

## FICHE PEDAGOGIQUE PRENDRE SOIN DE NOUS

### “Trouver l'équilibre entre prendre soin de soi et prendre soin des autres”

Notre ambition et notre souhait sont de proposer aux travailleurs sociaux et au personnel médical du secteur public, les ressources nécessaires pour qu'ils puissent prendre soin d'eux afin de pouvoir encore mieux aider et accompagner ceux dont ils prennent soin au quotidien.

L'année 2020 fût celle d'une constatation sans appel : on ne prend pas suffisamment soin de nos soignants et de nos aidants. La pandémie a ainsi permis une conscientisation générale de ce problème, qui n'est pourtant pas nouveau. Or il existe une palette d'outils et de pratiques pour nous aider à faire face aux situations de pression intense.

#### Qui sommes-nous ?

L'association Mindfulness Solidaire dispense des programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pleine conscience à des personnes qui n'ont habituellement pas accès à ces pratiques. Depuis sa fondation en 2017, elle intervient en milieu pénitentiaire, dans des centres d'hébergement d'urgence, dans des organisations qui accueillent des personnes en difficulté sociale, en réinsertion professionnelle ou qui souffrent d'addiction. L'association a réalisé 68 programmes depuis sa création.

#### Objectifs

Le programme permet de développer ses capacités de régulation du stress et de ses émotions, ainsi que ses capacités de communication.

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Découvrir les apports des neurosciences
- Apprendre à pratiquer la méditation assise, marchée, en mouvement ainsi que les pratiques informelles
- S'approprier les différents outils du programme pour pratiquer au quotidien.

#### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et technique d'autonomisation (empowerment)
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI
- Temps d'apprentissage collectif
- Exercices individuels
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole
- Envoi du livret du participant après chaque séance
- Envoi de méditation audio après chaque séance
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

#### Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation)
- Attestation de suivi de formation (*Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »*)
- Analyses des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles avec questionnaire à plus de 6 mois

#### La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics.

*Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.*

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation. Envoyez un mail à [contact@mindfulness-solidaire.org](mailto:contact@mindfulness-solidaire.org) pour nous faire part de vos besoins.

#### Coût du Programme : 3 500 €uros Tarif solidaire nous contact

Organisé et animé par un instructeur certifié

Nombre de Participants : 10 minimums jusqu'à 15 maximum

Durée Standard : 8 séances de 2 heures, réparties sur 2 mois ou plus, soit 16 heures au total.

Durée Condensée : 3 séances de 4 heures, espacées de 2 à 3 semaines + 2 séances de 2 heures en visioconférence soit 16 heures au total.

#### Matériel

Salle calme et sans ordinateurs  
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire  
(uniquement chaises et paperboard si possible)

#### Pré-requis

Aucun

#### Modalités et délais d'accès

Inscription après contact avec le référent Pédagogique et validation des dates par la signature de la convention dans un délai de 72 heures en fonction des places restantes.

## PROGRAMME ET DES OBJECTIFS

### DUREE STANDARD

#### SEANCE 1

##### PRESENTATION ET INTRODUCTION AUX PRATIQUES EXPERIENTIELLES

- Constitution du groupe autour de la création du premier cercle de parole, avec la mise en place des accords de travail pour favoriser un environnement de confiance et de soutien
- Sensibilisation au développement de l'intelligence émotionnelle
- Introduction aux outils fondamentaux de la pleine conscience : posture et respiration

#### SEANCE 5

##### PRENDRE SA PART DE RESPONSABILITE

- Prendre conscience de la possibilité de prendre la responsabilité de sa vie émotionnelle et de sa réponse aux événements
- Accroître la capacité à lâcher prise sur les schémas de pensées négatives
- Accroître la capacité de répondre à ses propres besoins sans avoir recours à des stratégies fondées sur la peur

#### SEANCE 2

##### IDENTITE ET CROYANCES

- Développer la conscience de soi
- Reconnaître les identités et les rôles que nous adoptons dans la vie, les relier à leurs conséquences et à leur impact
- Développer l'acceptation de soi

#### SEANCE 6 - (EMPOWERMENT)

##### RENFORCER SON POUVOIR D'ACTION

- Prévenir la dynamique des drames et des conflits
- Utiliser les pratiques de la pleine conscience pour prévenir les conflits

#### SEANCE 3

##### APPRIVOISER LA DOULEUR ET REGULER LE STRESS

- Comment surmonter le stress et envisager des solutions
- Outils concrets de pleine conscience pour soulager la douleur et le stress

