

Qu'est-ce que la pleine conscience/mindfulness ?

« **Mindfulness** signifie pleine conscience, c'est-à-dire le fait de porter son attention sur le moment présent, avec intention, et sans jugement de valeur sur ce qui vient ». Ou encore « d'amener toute sa vigilance sur l'expérience de l'instant présent moment après moment ».

D'après Jon Kabat-Zinn, fondateur du protocole MBSR

Quel est l'objectif de la pleine conscience ?

Le programme de la pleine conscience permet de manière efficace de mieux **prendre soin de soi** au niveau physique et psychique.

Il a des conséquences tant au niveau psychologique que somatique. Il agit sur l'unité corps/esprit.

Il permet de faire face aux difficultés de la vie (stress, émotions, anxiété) et d'établir des **bases solides de développement personnel et de connaissance de soi**, propices à une relation au monde plus riche, à un plus grand calme intérieur.

Il va enrichir la **qualité de vie**.

Pour qui, pour quoi ?

Les indications pour participer à un cycle de méditation pleine conscience MBSR : apprivoiser le stress et les émotions, rester en bonne santé, apprentissage de la méditation, faire face à des changements de vie, faire face à des difficultés de santé, à des douleurs physiques, apaiser les ruminations mentales. Aide aussi pour les insomnies, les TOC, la fibromyalgie, les maladies chroniques, pour accompagner une fin de vie. Le travail de concentration peut aider les sportifs de haut niveau (compétition), les étudiants, les personnes hyperactives.

Comment fonctionne le programme d'apprentissage en pleine conscience ?

Le programme est construit sur 8 semaines, 8 séances en groupe de 2h30 à 3h et une journée complète.

Des exercices, des expériences sont à la base de cet apprentissage en groupe avec des temps de pratique et des temps d'échange sur la pratique.

Le programme est progressif et structuré, essentiellement pratique et peu théorique, participatif et interactif, encourageant et soutenant.

Il est demandé aux participants de s'engager à pratiquer chaque jour la méditation à domicile à l'aide de CDs pendant 40 min à une heure.

Les pratiques dites formelles : une méditation allongée, le balayage corporel ; des exercices corporels de type yoga en conscience, la méditation assise et marchée.

Les pratiques dites informelles : introduire de la pleine conscience dans les tâches quotidiennes, clef de ce programme. Le comment nous vivons notre vie instant après instant.

Cette conscience pourra aussi être amenée dans des situations difficiles et confrontantes de notre vie.

Le programme est enrichi d'exercices de psychologie cognitive, outils pour mieux comprendre nos fonctionnements, pour distinguer pensées, sensations corporelles, sentiments.

Pour mieux comprendre comment notre mental fonctionne. Repérer les activités qui nous nourrissent et celles qui prennent notre énergie.

Un syllabus est donné après chaque séance afin d'enrichir le contenu des séances d'un apport théorique.

Avec qui ?

Laurence Felz

Enseignante de méditation pleine conscience : donne des cycles des 8 semaines MBSR (la pleine conscience basée sur la réduction du stress), des ateliers, des journées et des week-ends de méditation.

Thérapeute psycho-corporelle (somatothérapeute)
Professeure de yoga Sivananda

Expérience pendant 30 ans comme infirmière en pédiatrie, néo-natalogie, oncologie, dialyse, soins palliatifs, soins à domicile, psychiatrie.

