

3

ÈME

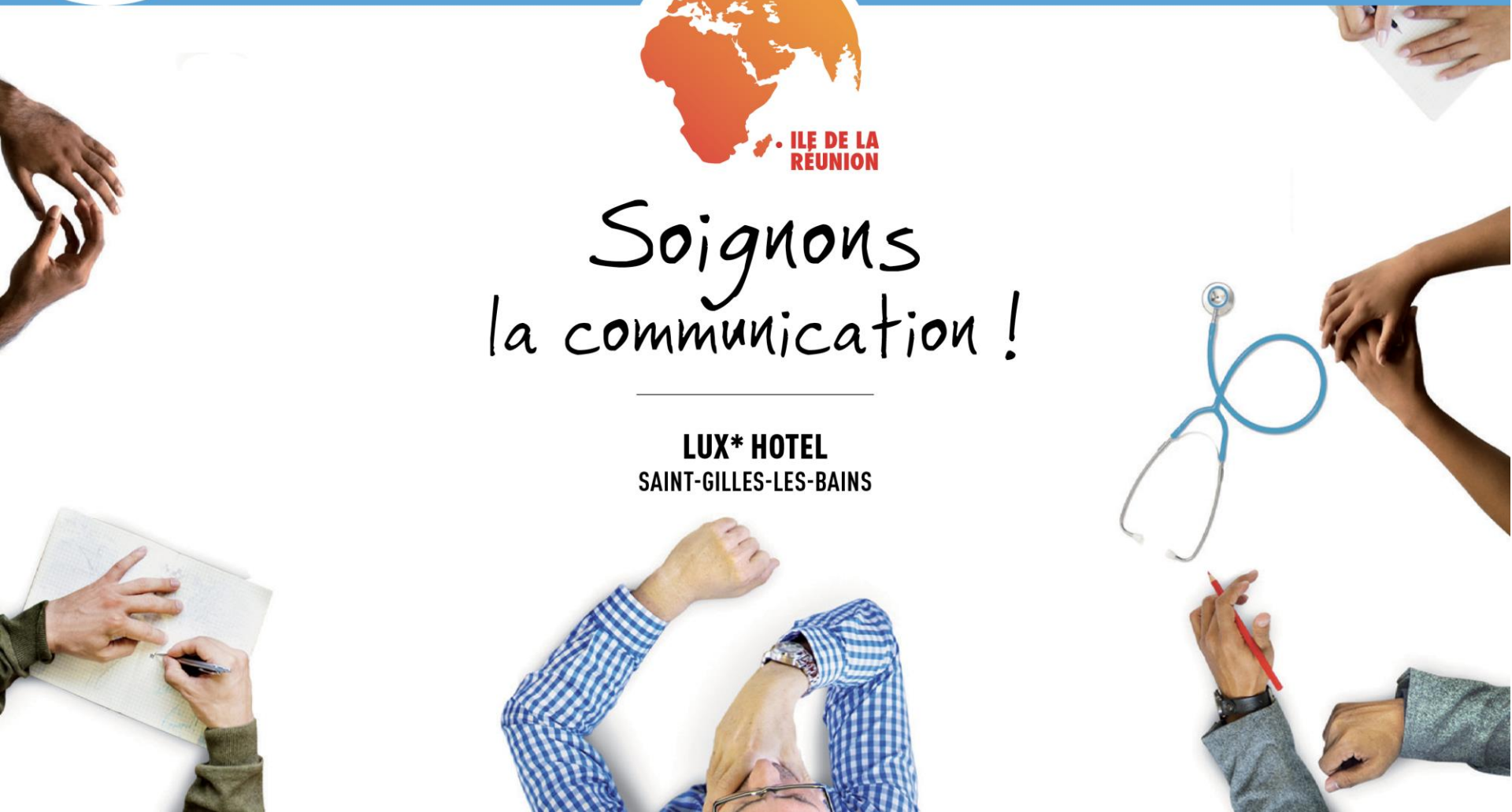
CONGRÈS FRANCOPHONE DE MÉDECINE GÉNÉRALE OCÉAN INDIEN 25 & 26 AVRIL 2019



ILE DE LA
REUNION

*Soignons
la communication !*

LUX* HOTEL
SAINT-GILLES-LES-BAINS





LA MEDITATION ET LA COMMUNICATION

Dr Line Riquel MCA UFR Santé La Réunion

3^{ÈME} CONGRÈS FRANCOPHONE DE MÉDECINE GÉNÉRALE OCÉAN INDIEN



Méditation et communication

- Atelier de 90 min
- 15 min :notions Méditation Pleine Présence
- 20min: mise en pratique
- 10min :mise en mots sur la pratique
- 20 min :retour de pratique
- 15 min :synthèse et applications

Méditation Pleine Présence 15min

- Fermeture des yeux
- Immobilité
- Silence
- Qualité de silence
- Intériorité Présence à soi (conscience de soi)
se ressentir calme / tranquillité)
- Présence au mouvement(rapport au corps
sensible)
- Etats d'âme (qualité de pensée)

Pratique 20min

- Guidage d'une séance
- Se munir d'une feuille de papier pour noter le retour

Vécu expérientiel 20min

- Retour

Dégager des règles communication

- Se poser
- Ecoute active
- Non jugement
- Empathie
- Attitude compréhensive
- Présence à soi et à l'autre
- Lâcher prise sur le résultat
- Avoir une parole non blessante

Applications

- Effets physiques: repos corporel relaxation relâchement, diminution des douleurs
- Effets psychiques: tranquillité, calme , apaisement
- Effets relationnels: meilleure communication
Meilleure qualité d' écoute, empathie , compassion présence, bienveillance
- Effets thérapeutiques: sur les pathologies stress, le risque cardio-vasculaire, douleurs; anxiété, dépression, estime de soi
- Effets éducatifs: amélioration de l'attention, mémoire, pensée...

Références

- Epstein RM, Franks P, Fiscella K, et al. Measuring patient-centered communication in patient-physician consultations: theoretical and practical issues. *Soc Sci Med.* 2005;61(7):1516–28.
