



La méditation de pleine conscience comme outil de communication avec le patient : de l'empathie vers la bienveillance

PROGRAMME DE FORMATION

FORMAT

Formation continue
Présentiel 14h

PUBLIC CONCERNÉ

Médecine ttes spécialités

FINANCEMENT

FAF ou financement
personnel

RÉSUMÉ

Les approches thérapeutiques basées sur la Pleine Conscience sont largement diffusées dans le domaine du soin et de la santé.

Elles sont utilisées en milieu hospitalier et font l'objet de recherches cliniques et scientifiques régulières.

En effet, comment mettre au centre de la relation thérapeutique la bienveillance sans tomber dans le piège du burn out empathique ?

OBJECTIFS DE FORMATION

Jour 1 : Exploration de la pleine conscience et de l'empathie

- ✓ Présentation des participants et du cadre de l'atelier.
- ✓ Introduction aux concepts : pleine conscience, empathie et bienveillance.
- ✓ Exploration guidée : reconnaître et différencier ses émotions de celles d'autrui.
- ✓ Jeux de rôle simples pour observer comment l'empathie peut être vécue.
- ✓ Pratiques de pleine conscience pour reconnaître et accueillir ses propres limites.
- ✓ Introduction à la bienveillance comme clé pour dépasser le "burn out empathique".

Jour 2 : Bienveillance et relation thérapeutique

- ✓ Méditation guidée sur l'auto-compassion.
- ✓ Exercices pratiques : cultiver une posture intérieure bienveillante.
- ✓ Scénarios pratiques inspirés de situations professionnelles : observer, écouter, répondre.
- ✓ Exercices en groupe pour renforcer la collaboration et le soutien mutuel.
- ✓ Cercle de partage : outils et ressentis pour la pratique quotidienne.
- ✓ Synthèse sur l'importance de la pleine conscience pour favoriser une relation thérapeutique équilibrée et durable.

Méthodes pédagogiques :

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Étude de cas clinique

Méthodes d'évaluation :

- ✓ Pré-test / Post-test
- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz