



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 3 : Techniques de pleine conscience et de relaxation

Vue d'ensemble du module



Ce module présente aux soignants les techniques de pleine conscience et de relaxation, outils essentiels pour gérer le stress et prévenir l'usure de la compassion. Ces pratiques améliorent la conscience de soi, réduisent l'anxiété et favorisent la régulation émotionnelle. En apprenant des techniques telles que la respiration profonde, le balayage corporel et la relaxation musculaire progressive, les aidants peuvent réduire le stress, améliorer leur concentration et maintenir leur bien-être émotionnel dans leur rôle d'aidant.

Objectif :

Enseigner aux soignants les techniques de base de la pleine conscience et de la relaxation qu'ils peuvent intégrer dans leur routine quotidienne afin d'améliorer leur bien-être émotionnel, de réduire le stress et de maintenir leur résilience.

Durée de l'activité : 60 minutes au total (incluant toutes les activités)

Activités :

1. Introduction à la pleine conscience (12 minutes)
2. Exercice de respiration guidée (12 minutes)
3. Méditation par balayage corporel (18 minutes)
4. Retour d'information et discussion (18 minutes)

Matériel nécessaire :

Pour l'activité 1 : Infographie, tableau blanc, marqueurs.

Pour l'activité 2 : chaises confortables ou tapis de yoga, documents contenant des exercices de pleine conscience, matériel audio.

Pour l'activité 3 : chaises confortables ou tapis de yoga, documents contenant des exercices de pleine conscience, matériel audio.

Pour l'activité 4 : chaises confortables ou tapis de yoga, documents contenant des exercices de pleine conscience, matériel audio.



Pour l'activité 5 : tableau blanc et marqueurs

Résultats de l'apprentissage :

À l'issue de cette leçon, les participants pourront :

- Comprendre les avantages de la pleine conscience et des techniques de relaxation dans la gestion du stress et la prévention de la fatigue de compassion.
- Apprenez et pratiquez la respiration profonde, la méditation par balayage corporel et la relaxation musculaire progressive.
- Reconnaître les zones de tension dans leur corps et utiliser des techniques de pleine conscience pour soulager le stress.
- Élaborer un plan pour intégrer ces techniques dans leur routine de soins.

Liste des sources et références liées à l'activité :

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living : Utiliser la sagesse de son corps et de son esprit pour faire face au stress, à la douleur et à la maladie*. Delta.

Shapiro, S. L. et Carlson, L. E. (2009). *L'art et la science de la pleine conscience : Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 3 : Techniques de pleine conscience et de relaxation

ACTIVITÉ 1



Introduction à la pleine conscience

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La pleine conscience est une pratique qui consiste à se concentrer sur le moment présent, ce qui favorise un sentiment de calme et d'équilibre émotionnel. Dans le domaine des soins, la pleine conscience contribue à réduire le stress, à augmenter la conscience et à promouvoir la résilience émotionnelle, ce qui est essentiel pour gérer les défis de la prestation de soins.

Buts et objectifs de l'activité :

- Introduire le concept de la pleine conscience et sa pertinence pour les soins.
- Discutez des avantages de la pleine conscience, tels que la réduction de l'anxiété et l'amélioration de la concentration.
- Encouragez les participants à réfléchir au rôle de la pleine conscience dans la promotion du bien-être.

Matériel nécessaire :

- Infographie sur les bienfaits de la pleine conscience
- Tableau blanc et marqueurs

Durée de l'activité : 10 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Vue d'ensemble de la pleine conscience**

Introduire la pleine conscience :

- Commencez par expliquer brièvement que la pleine conscience est la pratique qui consiste à porter toute son attention sur le moment présent. Insistez sur le fait qu'il s'agit d'observer les pensées et les sentiments sans porter de jugement, ce qui peut aider à gérer le stress et à améliorer le bien-être émotionnel.

Discuter de la pertinence pour les soignants :



- Faites le lien entre la pleine conscience et le rôle d'aidant, en mentionnant que ce rôle implique souvent un stress élevé et des exigences émotionnelles. Soulignez que la pleine conscience peut permettre aux aidants de faire une pause, de se réinitialiser et de relever ces défis avec plus de calme et de concentration.

Discuter des principaux avantages :

- Décrivez quelques avantages essentiels, tels que
 - **Réduire l'anxiété** : Expliquez qu'en se concentrant sur le moment présent, la pleine conscience peut aider les aidants à se sentir moins anxieux et plus ancrés.
 - **Équilibre émotionnel** : Mentionnez que la pleine conscience permet aux aidants d'observer leurs émotions sans se laisser submerger, ce qui favorise la résilience émotionnelle.
 - **Améliorer la concentration** : Expliquez que la pleine conscience peut aider les aidants à rester plus présents et concentrés, améliorant ainsi leur capacité à répondre efficacement aux tâches d'aidant.

