

## Conditions

Les ateliers qui se déroulent durant cette journée sont accessibles aux personnes:

- n'ayant jamais pratiqué l'une de ces approches
- qui ne sont pas déjà inscrites aux séances habituellement réalisées de manière hebdomadaire

Nous vous rappelons qu'il s'agit de séances "découverte". Pour information, les effets durables de ces pratiques nécessitent une pratique régulière et un investissement personnel au cours des séances.

Cultiver et pratiquer avec les attitudes suivantes:

- Patience
- Confiance
- Esprit du débutant
- Non-agir
- Non-jugement
- Lâcher-prise
- Acceptation

## Modalités d'inscription et de réalisation

### En amont de la journée

Vous êtes intéressé(e) pour tester une de ces approches? Faites-le savoir auprès du cadre de santé de votre unité de soins avant le **12 octobre**.

Votre médecin validera ensuite votre participation en excluant les contre-indications éventuelles.

### Durant la journée du 17 octobre

La participation aux ateliers s'effectuera, en salle de conférence A5, selon le planning suivant:

- Qi Gong de 13h30 à 14h30
- Méditation pleine conscience de 14h30 à 15h30
- Relaxation de 15h30 à 16h30

Un échange avec les professionnels formés sera possible en fin de séance.



Hôpital Léon Bérard  
Réhabilitation spécialisée

## Journée mondiale de lutte contre la douleur

**17 octobre 2022**

Approches  
complémentaires et non  
médicamenteuses  
Ateliers "découverte"

## Cadre de la journée

La journée mondiale de lutte contre la douleur est l'occasion de découvrir les approches complémentaires et non médicamenteuses dispensées à l'Hôpital Léon Bérard, dans le cadre d'une prise en charge holistique du patient.

## Ateliers découverte

### Qi Gong

Le Qi Gong, traduit par « travail de l'énergie » ou « discipline du souffle », s'inspire de la Médecine Traditionnelle Chinoise et des lois qui la régissent. Il s'agit de fluidifier, harmoniser notre circulation énergétique par le biais de mouvements, de postures, d'automassages, en y associant respiration et visualisation.



#### Modalités

Lundi 17 octobre

De 13h30 à 14h30

Salle de conférence A5

### Méditation Pleine Conscience

La Pleine Conscience est une pratique mentale nous invitant à ramener notre attention sur soi et sur l'instant. Contrairement aux idées reçues, il ne s'agit pas d'arrêter les pensées ni de se détendre à tout prix même si cela peut arriver.



#### Modalités

Lundi 17 octobre

De 14h30 à 15h30

Salle de conférence A5

### Relaxation

La relaxation, inspirée de l'autotraining de Schulz, est une pratique qui permet une réduction des tensions et du stress. L'objectif de cette pratique est de ressentir les différents paramètres corporels en lien avec la détente comme, par exemple, le relâchement musculaire.



#### Modalités

Lundi 17 octobre

De 15h30 à 16h30

Salle de conférence A5