- Institute of Medicine (U.S.). Committee on Quality of Health Care in America. *Crossing the quality chasm: a new health system for the 21st century.* Washington, D.C: National Academy Press; 2001.
- Constand MKMacDermid JCDal Bello-Haas VLaw M. Scoping review of patient-centered care approaches in healthcare. *BMC Health Serv Res.* 2014 Jun 19;14:271. doi: 10.1186/1472-6963-14-271.
- Ricard M. (2011), *L'art de la méditation.* Groupe Robert Laffont
- Rogers, C. (2002). *L'approche centrée sur la personne.* Genève : éditions Naudin.
- Rousseau, J.-J. (1966). *Émile ou de l'éducation.* Paris : Flammarion.
- Ryff et Keyes. The structure of psychological well-being revisited. *Personality Soc Psycho* 1995, 69: 719-727
-

Références

- Buber, M. (1969). Je et Tu. Paris : Aubier.
- Bois D. (2006) *Le Moi renouvelé*. Ivry : Point d'appui
- Bois, D. (2007). *Le corps sensible et la transformation des représentations chez l'adulte : Vers un accompagnement perceptivo-cognitif à médiation du corps sensible*. Thèse de doctorat européen, sous la direction d'Antonio Morales et d'Isabel Lopes Gorris. Séville : Université de Séville, département didactique et organisation des institutions éducatives. http://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/doctorats/these_danis-bois-2007.pdf
- Bourhis H : Toucher manuel de relation sur le mode du Sensible et Intelligence sensorielle. Thèse de doctorat en sciences de l'éducation de Paris 8, dirigée par Jean Louis Legrand et soutenue en Juillet 2012. pp. 92-97. http://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/doctorats/these_helene-bourhis.pdf



MERCI DE VOTRE ATTENTION

3^{ÈME} CONGRÈS FRANCOPHONE DE MÉDECINE GÉNÉRALE OCÉAN INDIEN