Inviter à la participation :

- Encouragez les participants à partager leurs expériences ou leurs réflexions sur la pleine conscience en leur posant les questions suivantes :
 - "Quelqu'un a-t-il déjà essayé la pleine conscience ou une pratique similaire ? Comment cela vous a-t-il aidé à gérer le stress ?"
 - "Dans quel domaine pensez-vous que la pleine conscience pourrait vous être le plus utile dans votre rôle d'aidant - réduire l'anxiété, équilibrer les émotions ou améliorer la concentration ?"



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 3 : Techniques de pleine conscience et de relaxation

ACTIVITÉ 2



Exercice de respiration guidée

Brève description du contexte théorique de l'activité :

La respiration profonde est une technique fondamentale de pleine conscience qui favorise la relaxation en calmant le système nerveux. Cette pratique simple permet aux soignants de gérer efficacement le stress et peut être facilement intégrée dans les routines quotidiennes.

Buts et objectifs de l'activité :

- Apprendre aux participants à utiliser la respiration profonde pour réduire le stress.
- Fournir une technique pratique pour gérer les émotions dans les situations de soins.
- Encouragez les participants à intégrer la respiration profonde dans leur routine quotidienne de soins personnels.

Matériel nécessaire :

- Sièges confortables ou tapis de yoga
- Documents sur les exercices de respiration profonde

Durée de l'activité : 10 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Guide de l'exercice de respiration**

- **Instruction** : Dirigez les participants dans un exercice de respiration profonde. Demandez-leur de se concentrer sur chaque inspiration et chaque expiration, en remarquant ce que leur corps ressent à chaque respiration.
- **Note de l'animateur** : Rappelez aux participants de relâcher toute tension et d'observer simplement leur respiration.

Étape 2 : **Distribution des documents et réflexion**

Instruction : Fournissez un document contenant des instructions étape par étape pour la respiration profonde. Encourager



Les participants ont été encouragés à essayer cette technique dans les moments de stress de leur routine d'aidant.

Invitation à la réflexion : "Comment vous sentez-vous après cet exercice ? Comment cette technique pourrait-elle vous aider dans les moments stressants de votre vie d'aidant ?"

- Guidez les participants dans un exercice de respiration profonde. Demandez-leur de se concentrer sur leur respiration et de remarquer les réactions de leur corps.
- Distribuez un document contenant des instructions sur la manière de pratiquer la respiration profonde, en encourageant les participants à l'intégrer dans leur routine quotidienne.
- Demandez aux participants de réfléchir à ce qu'ils ressentent après l'exercice et à la manière dont ils pourraient utiliser cette technique dans les moments stressants de la prise en charge d'un proche.

i.

ii.

iii.

iv.

v.

vi.

vii. Document à distribuer : Exercice de respiration guidée

1. Respiration profonde pour se détendre

La respiration profonde est une technique simple mais puissante pour réduire le stress et calmer l'esprit. La pratique de la respiration profonde peut vous aider à vous sentir mieux ancré et plus concentré dans votre rôle d'aidant. Utiliser



ce guide pour le mettre en pratique pendant la séance et vous y référer chaque fois que vous avez besoin d'un moment de calme.

viii. Instructions étape par étape

2. Se mettre à l'aise

Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable. Fermez les yeux si vous vous sentez à l'aise.

3. Commencez par inspirer profondément

Inspirez lentement et profondément par le nez, en remplissant complètement vos poumons. Sentez votre poitrine et votre abdomen se soulever au fur et à mesure que vous inspirez.

4. Retenir sa respiration (facultatif)

Retenez votre respiration doucement pendant 2 à 3 secondes. Cette pause vous permet d'absorber complètement la respiration.

5. Expirez lentement

Expirez lentement et complètement par la bouche, en relâchant toute tension. Sentez votre corps se détendre avec l'expiration.

6. Répéter

Continuez à respirer de cette manière pendant 5 à 10 cycles. À chaque respiration, évacuez le stress et les soucis.

i. Quand utiliser cette technique ?

Respirez profondément :

- **Au début de la journée** : Prenez quelques respirations pour vous recentrer.
- **Dans les moments de stress** : Quelques respirations peuvent vous aider à retrouver le calme.
- **À la fin de la journée** : Se détendre et relâcher les tensions de la journée.



ii. Réflexion

Prenez le temps de réfléchir à ce que vous ressentez après avoir pratiqué la respiration profonde.

- **Comment vous sentiez-vous avant de commencer cet exercice ?**

- **Comment vous sentez-vous maintenant, après avoir pratiqué la respiration profonde ?**

- **Comment pourriez-vous utiliser cette technique dans votre routine de soins ?**



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 3 : Techniques de pleine conscience et de relaxation

ACTIVITÉ 3



Méditation par balayage corporel

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Le balayage corporel est une pratique de pleine conscience dans laquelle les participants se concentrent successivement sur différentes parties de leur corps pour relâcher les tensions. Cette technique aide les aidants à prendre conscience des zones où ils peuvent être stressés, ce qui favorise la relaxation et l'enracinement.

