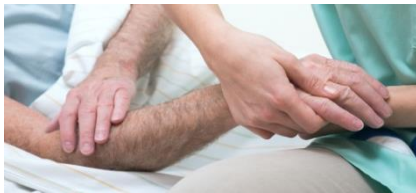


## Méditation de pleine conscience : outil face à la souffrance physique et psychologique (006 | DPC2°)



### Compétences visées et objectifs

- Revoir la notion de douleur et différents moyens pour l'évaluer et la prendre en charge
- Face à la douleur, adapter les réponses aux demandes conscientes ou inconscientes de chaque personne
- Proposer une prise en charge globale de la douleur par une approche complémentaire : comprendre l'impact de la méditation
- Repérer la place de la méditation en tant que méthode psychocorporelle ou complémentaire
- Identifier le principe de la méditation
- Apprendre à utiliser la méditation de pleine conscience comme outil face à la douleur chronique ou physique lors soins infirmiers

### Public concerné

Infirmier Diplômé d'Etat (IDE)

### Intervenants

Psychologue clinicienne formée à la Méditation en pleine conscience et diplômée

### Durée

Formation présentielle : 2 jours

### Contexte

La méditation de pleine conscience s'inscrit dans une approche innovante de la prévention et la gestion d'un certain nombre de pathologie comme la douleur, le stress, l'anxiété. ..

Cette intervention de deux jours présentiels réalisée le premier jour par un formateur spécialiste de la douleur proposera un rappel sur la physiologie de la douleur, son évaluation et les moyens non médicamenteux de la soulager. Puis, le deuxième jour, un formateur diplômé en Méditation vous présentera la méditation en pleine conscience et vous permettra d'expérimenter par vous-même différentes techniques de méditation. Ces outils, utilisables dans le cadre de votre exercice professionnel quotidien, pourront optimiser la gestion de la douleur chronique par vos patients, ou des douleurs liées aux soins...

### Méthodes pédagogiques

Méthodes pédagogiques combinées et modalités (HAS) :

Avec une mise en œuvre d'une pédagogie active, le participant est sollicité activement, il participe personnellement et spontanément dans un processus individuel d'optimisation de ses compétences.

- Acquisition ou approfondissement de connaissances ou de compétences
  - o Identification des besoins de formation, de la progression au niveau des connaissances acquises au moyen de pré et post tests (mesure de l'apprentissage)
  - o Activité cognitive en groupe, étude de supports pédagogiques et/ou de référentiels d'analyse
- Evaluation et analyse des pratiques des professionnels
  - o Etudes de cas cliniques et de cas concrets émanant du formateur, échanges entre participants et avec le formateur concernant des pratiques ou à partir de situations concrètes vécues.
  - o Réflexion sur les difficultés rencontrées,

l'adéquation ou l'optimisation des pratiques,...

Remarque : la confidentialité de données personnelles (concernant les professionnels et les bénéficiaires) sera strictement respectée.

o Elaboration d'axes et actions d'améliorations en groupe ou individuellement avec l'aide du formateur  
o L'auto-évaluation à distance permettra une prise de recul des changements comportementaux induits par la formation, et la mise en œuvre des axes d'amélioration

• Démonstrations, exercices de mise en pratique...

## Contenu

1er jour (Formateur spécialiste de la Douleur) :

- Présentations du formateur, du programme de la journée et des participants, des attentes des participants...
- Echanges autour des situations vécues et des situations douloureuses rencontrées dans la pratique à domicile.
- Pré-test

Après en avoir pris connaissance, et identifié les besoins de formation, le formateur réajustera les apports cognitifs

Douleur : rappel

- o Physiopathologie de la douleur
- o Différents types de douleur, la mémoire
- o La douleur chronique et la douleur aiguë
- o Méthodologie et outils d'évaluation de la douleur, transmissions
- o Lutter contre la douleur :
  - moyens médicamenteux
  - moyens physiques
  - moyens psychologiques
- o L'approche de la souffrance des soignants

2ème jour (Formateur Praticien en Méditation) :

- Présentation du formateur si différent de la première journée, et du programme de la journée.

1ère phase : Sensibilisation

- Définitions de la pleine conscience, ses origines, ses principaux concepts, ses postulats de base
- Quelques mots Les recherches neuroscientifiques : les bienfaits et le champ d'action de la méditation
- Indications et les contre-indications

2e phase : Auto-expérimentation

- S'initier et s'entraîner à l'usage de différents outils en les expérimentant par soi-même
- o Le contact et le toucher avec le patient, la détente... Différents types de respiration,
- o Séances de méditation couchée ou assise, et quelques exercices de pleine conscience...

## 3e phase : Contextualisation

- Les outils de pleine conscience et de thérapie cognitive et leur utilisation pour traiter différentes douleurs :

- Gestion de la douleur chronique, dans un contexte professionnel
- Exemples pratiques et de mises en application...

- Gestion de la douleur physique lors de la réalisation d'actes infirmiers douloureux
- Démonstration, simulation de mises en pratique

- Analyse des pratiques professionnelles, de cas cliniques, amenés par les stagiaires et par le formateur, échanges, études des difficultés rencontrées (un feuillet : « amélioration des pratiques professionnelles » vous sera remis. Son utilisation reste personnelle, vous pouvez le garder et l'utiliser pour remplir le questionnaire d'auto-évaluation\*

- Travail de groupe sur des axes et actions d'améliorations à mettre en œuvre et à évaluer a posteriori

- Post test de connaissances

o Temps de correction et d'analyse des pré-et post tests.

o Réajustements éventuels.

- Synthèse, bilan final de formation des deux jours

- Conclusion

### Informations pratiques

Le participant est invité, avant cette formation, à réfléchir à une situation clinique issue de sa vie professionnelle et l'ayant interpellé. Situation relatant une prise en charge difficile en rapport avec la thématique, et qui pourra être traitée lors de l'analyse des pratiques.

Conditions et matériels :

o Coussins de méditation et chaises. En l'absence de coussins, prévoir (réserver) des draps de bain dans la structure accueillante pour les exercices aux sols.

o Grande salle, calme, sans visibilité

