

Atelier : Comment la méditation et l'acceptation peuvent transformer nos pratiques en éducation thérapeutique ?

ANIMATEURS : Pr Antoine AVIGNON, médecin diabétologue, chef de service, CHU Montpellier /
Anne BROZZETTI, chargée de projets Diabète Occitanie

OBJECTIFS

- Expérimenter une pratique méditative
- Identifier les apports de ce type d'approche pour les professionnels et pour les personnes vivant avec un diabète





Quelques verbatims des participants

MESSAGES CLÉS

- La méditation est une ressource pour le bien-être des soignants comme pour la qualité de vie des patients.
- La méditation a prouvé ses effets sur le stress, l'anxiété, les douleurs, la qualité de vie qui sont des composantes que l'on retrouve dans beaucoup de pathologies chroniques.
- Il existe plusieurs types de pratiques méditatives, pouvant chacune être mise à profit dans une démarche éducative avec les patients.
- Il est important de commencer par pratiquer pour soi-même avant de partager des pratiques méditatives avec des patients et de se former.
- La thérapie d'acceptation et d'engagement est basée sur « ce qui est important pour vous ». En tant qu'éducateur, aider la personne à aller vers ce qui est important pour elle, et lui faire comprendre qu'on a compris ce qui était très important pour elle.