Octobre 2024

Formation : Education thérapeutique et méditation de pleine conscience

Cette formation a une durée de 3 jours : 2 jours consécutifs puis 1 journée quelques semaines plus tard. Elle permet à des professionnels ou patients partenaires déjà formés à l'éducation thérapeutique d'ouvrir un espace de réflexion, d'échange et de pratique sur les différentes façons d'intégrer la méditation de pleine conscience en éducation thérapeutique.

Public : professionnels et patients partenaires formés à l'éducation thérapeutique (niveau I), ayant déjà une pratique de la méditation de pleine conscience ou souhaitant s'engager dans cette pratique. Une participation en équipe est vivement encouragée.

Objectifs :

- Identifier ce que la méditation de pleine conscience peut apporter dans la pratique de l'éducation thérapeutique, à la fois pour les personnes bénéficiaires et pour les équipes
- Clarifier nos intentions lorsque nous souhaitons mobiliser la méditation en éducation thérapeutique
- Expérimenter différentes formes de guidance de méditation et réfléchir à leur transférabilité avec les patients, notamment en fonction des pathologies qui les touchent, ainsi qu'avec les équipes
- Explorer les possibilités d'intégration de la méditation dans le contexte d'exercice des participants, que ce soit avec les patients ou les équipes, et poser les bases d'un projet en ce sens

Contenu :

- Pratique de la méditation en pleine conscience à travers différentes formes de guidance
- Intérêts de la méditation en termes de santé et pour favoriser le développement des compétences psychosociales
- Articulations entre éducation thérapeutique et méditation de pleine conscience
- Réflexion sur les indications, points de vigilance, limites de l'intégration de la méditation de pleine conscience en éducation thérapeutique
- Modalités possibles d'intégration de pratiques méditatives en éducation thérapeutique, avec les patients et les équipes
- Témoignage de professionnels et de patients qui ont expérimenté l'intégration de pratiques méditatives dans les activités d'ETP qu'ils animent ou dont ils ont bénéficié
- Ressources territoriales et dématérialisées dans le champ de la méditation

Démarche pédagogique :
La formation est animée par deux formatrices expérimentées en éducation thérapeutique et en méditation de pleine conscience. Chaque temps de pratique méditative est suivi d'une réflexion sur le vécu des participants, les intentions du type de guidance expérimenté, ce qu'il peut apporter et ce que les participants peuvent en faire (ou non) dans le cadre de leur pratique en éducation thérapeutique.

La formation s'appuie sur les expériences des participants et leur permet d'être accompagnés dans la construction de leur projet d'intégration de la méditation à leur pratique d'éducation thérapeutique. La mobilisation de différentes techniques d'animation et des séances de travail en petits groupes facilitent l'expression de chacun, les échanges et la réflexion collective. Les apports théoriques et les retours d'expériences proposés par les formatrices viennent étayer les productions et réflexions des participants.

Références :

ISNARD BAGNIS C, GILLON A, MIZZI C. La méditation de pleine conscience comme approche d'éducation thérapeutique. Néphrologie & thérapeutique 2018;14(5):389. En ligne : https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1769725518304747

Conférence de Jon Kabat-Zinn - "Méditation et médecine du corps-esprit" à la Faculté de médecine de Strasbourg le 9 novembre 2016. EN ligne : https://www.youtube.com/watch?v=YxCHU2qJqkw

HOGE E, BUI E, METE M (et al.). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders. A randomized clinical trial. JAMA psychiatry, 2023:80(1):13-21.

BENVENISTE D. La place de la pleine conscience dans la pratique diététique : illustration à travers l'accompagnement. Information diététique 2019;4:17-27.

DECKER E, PHILIPPOT P, BOURGEY-TROUILLET M (et al.). Les interventions basées sur la pleine conscience pour le sujet âgé douloureux chronique : revue de la littérature. Gériatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement 2015;13(2):147-156.

ISNARD BAGNIS C. La pleine conscience au service de la relation de soin. Méditer pour mieux soigner 1ère édition, 2017, 224 p.

Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med. mars 2014;174(3):357-68.

KUYKEN W, HAYES R, BARRET B, BYNG R, DALGLEISH T, KESSLER D, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. Lancet 2015;386(9988):63-73.

GAUTHIER R, VASSAIL J, RASPAUD C, Thérapies actives du mouvement corps-esprit et réadaptation respiratoire dans la BPCO. Revue des maladies respiratoires 2022;39(3) :258-269.
En ligne : https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0761842521004290