

# LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AU SERVICE DES SOINS PALLIATIFS

*Une dynamique de la bienveillance avec Marc Scialom*



## FINALITE

Adapter aux soignants travaillant en soins palliatifs, la pratique de la Méditation de Pleine Conscience.

La finalité est pour les soignants de devenir conscient du stress lié à leur pratique professionnelle et, à travers cette démarche, de pouvoir le réguler pour retrouver un confort et un ressourcement intérieur.

Dans une deuxième étape, avec l'expérience dans la pratique, les soignants accompagneront les patients vers un ancrage accru et sensible dans le moment présent et ainsi à apprécier les effets de réduction du stress.

Il sera essentiel par rapport aux patients d'éviter les pièges de la fuite de la réalité par les états modifiés de conscience. L'accent sera mis en effet, sur l'enracinement dans le principe de réalité à travers des exercices simples où le souffle joue une part importante.

C'est une démarche à la fois individuelle, qui implique un travail sur soi, et de groupe, où l'accent sera mis sur l'impact des climats relationnels de l'équipe sur la qualité du travail du soignant.

## PROGRAMME

Les journées de formation auront lieu toutes les deux semaines. Une attention particulière sera portée à l'intégration de la pratique dans la vie professionnelle.

### 1<sup>ère</sup> journée :

- Expérimenter sur soi-même des outils de la Méditation de la Pleine Conscience : exercices de méditation, de Qi Gong.
  - Découvrir à travers des conférences, les impacts de la pratique de la Méditation de Pleine Conscience sur la neurologie et le cerveau, notamment en hôpital psychiatrique. Identifier les bénéfices et pièges à éviter.
- En dehors du temps de la formation, les participants seront invités à se donner un programme d'expérimentation réaliste au quotidien pour développer une autonomie dans la pratique de la Méditation de Pleine Conscience et pour évaluer les effets de cette pratique dans leur vie professionnelle.

### 2<sup>e</sup> journée :

- Apprendre en diades à accompagner une personne à se centrer dans le moment présent, et à réduire le stress, l'anxiété, par les techniques de la Pleine Conscience.
  - Prendre conscience de son propre état émotionnel.
- Apprendre à repérer les signes de

stress chez soi et chez le patient. Observer l'impact de son propre état émotionnel sur celui du patient : l'ancrage et l'alignement du soignant facilite la réduction du stress du patient.

- Adapter son langage verbal, paraverbal et corporel pour proposer des interventions qui favorisent la réduction du stress (approche de l'hypnose conversationnelle).
- Développer entre soignants une dynamique de la bienveillance et favoriser l'émergence de climats relationnels permettant l'évolution de la pratique professionnelle et de l'intelligence collective

### 3<sup>e</sup> journée :

- Approfondir les techniques de Pleine Conscience : retours et partages sur la pratique. Développer une variété de techniques et de moyens habiles adaptés au besoin du patient pour surmonter les difficultés rencontrées (écoute musicale, exercices corporels d'enracinement...)
- Comprendre le sens sous-jacent des comportements dysfonctionnels dans la réalité intrapsychique du patient et dans sa réalité systémique.

- Communiquer pour prévenir et gérer les conflits en reconnaissant et en posant ses limites. Adapter les techniques de la pleine conscience aux besoins du patient.
- Comprendre les différents niveaux d'organisation d'un système (famille, institution...). Recueillir et organiser des informations spécifiques et de qualité pour mieux comprendre l'autre (éléments de communication non-violente).

### 4<sup>e</sup> journée :

- Analyse de la pratique professionnelle, supervision :
- Créer un espace de ressourcement, de soutien entre soignants, de bienveillance envers les patients, grâce à l'intégration de la pratique de la Pleine Conscience. Générer une dynamique de la bienveillance dans les équipes de manière durable.
  - Analyser sa pratique professionnelle.
  - Mobiliser énergie et ressources d'une personne ou d'une équipe pour atteindre un objectif.
  - Apprendre à donner et à recevoir des feedbacks qui favorisent l'évolution de la pratique professionnelle.



Dates



Marc SCIALOM enseignant certifié en PNL et en Hypnose Ericksonienne depuis 1991, reconnu par la NLPNL forme des professionnels

de la relation d'aide à la psychothérapie intégrative en utilisant les approches de la PNL Humaniste, l'Analyse Systémique et l'Hypnose Ericksonienne.

Il a enseigné la Méditation de Pleine Conscience (Mindfulness Meditation) de 1983 à 1988 en Angleterre à Gaïa House et a co-animé avec Christopher Tittmuss.

Il a étudié le yoga du Shivaïsme du Cachemire avec Jean Klein de 1976 à 1984.

Il s'est formé à la Méditation de Pleine Conscience dans les années 80 avec Jack Kornfield (avec qui s'est formé Jon Kabat-Zin) et Thich Nhat Hanh. Il enseigne la Méditation de Pleine Conscience depuis 1983.

Prix : ... la journée de formation, frais d'hébergement et de déplacement compris pour des groupes de douze participants maximum

**SynergiePNL**  
FORMATIONS EN PROGRAMMATION  
NEURO-LINGUISTIQUE

430, route de la Rappe  
F 74380 LUCINGES  
Tél : 04 50 43 33 44  
Site internet : [www.synergiepnl.com](http://www.synergiepnl.com)  
E-mail : [contact@synergiepnl.com](mailto:contact@synergiepnl.com)