

## PROGRAMME DE LA FORMATION

« Méditation de pleine conscience dans le soin : prévention en santé mentale et maladies chroniques pour les soignants et les soignés »

N° d'action 92622100001

### DATE & DURÉE

Vendredi 7 mai de 9h30 à 17h30 (7h de formation).

### LE FORMATEUR

Dr Cloé BRAMI

### LES SAVOIRS TRANSMIS

#### **Première partie : méditation de pleine conscience : Introduction et Prévention en santé mentale**

- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience et son implémentation dans le soin moderne.
- Comprendre les indications et recommandation dans la prévention des rechutes dépressives, et burnout.
- Comprendre le lien entre émotions et régulation émotionnelle à travers la pleine conscience, en faisant le parallélisme avec les thérapies cognitives et comportementales.

#### **Deuxième partie : méditation de pleine conscience, immunité et maladies chroniques**

- Comprendre les indications cliniques à travers la littérature scientifique dans les maladies chroniques.
- Prise en charge de la douleur
- Cancérologie et après cancer
- Gériatrie
- Comprendre la physiologie du stress, immunité et pleine conscience

### LE PROGRAMME

Partie 1 : La méditation de pleine conscience pour soi en tant que soignant.

Les bases de la pleine conscience

Méditation de pleine conscience et santé mentale :

- Le programme MBSR (mindfulness-based stress réduction) et les autres.
- Place en prévention des rechutes dépressive.
- Place en santé mentale et prévention du burnout (HAS).



- Méditation de pleine conscience et émotions. Comprendre la physiologie de la pleine conscience dans la régulation émotionnelle

Partie 2 : La méditation de pleine conscience dans le soin pour les patients

Méditation de pleine conscience physiologie du stress et immunité.

Méditation de pleine conscience, douleurs chronique et cancérologie.

Méditation de pleine conscience et vieillissement.

#### PUBLIC CIBLE

Médecins spécialistes en médecine générale

- Médecine générale

Médecins spécialistes autres que les spécialistes en médecine générale

- Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent
- Psychiatrie générale