



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

Les 6 février et 13 février 2026, de 9h à 16h

Dans un contexte de soins souvent exigeant et stressant, cette formation propose une pause précieuse pour explorer la pleine conscience comme ressource intérieure.

Elle invite les professionnels de la santé à ralentir, à se reconnecter à eux-mêmes, à développer une écoute active et à enrichir la qualité de leur présence dans la relation de soin.

Objectifs

- Comprendre les fondements de la pleine conscience : son intention, ses origines, ses effets et ses limites ;
- Expérimenter la pleine conscience à travers des pratiques variées favorisant l'attention, la présence à soi et aux autres ;
- Développer des compétences relationnelles : écoute active, conscience des automatismes de communication, bienveillance et qualité de présence dans la relation de soin ;
- Apprendre à réguler le stress en intégrant des temps d'arrêt et de ressourcement dans sa pratique professionnelle ;
- Explorer la possibilité d'intégrer la pratique personnelle de la pleine conscience dans la relation thérapeutique.

Programme

- Introduction à la pleine conscience : définitions, origines, apports scientifiques et limites ;
- Exercices d'entraînement à l'attention variés et progressifs, basés sur l'attention à la respiration, au corps, aux mouvements, etc. ;
- Gestion du stress : comprendre les mécanismes du stress et expérimenter des outils pour y faire face ;
- Communication consciente : prise de conscience des automatismes, développement de l'écoute active et de la présence à l'autre ;
- Intégration dans la pratique professionnelle : échanges, partages d'expériences et pistes d'application dans la relation de soin.

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

Cette formation s'adresse à tout professionnel de la santé, quel que soit son domaine d'intervention : infirmier-ère, médecin, psychologue, aide-soignant-e, kinésithérapeute, ergothérapeute, travailleur-euse social-e, etc.

Elle est particulièrement pertinente pour les soignant-e-s confronté-e-s à des situations de stress, de surcharge émotionnelle ou de relation complexe avec les patients, et qui souhaitent développer des outils concrets pour améliorer leur bien-être et la qualité de leur présence dans la relation de soin.

Formateur

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 la 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 :
HELHa Tournai rue Frinoise 12 7500 Tournai
Renseignements:
secretariat-ceref-sante@helha.be

Inscriptions en ligne :
<https://ceresante.helha.be/>
Date limite d'inscription : 28 janvier 2026
Prix : 250 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



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