

Récapitulatif du programme :

- **Entretien téléphonique préalable**
- **Réunion d'information**
- **Cycle de 8 semaines :**
 - 8 séances hebdomadaires de 2 heures
 - Exercices à domicile : 45min. à 1h/ jour
- **1 journée en pleine conscience**
- **Soutien à la pratique** proposé après le cycle pour les personnes intéressées

Matériel :

- Vêtements souples et confortables
- Coussin ou banc de méditation ou chaise, tapis de sol, plaid
- Accès internet, clé USB, lecteur mp3 (pour télécharger et écouter les enregistrements audios mp3 des méditations guidées)

Lieu : 77 Le Grand Passage à Aix-les-Bains

Tarif : 380 euros à régler avant la 1^{ère} séance
(possibilité de régler en 3 échéances mensuelles)

Inscription : renvoyer le bulletin d'inscription (téléchargeable sur le site internet) rempli avec un chèque de 50 euros d'arrhes de réservation ou avec la totalité du règlement.

Programme MBCT de 8 semaines basé sur la pleine conscience :

- Programme structuré et progressif en groupe, validé scientifiquement
- 8 séances collectives hebdomadaires de 2 heures
- 1 journée en pleine conscience
- Pratique méditative régulière (prévoir 45 minutes à 1 heure chaque jour)



Renseignements & inscriptions :

Aurélia CHIRON

06-52-73-67-68

contact@aureliachiron.fr

www.aureliachiron.fr

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE



Programme MBCT :
**Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine
Conscience pour la dépression**

*Programme de 8 semaines pour se libérer de
l'anxiété, de la déprime ou de la dépression*

Aurélia CHIRON

**Institutrice de programmes basés sur la
Pleine Conscience**

Psychologue clinicienne - Psychothérapeute

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

• La pleine conscience (mindfulness) est **une manière d'être** pleinement présent et attentif à soi, aux autres et au monde qui nous entoure, sans jugement, avec bienveillance et curiosité.

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (J. Kabat-Zinn, 2003)

• La **pratique** de pleine conscience, issue des pratiques de méditation (contemplative) bouddhiste, est une démarche participative, **laïque** et universelle.

Programme de 8 semaines basé sur la pleine conscience :

• Accueillir et traverser plus sereinement les événements de la vie, vivre pleinement le moment présent en apprenant à se dégager des modes de fonctionnement automatiques qui bien souvent engendrent, entretiennent, voire amplifient le mal-être, la souffrance, le stress.

• Par l'**observation** et l'**acceptation** de notre **expérience** (pensées, émotions, sensations corporelles, tendances à l'action) telle qu'elle se présente **ici et maintenant**, sans jugement, avec bienveillance et curiosité, cette approche nous apprend à être pleinement présent et attentif à soi, aux autres et au monde qui nous entoure.

• Programme de **Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT)** pour la dépression (Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale, 2013 & 2016).

A qui s'adresse le programme MBCT ?

• Ce programme est indiqué spécifiquement pour la **prévention de la rechute dépressive** et la **réduction de l'anxiété**. Il s'adresse également aux personnes qui souhaitent activement s'engager pour **améliorer** leur **bien-être**, leur **santé**, leur **qualité de vie** ; améliorer la régulation de leurs émotions ; réduire l'anxiété, le stress, les ruminations, les troubles du sommeil, la détresse face à la maladie et à la douleur chroniques ; prévenir la rechute dépressive et le burn out.

• La pleine conscience nous propose une manière différente d'aborder les événements agréables et désagréables de la vie qui nous permet de mieux les vivre et de les traverser.

*« La pleine conscience est une façon particulière d'être en relation avec ce qui nous arrive, pas uniquement avec le stress et la souffrance, mais aussi avec les choses agréables de la vie »
(Edel Maex, 2011)*

• Ce programme basé sur la pleine conscience s'adresse aux personnes motivées pour participer à un groupe de 8 semaines et pour s'engager dans une pratique méditative régulière (en séance collective et à domicile).



Dispositif :

- Cycle de 8 séances
- Séances hebdomadaires de 2 heures
- Une journée en pleine conscience
- Groupe fermé (nombre de places limité)
- Contenu des séances : méditations guidées (pratiques assises, en position allongée, en mouvement), psycho-éducation, partages
- Exercices à domicile : prévoir 45 minutes à 1 heure chaque jour
- Supports de séance et enregistrements de méditations remis à chaque participant

Conditions de participation :

- Effectuer un entretien téléphonique préalable avec l'institutrice
- Assister à la réunion d'information
- Régler les 8 séances
- S'engager à participer à toutes les séances
- Être présent à chaque séance
- S'engager dans une pratique méditative régulière (quotidienne)
- Ne pas présenter de contre-indication majeure limitant ou empêchant l'engagement dans un groupe et dans la pratique méditative, voire risquant de mettre en difficulté le participant : toutes symptomatologies aiguës, non stabilisées ; addictions (non soignées depuis plus d'un an) ; troubles psychotiques et dissociatifs ; difficultés attentionnelles majeures ; séquelles psychologiques de traumatismes ou abus.