MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)

L'AUTOCOMPASSION BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Dans la méditation de pleine conscience, **la bienveillance et la compassion sont des composantes implicites** émergeant naturellement du fait de porter une attention sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment.

La plupart d'entre nous ressentons assez naturellement de la compassion lorsqu'un ami proche est confronté à une difficulté. Pourtant, il nous est souvent difficile d'avoir une attitude similaire à notre égard.

Plus exigeant et souvent moins tolérant avec soi que nous pouvons l'être avec un ami. Pouvons-nous envisager de nous donner la même attention que celle donnée à autrui ?
L'autocompassion est la capacité à se réconforter, s'apaiser et se motiver avec encouragement quand nous souffrons ou quand nous nous sentons inadéquats ou incapables. Elle peut être cultivée en nous reliant à notre compassion innée pour les autres, qu'elle aide également à faire croître et à soutenir.

Comme l'attention elle-même, les qualités de bienveillance et de compassion peuvent faire l'objet d'un **entrainement explicite**. C'est avec cette intention que Kristin Neff, PhD et Christopher Germer, PhD, respectivement chercheuse dans le domaine de la compassion et psychologue clinicien, ont conçu le **programme Mindful Self-Compassion (MSC)** en huit semaines (plus une session retraite de 4H).

CYCLE MSC

Le programme MSC n'est pas une thérapie individuelle ou de groupe bien qu'il ait des effets thérapeutiques avérés. C'est un programme éducatif permettant de mobiliser et cultiver la faculté de compassion inhérente à chacun.

Le cours est progressif et composé de **8 séances hebdomadaires de 2h45**, ainsi que d'**une demi-journée de pratique intensive**. Des **exercices à domicile de 15 à 20 minutes par jour** pendant la durée du programme sont proposés. Chaque séance hebdomadaire comprend :

- Des **pratiques formelles** (méditations assises ou allongées, doux mouvements, méditation en marchant...)
- Des **exercices et pratiques informelles** puisés dans les situations de vie quotidienne
- Des **apports théoriques** sur la compassion et le fonctionnement des émotions
- Des **échanges en petit et grand groupe** et des **instructions personnalisées**

Pour soutenir la pratique à domicile, des supports audio, lectures et exercices sont fournis chaque semaine.

Aucune expérience n'est requise pour participer au programme. Néanmoins, la participation à une réunion d'information et un entretien individuel sont proposés avant de confirmer toute inscription.

INDICATIONS DU CYCLE

Ce que vous pouvez attendre du programme MSC

* Découvrir et pratiquer l'autocompassion
* Comprendre la science de l'autocompassion
* Utiliser la compassion pour vivre en accord avec vos besoins
* Accueillir les émotions difficiles avec plus d'agilité
* Se motiver avec gentillesse plutôt qu'avec critique
* Travailler sur des relations difficiles
* Gérer la fatigue et la détresse empathique dans les relations d'aide ou de soins
* Pratiquer l'art de savourer, d'apprécier la vie, de s'apprécier

A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme est **ouvert à tout public**.

Il est particulièrement recommandé aux personnes :

- souhaitant approfondir certains aspects de leur pratique de pleine conscience après avoir suivi un cycle MBSR ou MBCT
- sujettes à une forte tendance à l'auto-critique
- souhaitant améliorer leur faculté à vivre leurs émotions
- en contact avec des publics "exigeants" (parents, enseignants, services publics...)
- travaillant dans l'aide ou le soin à autrui (travailleurs sociaux, soignants....)
- souhaitant simplement cultiver leur bien-être

FORMATRICE : Catherine Baele

J'exerce comme Senior Trainer Coach au BAO Group et accompagne les personnes et les groupes comme coach. Je suis formée au coaching, en analyse transactionnelle, en communication non-violente, aux neuro-sciences et à l'approche systémique et stratégique de l'école de Palo Alto.

Je pratique la méditation en pleine conscience depuis de nombreuses années et ai obtenu le Certificat d'Université à la Pleine Conscience - Mindfulness) à l'ULB, Faculté de Médecine en 2016. Je suis reconnue comme enseignante du programme MSC par le Center for Mindful Self-Compassion (CMSC).

CYCLE 2021 :

***SOIREE INFO :** Le jeudi 9 septembre (de 19H à 20h30).*

En septembre
Le vendredi 24 (de 9h30 à 12h15)

En octobre
Les vendredis 1,8,15,22 (de 9h30 à 12h15),29 (de 9h30 à 13h)

En novembre :
Les vendredis 19,26 (de 9h30 à 12h15)

En décembre :
Le vendredi 3 (de 9h30 à 12h15)

PRIX ET INSCRIPTION

Prix : Il s'élève à 330€ (TTC) pour le cycle complet. Il est demandé d'acheter le livre pédagogique "Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience" *(publication chez De Boeck Supérieur septembre 2020).*

Inscription : Par versement d'un acompte de 80 € (non remboursable) au moment de l'inscription sur mon compte STIBA SPRL : BE82 0013 3053 6468 avec la mention « Votre nom + MSC automne 2021 ». Le solde de 250 € sera à verser deux semaines avant la 1ère séance.

LIEU ET MATERIEL

COTA, avenue de Mérode 12 à 1330 Rixensart

Prévoir des vêtements confortables, un plaid ou une couverture

CONTACT

Pour toute information et inscription :

c.baele@baogroup.be

Tél : 0476 45 58 54

http://coaching-therapiebreve.be