



Maison de Santé Protestante  
de Bordeaux-Bagatelle  
Fondation reconnue d'utilité publique depuis 1867



Qualiopi  
processus certifié

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification Qualiopi a été délivrée au titre des catégories d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION  
ACTIONS PERMETTANT DE VALIDER DES ACQUIS DE L'EXPERIENCE

## Les bienfaits de la Méditation Pleine Conscience pour gérer le stress et prévenir les RPS

Publics visés : Personnels soignants ou administratifs

Pré-requis : Aucun

Durée : 3 jours

Lieu : INTRA sur site ou INTER au sein de l'INFB

Session limitée à 10 personnes

Pour votre confort durant la formation, il est préconisé de porter des vêtements amples

### Objectif de la formation

- Gérer son stress,
- Accueillir et gérer ses émotions,
- Travailler sa capacité attentionnelle,
- Expérimenter les bienfaits de la méditation pleine conscience
- Prévenir les risques psycho-sociaux.



#### BAGATELLE FORMATION

203 route de Toulouse - B.P. 500 48- 33401 TALENCE Cedex

05 57 12 40 40 – [bagatelle.formation@mspb.com](mailto:bagatelle.formation@mspb.com)

Déclaration d'activité n° 72 33 00442 33

Numéro SIRET : 78202130700023

Exonération de TVA en vertu de l'article 261.4-4°-a du CGI



## Contenu des trois journées

- Le stress, définition
- Nos réactions face aux stress
- Repérer et évaluer son niveau de stress
- Repérer les indices de malaise, de souffrance au travail (individuels et collectifs)
- Ressources pour faire face au stress
- Les symptômes de l'épuisement professionnel
- Quelques outils pour faire baisser son niveau de stress
- Une journée type, activités épuisantes, activités nourrissantes
  
- Sortir du pilotage automatique
- Exercice de méditation « les 5 sens » M1
- Espace de respiration M2  
(pour centrer son attention sur la respiration et trouver son point d'ancrage)
- Perception de notre réalité (exercice « je descends dans la rue »)
- Scan corporel M3
- Les pensées automatiques,
- Espace de respiration « faire face à une difficulté » M4
- La légende du pot fêlé
- La montagne M5
  
- Faire état des pratiques de méditation pleine conscience expérimentées  
(expériences, constats, questionnements, difficultés rencontrées...)
- Pratique des mouvements en pleine conscience M1
- Méditation scan corporel M2
- Partage
- Les principes théoriques de la méditation pleine conscience
- Méditation de la montagne M3
- Partage
- Calendriers des événements agréables et désagréables
- Jeux de rôle autour des pensées ruminantes sources de stress
- Méditation du mur M4
- Partage

Les méditations (M 1.2. 3.4. 5.) sont suivies d'un partage autour des expériences de chacun.

## Informations pédagogiques

- Un support PDF sera remis à chaque participant, des méditations en fichier audio seront envoyés par mail
- Les apports de la formation sont issus du protocole de Médiation Pleine Conscience MBCT ( Mindfulness-Based Cognitive Therapy ) et des thérapies comportementales et cognitives



## Formation animée par

Sandrine BENIZRI, Psychologue du Travail et des RPS & Psychothérapeute, Instructrice en Méditation Pleine Conscience.

## Concernant la Méditation Pleine Conscience

La pratique de la pleine conscience est accueillie par un nombre croissant d'organisations à une époque où la connexion permanente via les outils digitaux laisse de moins en moins de moments de répit. Ces pratiques sont souvent présentées comme des outils pour être moins stressé, plus concentré et plus efficace. Sont alors oubliées plusieurs dimensions, tout aussi riches pour les organisations que pour les hommes et les femmes qui y travaillent :

La possibilité de trouver plus de justesse dans la prise de décision, une connaissance de soi plus fine, et la capacité à mieux « prendre soin » de soi et de ses collègues.

La méditation pleine conscience est une pratique entièrement laïque qui consiste, par un entraînement de l'esprit, à être le plus possible dans l'instant présent, intentionnellement et sans jugement.

**Le développement des interventions basées sur la pleine conscience est inscrit dans le Plan  
Priorité Prévention, du 5 juin 2018 du Ministère des Solidarités et de la Santé.**