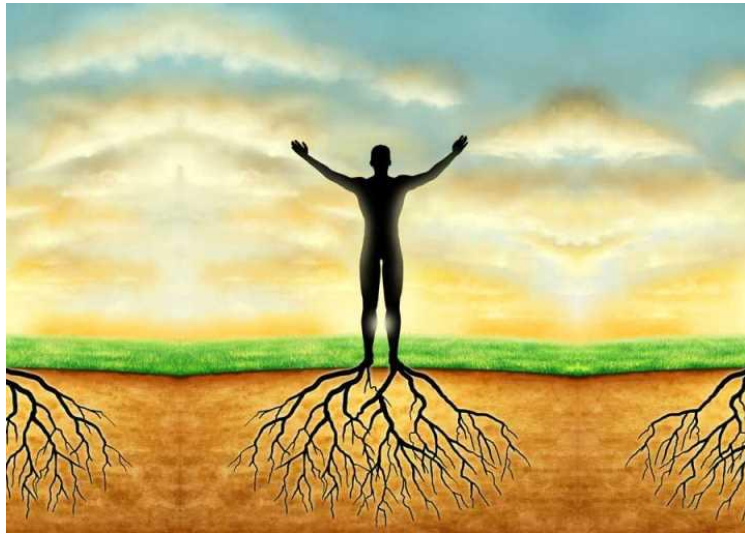


# Initiation à la Méditation Pleine Présence

*Un outil au service de la relation d'aide*



## Visée(s) professionnelle(s)

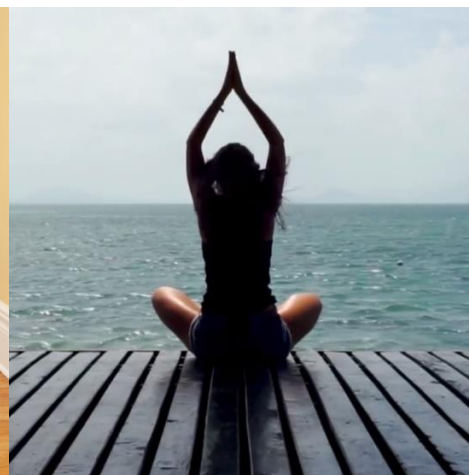
La méditation de Pleine Présence, est le née de la rencontre des sciences contemplatives millénaires et des sciences cognitives actuelles. C'est une méthode laïque, accessible et validée par la recherche scientifique.

Rajouter cette pratique dans votre « boîte à outils », permettra à vos interlocuteurs de renforcer leur stabilité attentionnelle, leur équilibre émotionnel, leur aptitude à la résilience, mais aussi d'accroître vos qualités d'écoute, d'empathie et de compassion.

## Personnes concernées et prérequis

Toute personne désireuse d'améliorer son propre fonctionnement, au travail, dans la relation à l'autre (en équipe) ou dans la relation d'aide (éducative, de soin...).

Aucun prérequis pour l'initiation. En revanche, pour la mise en place d'ateliers, une pratique régulière est nécessaire.



## Objectifs opérationnels

- Découvrir et vivre l'expérience de la Pleine Présence : détente, calme, perceptions...
- Capacité à vivre pleinement l'instant présent : sans interpréter et sans jugement,
- Apprendre à mieux gérer ses émotions négatives et ses pensées toxiques...
- Développer ses capacités de bienveillance et de compassion : la relation à soi, la relation à l'autre,
- Savoir partager et faire découvrir l'expérience de la Pleine Présence à des publics novices,

- Savoir accueillir l'autre en situation de vulnérabilité, établir un rapport d'empathie et de bienveillance....
- Savoir mettre en place un atelier « pleine présence », et l'animer de manière pérenne.

---

## Contenu

---

- Connaître les spécificités de la pleine présence OMT (Open Mindfulness Training), et les différentes écoles de méditations,
- Comprendre l'intérêt de la méditation par les approches comportementalistes et les Neurosciences (fonctions du cerveau),
- Explorer les différents aspects techniques : Respiration, Sensations corporelles, Emotions, Pensées...
- Expérimenter les multiples exercices de méditation (assis, marchés, allongés, en mouvement, dans l'eau...),
- Savoir structurer une séance : rituels de démarrage, le corps de séance, rituels de fin,
- Savoir évaluer impact et bénéfice de la pratique sur une nouvelle façon d'être et d'agir dans sa vie quotidienne.

---

## Méthodes, moyens pédagogiques, évaluation des résultats

---

- L'accent est mis sur l'expérience humaine fondamentale dans sa dimension naturelle. Elle peut donc être pratiquée par tous, quelles que soient ses convictions philosophiques ou religieuses. L'approche est laïque. Sa pratique et sa formation sont non confessionnelles.
- Alternance théorie/pratique permanente, en groupe, et avec feedbacks permanents,
- TP d'application où les stagiaires expérimentent les 3 positions : sujet-praticien-observateur,
- Différentes évaluations sont prévues avant, pendant le stage, et après selon les niveaux 1 à 4 du modèle de Kirkpatrick.



---

## Animation

---

Olivier BENOIT : Formateur ACTIF, pour l'approche méthodologique,  
Filiz DERUK : Hypnothérapeute et Psychopraticienne, formée en Méditation pleine Présence, pour la pratique.

---

## Les + de la formation

---

- Un encadrement à 2 formateurs, un environnement idéal,
- Des techniques simples et efficaces, réutilisables immédiatement.

