



Fiche pédagogique – Web Atelier Méditation – UTEP du CHU de Montpellier

1^{er} avril 2020

Public cible : Personnes vivant avec une ou plusieurs maladies chroniques

Objectif général : Découvrir l'intérêt de la méditation pour sa santé

Objectifs opératoires :

- Comprendre ce qu'est la méditation et différencier de la sophrologie, de la relaxation et de l'autohypnose
- Identifier les effets positifs de la méditation sur la santé ainsi que ses limites
- Expérimenter plusieurs techniques de méditation
- Connaître les possibilités d'aller plus loin, et établir un plan personnalisé pour développer cette activité chez soi ou en groupe

Nombre de participants : entre 5 et 10 personnes

Intervenants : Professionnel de l'UTEP et patient expert, ayant une formation et une pratique personnelle de méditation

Consignes :

- Télécharger préalablement le logiciel TEAMS, version gratuite
- Disposer d'un ordinateur, smartphone ou tablette, avec au minimum un micro, au mieux une caméra

Présentations : Tour de voix de présentation des participants et des intervenants

Durée : 2 heures 15

Lieu : De son propre domicile via un logiciel de visioconférence (TEAMS)

Introduction Objectifs opératoires	Contenu / déroulement	Méthode pédagogique et outils	Durée	Méthode d'évaluation
ACCUEIL	<ul style="list-style-type: none"> - Consignes techniques, tests de connexion - Objectifs et déroulement de l'atelier - Règles du groupe web-atelier : confidentialité, règles techniques du web atelier (micro, caméra, chat, enregistrement) - Présentation de chacun : intervenants et participants - Besoins et attentes de chacun - Météo intérieure (de 0 à 5, verbalement ou intérieurement). 	De chez soi, à tour de rôle	20 min	BEP
Définir la méditation en santé	<p>Qu'est ce qu'est la médiation</p> <p>Qu'est ce que ce n'est pas : différences avec l'autohypnose, la relaxation, la sophrologie</p>	Brainstorming	15 min	
Expérimenter la méditation statique par des méditation guidées	<p>1^{ère} Séance de 10 minutes</p> <p>Méditation guidée sur le souffle</p> <p>Retour d'expériences de chacun</p> <p>2^{ème} Séance de 10 minutes</p> <p>Méditation guidée sur les sensations du corps</p> <p>Retour d'expériences de chacun</p>	<p>Expérience</p> <p>Tour de voix</p>	45 min	
Identifier les effets de la méditation sur la santé	<p>Quels sont les effets bénéfiques ?</p> <p>Les preuves scientifiques</p>	<p>Diaporama</p> <p>Echanges</p>	20 min	

Introduction Objectifs opératoires	Contenu / déroulement	Méthode pédagogique et outils	Durée	Intervenants	Méthode d'évaluation
Expérimenter la méditation en mouvement	3^{ème} Séance (10 min.) Marche méditative dans son logement Retours d'expérience	Expérience Tour de voix	20 min		
Conclusion, pour aller plus loin	Qu'est-ce que chacun aimerait mettre en place ?	Tour de voix	15 min	MBSR Applications smartphone (Petit Bambou, Christophe André...) Séances collectives dans des groupes ou associations de proximité Retraites	Questionnaire de satisfaction en ligne
Documents transmis par mail au décours	<i>Diaporama</i> <i>Liste de livres, applications audios (Petit bambou, Christophe André, Saki Santorelli...)</i> Questionnaire de satisfaction (Google form) Enregistrement de la séance				
<i>Débriefing par les animateurs</i>	<i>Discussions autour des participants, recherche d'amélioration, vécu de la séance</i>	A la fin sur TEAMS ou par téléphone après	10 min		