

## **PROGRAMME DE FORMATION – PRESENTIEL**

### **Initiation à la pleine conscience**

Validité du programme : sans objet

Périodicité de révision : Annuelle selon l'actualité réglementaire, professionnelle ou scientifique

Version 1 - juillet 2021

#### **CONTEXTE ET BESOINS**

La pleine conscience est une pratique de méditation qui consiste à porter une attention intentionnelle, ouverte et non-jugeante à l'instant présent. Elle aide à réduire le stress, à améliorer la concentration et à favoriser le bien-être mental. Les infirmières peuvent intégrer la pleine conscience dans leur pratique en l'utilisant pour gérer leur propre stress, renforcer leur résilience émotionnelle et améliorer la qualité des soins. Elles peuvent aussi enseigner des techniques de pleine conscience aux patients pour mieux gérer la douleur, l'anxiété ou les maladies chroniques, tout en favorisant une relation soignant-soigné plus empathique et attentive. Ce programme vous amènera les outils nécessaires pour y parvenir.

**RESULTATS** 3 répondants – 100% satisfaction globale – 100% amélioration des pratiques

**PUBLICS CONCERNES** Tous les professionnels de santé

**PRE REQUIS** Aucun

**DUREES/MODALITES** 14 h en présentiel

**DELAIS D'ACCES** Les inscriptions sont possibles jusqu'à la veille de la formation

**ACCESSIBILITE** Pour les personnes en situation de handicap, merci de contacter : Hélène Courant [helene.courant@isis-infirmiers.com](mailto:helene.courant@isis-infirmiers.com)

#### **METHODES ET SUPPORTS PEDAGOGIQUES**

Ce programme est composé plusieurs séquences alternant des méthodes pédagogiques affirmatives, interrogatives et actives. Ces méthodes sont adaptées à la spécificité de l'environnement classe virtuelle. Chaque séquence comporte des apports cognitifs, des travaux de groupes, des études de cas, des activités d'interpellation, des activités de synthèse et d'évaluation de la compréhension des notions abordées.

Les supports pédagogiques transmis aux apprenants au format numérique comportent les messages clés du programme et un recueil de fiches pratiques.

#### **METHODES D'EVALUATION**

Le dispositif d'évaluation global du programme s'appuie sur le premier niveau du modèle de Kirkpatrick :

- 1<sup>er</sup> niveau : questionnaire à l'issue immédiate de la formation mesurant les réactions et le niveau de satisfaction des participants

Ce programme est une sensibilisation à la pleine conscience. Partant du principe que les infirmières n'ont pas de notions sur le sujet, nous avons décidé de ne pas évaluer leur connaissances avant et après la formation (pré et post test) correspondant au niveau 2 du modèle de Kirkpatrick. Néanmoins, le formateur vérifie l'atteinte des objectifs et la compréhension des notions abordées au fur et à mesure du déroulement du programme.

**SPECIFICATIONS ET MODALITES D'ACCOMPAGNEMENT TECHNIQUE** Sans objet.**SESSIONS ET FINANCEMENTS**

Voir les dates de sessions et les possibilités de financement sur <https://www.isis-sante.fr/>

**PROFIL(S) FORMATEUR(S)**

Formateur formé en MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*), expert en pédagogie des adultes.

**OBJECTIFS**

L'objectif général de ce programme vise à permettre aux professionnels de santé de découvrir la méthode de pleine conscience et comment l'intégrer aux soins infirmiers afin de réduire le stress et l'anxiété des patients.

Le programme permettra à chaque participant de :

- Acquérir les connaissances suffisantes pour s'initier à la pleine conscience
- Comprendre les mécanismes mis en jeu dans le stress négatif et l'anxiété
- Prendre conscience des tentatives de contrôle et d'évitement expérientiel dans le maintien des problématiques psychiques
- Cibler les situations de soins stressantes ou anxiogènes pour l'infirmière et la personne soignée
- Définir les diagnostics infirmiers prévalents au regard des problématiques rencontrées dans sa pratique
- Permettre l'appropriation de techniques pour écouter les sensations corporelles, les émotions en laissant véhiculer les pensées dans le « être maintenant »
- Améliorer sa propre flexibilité psychologique
- Développer des aptitudes pour une meilleure qualité de relation à soi, qualité du lien, qualité de l'instant présent
- S'entraîner à être dans l'acceptation, en quittant les pensées automatiques pour « laisser faire » ou le juste « rien faire »
- Développer des compétences d'autorégulation de notre attention
- Développer une aptitude à la conscience positive et ressourçantes

**PROGRAMME**

<b>1<sup>ère</sup> journée – Durée = 7h</b>
<b>Introduction et présentation du programme</b> <b>Test de positionnement</b>  <b>Cadre réglementaire</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Rôle autonome infirmier</li></ul> <b>Cadre conceptuel</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Définitions de la pleine conscience</li><li>- Les fondements de la pratique de la pleine conscience</li><li>- Pourquoi la pratique de la pleine conscience ? Quels apports ?</li><li>- La méditation dans le domaine de la santé</li></ul>
<b>2<sup>ème</sup> journée – Durée = 7h</b>
<b>Cadre conceptuel (suite)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Les contre-indications du Mindfulness</li><li>- Les conditions nécessaires</li><li>- La méditation de pleine conscience : une nouvelle façon de penser la santé et la maladie</li><li>- La manière dont nos pensées et nos émotions influencent notre santé</li></ul>



**isis** santé

- Les modèles explicatifs du stress

**Le raisonnement clinique**

- Comment pratiquer la méditation de pleine conscience
- La méditation de pleine conscience à travers les âges

**Post test : évaluation des acquis**

**Conclusion et clôture du programme**