#### SEANCE 7

##### L'ART DE LA COMMUNICATION

- Prendre conscience qu'il existe différents niveaux d'écoute et découvrir le pouvoir de l'empathie
- Apprendre à écouter activement et profondément au-delà des mots
- Se familiariser avec le concept de « besoin »
- Apprendre à identifier ses propres besoins et ceux des autres
- Apprendre à communiquer de manière habile et constructive avec les autres

#### SEANCE 4

##### FAIRE ALLIANCE AVEC LES EMOTIONS

- La pleine conscience nous invite à accueillir pleinement nos émotions pour pouvoir entendre leur précieux message, les réguler si besoin, et agir ensuite de la manière la plus juste pour nous-mêmes et pour les autres.
- Pratiquer et développer la conscience de nos émotions et leur gestion

#### SEANCE 8

##### LA PLEINE CONSCIENCE DANS NOTRE VIE QUOTIDIENNE

- Passer en revue et renforcer les principaux thèmes et compétences du programme
- Explorer les possibilités de continuer à évoluer et à appliquer ces compétences dans son quotidien
- Célébrer les participants et distribuer les certificats de suivi de programme

En savoir plus [www.mindfulness-solidaire.org](http://www.mindfulness-solidaire.org)

## PROGRAMME ET DES OBJECTIFS

### DUREE CONDENSEE

#### SEANCE 1

##### ECOUTER SON CORPS

#### Le lien avec le corps, un appui pour notre santé mentale et physique

- Au cours de cette première demi-journée nous allons explorer comment adopter une bonne relation à soi et avec son corps (Approfondir la connaissance de soi).
- Nous allons nous entraîner à identifier les sources de notre stress et quels sont les outils à mettre en place pour mieux le prévenir.
- Découvrir et utiliser des outils concrets pour gérer son stress.
- Comment soutenir sa santé et prendre soin de soi..

#### SEANCE 2

##### APPRENTISSAGE DE LA DETENTE – CAPACITES ET BESOINS

#### S'entraîner au quotidien pour établir une autre relation au corps

- Comme nous l'avons vu précédemment, nos pensées, conscientes et surtout inconscientes mais aussi nos émotions ont un impact sur notre corps et vice-versa.
- Il est très important de revenir régulièrement dans le corps, comme un premier pas pour prendre soin de nous et se mettre à l'écoute de tous les signaux physiques qu'on néglige souvent.
- Quand on néglige notre corps, qu'on ne l'écoute pas il nous envoie des signaux de plus en plus fort jusqu'au moment où ça craque, où le corps nous dit stop.

#### SEANCE 3

##### FAIRE ALLIANCE AVEC LES EMOTIONS

- Ne pas savoir identifier ses émotions impact négativement la santé mentale, la santé physique et les relations sociales selon les études scientifiques.
- Si vous en découvrez plus sur vos émotions et apprenez à les nommer, à les exprimer et à les gérer, vous pourrez les utiliser pour mieux profiter de la vie au quotidien, prendre de meilleures décisions et vous sentir plus à l'aise.

#### SEANCE 4

##### ETABLIR UNE NOUVELLE RELATION AUX PENSEES ET A SOI

#### Développer l'attention à soi et mieux prendre conscience de ses émotions, pensées, sensations, comportements, impulsions.

- Nous sommes très fusionnés avec nos pensées et nos émotions, nous croyons que c'est la réalité et lorsque nous sommes fusionnés avec notre expérience interne, nous avons tendance à concentrer notre attention sur le contenu de notre esprit (nos pensées, nos souvenirs, nos hypothèses, nos croyances, nos images, nos règles, nos anticipations, etc.) plutôt que sur ce que nous vivons au travers de nos cinq sens.
- Nous prenons ensuite des décisions et prenons des mesures en fonction de notre expérience interne (pensées, souvenirs, etc.) plutôt que ce qui se passe réellement dans le monde.
- Nous sommes à ce moment moins sensible au contexte et notre capacité d'adaptation ainsi que notre flexibilité s'en trouvent amoindries.

#### SEANCE 5

##### UTILISER AVEC EFFICIENCES NOS RESSOURCES INDIVIDUELLES

#### Prenez la responsabilité de vos actions / Bilan de fin de formation

- Nous avons vu à la dernière séance que devenir ou être responsable de ses comportements augmentait notre pouvoir sur nos décisions ?
- Ce n'est pas l'événement en soi qui est centrale, c'est la manière dont je réagis (adaptatif-créatif ou automatique réactif) qui va modifier les conséquences de cet événement.  $E + R = C$

En savoir plus [www.mindfulness-solidaire.org](http://www.mindfulness-solidaire.org)