Buts et objectifs de l'activité :

- Présenter le balayage corporel comme une méthode d'identification et de libération des tensions physiques.
- Aidez les participants à reconnaître les endroits où ils peuvent être stressés dans leur corps.
- Fournir une technique qui peut être utilisée pour s'ancrer et se détendre dans les situations de soins.

Matériel nécessaire :

- Chaises confortables ou tapis de yoga
- Documents sur la méditation par balayage corporel

Durée de l'activité : 15 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Guide pour le balayage du corps**

- **Instruction** : Dirigez les participants dans une méditation de balayage corporel. Demandez-leur de se concentrer sur chaque partie de leur corps, des pieds à la tête, en remarquant toute tension et en la relâchant au fur et à mesure.



- **Note pour l'animateur** : Encouragez les participants à se concentrer sur les domaines dans lesquels ils ressentent généralement de la tension liée aux tâches d'aidant.

Étape 2 : **Réflexion et discussion**

Invitation à la réflexion : Demandez aux participants de prendre un moment pour réfléchir à leur expérience, en pensant aux réponses à des questions telles que

- "Où avez-vous ressenti le plus de tension dans votre corps ?
- "En quoi le fait de se concentrer sur ces domaines vous a-t-il aidé à vous détendre ?

Animez une brève discussion de groupe ou un échange entre partenaires sur leurs expériences. Discutez de la manière dont cette pratique peut contribuer à l'enracinement et à la relaxation.



Co-funded by
the European Union



Bien vieillir WP3/

A1

Activité 2

Module 6 La fatigue de la compassion et l'importance de l'autoprise en charge

Institut du développement (IoD)

Plan de cours 3 : Techniques de pleine conscience et de relaxation

ACTIVITÉ 4



Retour d'information et discussion

Brève description du contexte théorique de l'activité :

Cette discussion finale donne aux participants l'occasion de réfléchir à leur expérience des techniques de pleine conscience et de relaxation. Le partage des idées encourage la responsabilisation et aide les soignants à réfléchir à la manière dont ces techniques pourraient être intégrées dans leur routine quotidienne de soins.

Buts et objectifs de l'activité :

- Réfléchir à l'efficacité des techniques de pleine conscience et de relaxation pour réduire le stress.
- Discuter des défis et des avantages potentiels de l'incorporation régulière de ces techniques.
- Encouragez les participants à se fixer des objectifs de pratique quotidienne de la pleine conscience.

Matériel nécessaire :

- Tableau blanc et marqueurs

Durée de l'activité : 15 minutes au total

Description du processus de l'activité :

Étape 1 : **Discussion ouverte**

Instruction : Commencez par une discussion ouverte, en invitant les participants à partager leurs réflexions sur les techniques de pleine conscience et d'autosoins abordées. Encouragez-les à discuter des techniques qui leur ont semblé les plus utiles ou les plus intéressantes.

Suggestions :



- "Quelle est la technique qui vous a semblé la plus efficace pour réduire le stress ?
- "Quels sont les défis auxquels vous pourriez être confronté en intégrant ces pratiques dans votre routine quotidienne ?

Étape 2 : **Réflexion sur l'intégration de la pleine conscience**

Instruction : Passez à une discussion ciblée sur la façon dont ils peuvent incorporer ces techniques dans leur routine d'aidant. Guidez les participants pour qu'ils réfléchissent aux avantages à long terme d'une pratique régulière de la pleine conscience.

Suggestions :

- "Comment quelques minutes de pleine conscience pourraient-elles s'intégrer dans vos tâches quotidiennes d'aidant ?
- "Quels changements positifs espérez-vous voir apparaître grâce à une pratique régulière de la pleine conscience ?
- "Comment le fait de prendre soin de soi et d'être attentif peut avoir un impact sur votre énergie ou votre concentration au fil du temps ?

Étape 3 : **Réflexion à la maison : Objectifs personnels d'autosoins**

- **Instruction** : Demandez à chaque participant d'écrire 2 ou 3 objectifs personnels d'autosoins qu'ils se sentent motivés à mettre en œuvre. Ces objectifs serviront de plan à emporter à la maison pour leur rappeler leur engagement à prendre soin d'eux-mêmes.
- **Exemples d'objectifs** :
 - "Pratiquez la respiration profonde pendant cinq minutes au début de chaque journée.
 - "Prenez une courte pause dans l'après-midi pour faire un exercice de mise à la terre.
 - "Une fois par semaine, je réfléchis à mes progrès en matière d'autosoins et je les ajuste si nécessaire.

1. **Infographie :**

Les avantages de la pleine conscience

