - Contre-indications
- Apprendre les outils de base de la méditation de pleine présence en lien avec les 5 sens
- Observer les symptômes et les effets de l'épuisement professionnel chez les professionnels de santé

Jour 2 : Prendre soin de soi en développant les compétences communicationnelles

- Développer les compétences communicationnelles :
 - toucher sécurisé,
 - regards,
 - accordage respiratoire et non verbal
- Prendre conscience de sa pleine présence dans la pratique du professionnel de santé

Jour 3 : Prendre soin de la relation soignant/patient dans l'activité de soin

- Centration corporelle dans la réalisation du soin
 - Comment s'installer
 - La posture intérieure
 - Méditation guidée sur la respiration
 - Méditation en mouvement : marche lente
 - Pratique informelle de la pleine conscience dans la vie quotidienne
 - Exercices d'étirement en pleine conscience
 - Exercice "3 minutes espace de respiration"
 - Exercice du raisin ou manger en pleine conscience
 - Méditation accueil des sons
 - Scanner corporel ou bodyscan : prise de conscience du corps
 - Méditation assise en silence
 - Méditation guidée "Se détacher des pensées"
 - Méditation guidée "Les émotions douloureuses"
- Développer la capacité de présence du soignant par la méditation de pleine présence
- Synthétiser les acquis et leurs utilisations dans l'acte de soin et de la prévention du burn out

Conformément aux Conditions Générales, l'Institut MIMETHYS se réserve la possibilité, en cas de nécessité, de changer de formateur ainsi que l'ordre du programme.