



La pleine conscience : prendre soin de soi pour prendre soin des autres.

Les jeudis 11 février et 18 février 2027, de 9h à 16h

Dans un quotidien souvent rythmé par l’urgence, prendre soin des autres commence par prendre soin de soi. Cette formation vous propose de découvrir et d’intégrer des outils simples, concrets et scientifiquement validés pour mieux comprendre votre fonctionnement, réguler le stress et cultiver une présence plus sereine et bienveillante, tant envers vous-même qu’envers les personnes que vous accompagnez.

Objectifs

- Introduction à la pleine conscience : définitions, origines, apports scientifiques et limites ;
- Comprendre le fonctionnement de notre système nerveux et identifier ses besoins ;
- Apprendre comment réduire le stress en cultivant l’être plutôt que le faire ;
- Faire connaissance avec la fenêtre de tolérance et comment elle nous éclaire sur nos émotions difficiles ;
- Se familiariser avec les 3 systèmes émotionnels ;
- Apprendre des pratiques de pleine conscience pour réduire le stress ;
- Apprendre des pratiques d’auto-compassion pour : entrer en amitié avec soi-même, prendre soin de soi et mettre des limites claires ;
- Intégration dans la pratique professionnelle : échanges, partages d’expériences et pistes d’application dans la relation de soin.

Programme de la formation

- Comprendre le fonctionnement du système nerveux, de la fenêtre de tolérance et des modes du cerveau ;
- Explorer les trois systèmes émotionnels ;
- Définir la compassion et l’auto-compassion ainsi que leurs composantes ;
- Expérimenter des pratiques de pleine conscience et d’auto-compassion pour mieux réguler le stress, les émotions et prévenir le burn-out ;
- Échanger autour des expériences et intégrer les apprentissages clés.

Méthodologie

Présentations de modèles neuroscientifiques et psychologiques éclairants.
Exercices pratiques (seul-e / en dyades et/ou en petits groupes selon le nombre de participant-e-s).

Pratiques guidées adaptées aux participant-e-s (méditations de pleine conscience, pratiques d’auto-compassion) suivies de partages orientés vers l’expérience.

Consignes pour pratiquer entre les deux sessions et après la formation, envoi des audios des méditations guidées pratiquées ensemble
Documents de synthèse des aspects théoriques.

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, la qualité de leur présence dans la relation de soin et se protéger du burnout.

Divers

Apporter de quoi s’installer confortablement (tapis, coussin, couverture...) et de quoi écrire.

Formateur

Pascale Bastin est médecin généraliste en milieu rural. Passionnée par la pleine conscience (mindfulness), elle est formée à sa pratique et à son enseignement. Depuis 16 ans, elle conçoit et anime des programmes de mindfulness, des ateliers ainsi que des retraites de méditation de plusieurs jours.
Diplôme universitaire en Médecine, Méditation et Neurosciences (Université de Strasbourg, 2012)
Formation universitaire en MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, UCL, 2010)
Formation MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors, ULB, 2018)
Formation MBPM (Mindfulness-Based Pain Management, Institut Breathworks, Liverpool, 2021)
Formation TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness, David Treleaven, 2025)

Lieu et adresse de la formation :

HELHa Mons: Chaussée de Binche, 159, 7000 Mons

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be

0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://ceref-sante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 29 janvier 2027

Prix : 140 EUR* – Min. 12 - Max. 16 participants



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

