

PLEINE CONSCIENCE POUR LES PERSONNES AGEES FRAGILES ET LES SOIGANTS (MINDFULNESS BASED ELDER CARE) (EN ANGLAIS)



MINDFULNESS BASED ELDER CARE - LUCIA MCBEE

Comment apprivoiser la maladie, la vulnérabilité, les limites, le vieillissement, la mort ? Comment prendre soin d'une personne âgée atteinte de démence ? Comment être là pour les aînés en perte d'autonomie, en fin de vie, en soins palliatifs ? Comment se ressourcer quand on est proche aidant ou soignant ?

Le vieillissement, la maladie, la perte et la mort font partie de la vie. La pleine conscience offre une perspective importante sur ces réalités inévitables de la vie. Les innovations médicales occidentales ont prolongé la durée de vie, entraînant une prévalence accrue des maladies chroniques, ainsi que des maladies neurodégénératives ou psychiques souvent accompagnées de souffrances physiques et psychiques. Les interventions basées sur la pleine conscience ont démontré leur efficacité pour améliorer les conditions chroniques, le déclin cognitif et la douleur, ainsi que les problèmes qui touchent de manière disproportionnée les personnes âgées et conduisent souvent à une détresse émotionnelle. Les interventions basées sur la pleine conscience ont également permis d'acquérir des compétences pour atténuer le stress lié à la prestation de soins, un élément essentiel du bien-être des personnes âgées fragiles. Le programme MBEC (Mindfulness-Based Elder Care) a été développé par Lucia McBee, professionnelle dans le domaine gériatrique, avec une expérience dans ce domaine de plus de 25 ans. Le programme MBEC se base sur le MBSR (Mindfulness based stress reduction) avec une adaptation pour les personnes âgées fragiles, permettant d'être en contact avec des vérités universelles telles que la maladie, le vieillissement, la perte et la mort, en faisant face à la peur de cela, en développant/renforçant une façon d'être et des compétences de pleine conscience, ce programme permet d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées fragiles en institution ou en maison de retraite, ainsi que de leurs proches aidants et des soignants.

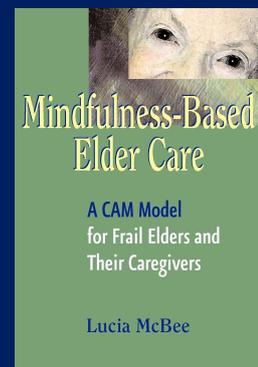
L'atelier consiste en la présentation des éléments spécifiques du programme, soutenu par des pratiques de méditation permettant d'être en contact et apprivoiser ces vérités universelles. **Une conférence aura lieu le mardi 5 à 18h00 à l'auditoire Muller de l'Hôpital psychiatrique de Cery. Les participants n'ayant pas pu participer à la conférence, sont priées de se rendre à l'atelier 1h30 avant afin de visionner la conférence qui sera filmée.**

Les questions peuvent être amenées en français, et seront traduites en anglais par les organisateurs.

**Soirée de
conférence gratuite
le 5 mai 2026
et
1 jour d'atelier de
formation (payant)
le 6 mai 2026**

**Conférence :
Auditoire Muller,
Cery
Formation :
Salle des Combles,
Cery**

**Avec
Lucia McBee**
Auteur du programme
MBEC



PLEINE CONSCIENCE POUR LES PERSONNES AGEES FRAGILES ET LES SOIGANTS (MINDFULNESS BASED ELDER CARE) (EN ANGLAIS)

Date	Conférence : Mardi 5 mai 2026 Atelier de formation : Mercredi 6 mai 2026
Horaire	Conférence : De 18h00 à 19h30 Atelier de formation : De 8h30 à 16h30
Lieu	Conférence : Auditoire Muller, Bâtiment 17A – Salle 020 - Cery Atelier de formation : Salle des Combles, 3 ^{ème} étage – Bâtiment des Cèdres – Rte de Cery 1 – 1008 Prilly
Prix	Conférence : Gratuit (inscription obligatoire) Atelier de formation : CHF 150.- pour les collaborateurs du CHUV ; CHF 250.- pour les personnes externes. La formation n'aura lieu que s'il y a un nombre suffisant d'inscriptions. L'inscription n'est considérée comme définitive qu'après le versement. Nous invitons les participants à prendre connaissance des clauses de désistement.
Inscription	Mélanie Aubert, secrétariat UETC, DP-CHUV, Site de Cery, Rte de Cery 1, 1008 Prilly Tél. 021 314 05 86 E-mail : melanie.aubert@chuv.ch Délai d'inscription : 15 avril 2026*
Public	Psychiatres ou psychologues-psychothérapeutes (formé.es ou en formation) ou professionnel.les de santé actifs dans le domaine de la gériatrie ou psychogériatrie
Crédits	Conférence : 2 crédits ; Atelier de formation : 8 crédits ISFM/OFSF. Une attestation de participation sera délivrée à la fin de la formation.

La conférence et la formation sont prévues en présentiel.

Bulletin d'inscription

Je souhaite m'inscrire à la conférence « Mindfulness based Elder Care » du mardi 5 mai soir (gratuit)

Je souhaite m'inscrire à l'atelier de formation « Mindfulness based Elder Care » du mercredi 6 mai

Nom et Prénom : _____

Adresse : _____

E-mail : _____

Téléphone : _____

Je suis collaborateur.trice du CHUV

Je ne suis pas collaborateur.trice du
CHUV

Merci d'avance d'envoyer ce document scanné par mail.

*Veuillez nous contacter en cas de doute sur le délai d'inscription pour envisager avec vous différentes solutions.