



La pleine conscience : limiter l'impact du stress dans la relation de soin

Les 6 novembre et 13 novembre 2025, de 9h à 16h

Apprendre à ralentir et à se ressourcer dans un monde agité.

Développer une écoute active, une présence et de l'attention dans la relation de soin.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre l'intention et les fondements qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience ainsi que ses limites ;
- Expérimenter diverses facettes de la pratique de la pleine conscience ;
- Explorer et cultiver les bienfaits d'une présence attentive à soi-même et aux autres ;
- Favoriser la bienveillance personnelle par un temps d'arrêt au cours de sa journée ;
- Explorer la possibilité d'intégrer la pratique personnelle de la pleine conscience dans la relation thérapeutique ;
- Apprendre à ralentir et s'arrêter pour mieux faire face au stress et enrichir la qualité de la relation ;
- Prendre conscience des réactions automatiques dans les situations de communication et développer la capacité d'écoute.

Programme

- Courte présentation théorique (définition, historique, fondements scientifiques, effets, limites) ;
- Exercices d'entraînement à l'attention variés et progressifs, basés sur l'attention à la respiration, au corps, aux mouvements, etc ;
- Le stress : physiologie du stress, réactivité au stress ;
- Prendre conscience de nos automatismes dans la communication ;

- Enrichir la relation : s'écouter soi et écouter vraiment l'autre ;
- Partages interactifs des expériences vécues lors de ces exercices.

Méthodologie

- La méthodologie est principalement expérientielle et progressive, invitant les participants à découvrir ce qu'est la pleine conscience par la pratique personnelle ;
- Des apports théoriques seront proposés afin de comprendre l'intention et les fondements qui sous-tendent la pratique de la pleine conscience ;
- Cette méthodologie suppose que les participants abordent les exercices avec curiosité et intérêt, dans le respect des limites de chacun.

Public cible

Tout-e professionnel-le de la santé.

Formateurs

- Émeline DANTHINE, instructrice de gestion du stress et des émotions par la pleine conscience pour adultes (MBSR - ULB) et enfants (Eline Snel AMT), gestion des douleurs et des maladies chroniques par la pleine conscience (MBPM), prof de yoga, formée à thérapie fondée sur la compassion (TFC).
- Marie LESIRE, instructrice de gestion du stress et des émotions par la pleine conscience pour adultes (MBSR - ULB) et enfants (Eline Snel AMT), gestion des douleurs et des maladies chroniques par la pleine conscience (MBPM), enseignante, formatrice, formée en thérapies brèves plurielles (Espace du Possible), burn-out parental (UCL).

Lieu et adresse de la formation :

CDPA Saint-Vaast :

Rue Omer Thiriard, 232, 7100 La Louvière.

Renseignements : secretariat-ceref-sante@helha.be

0477.56.32.57

Inscriptions uniquement en ligne :

<https://cerefsante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 23 octobre 2025

Prix : 250 EUR* – Min 10 / Max 20 participants

*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.