

Méditation pleine conscience

Programme de 8 semaines début 2018



Stress ? Anxiété ? Insomnies ?
Perfectionnisme ?
Colères ? Ruminations ?
État de déprime récurrent ?

Programme d'entraînement à la pleine conscience ("mindfulness):
une méthode de gestion des ruminations, des émotions
pour son bien-être physique et mental.
Intervention basée sur la pleine conscience

Programme d'entraînement sur 8 semaines
Par le Groupe Ancora
Au Rayonnement de l'Est - Rimouski

Qu'est-ce que la « pleine conscience » (« mindfulness ») ?

C'est une méthode de gestion des émotions inadéquates par l'observation et l'acceptation de son expérience vécue (sensations, émotions, pensées, tendances à l'action).

- Elle éveille la curiosité et la bienveillance pour son expérience.
- Elle développe la capacité d'attention et de concentration.
- Elle est source de sérénité : elle apprend à vivre le moment présent.
- Elle permet de se (re)découvrir et de (re)découvrir les autres.
- Elle invite à prendre davantage soin de soi et des autres.

Comment fonctionne la « pleine conscience » ?

La pratique de la « pleine conscience » permet de se dégager des automatismes psychologiques (réactions automatiques) qui amplifient la détresse psychologique.

Elle apprend à observer -avec attention, curiosité et bienveillance les sensations, émotions, pensées et tendances à l'action comme des phénomènes transitoires et à les accepter tels quels plutôt que d'y réagir par des automatismes (fuite, distraction, frustration, résignation, compensation...). Cette attitude permet de réguler la détresse psychologique et d'agir de manière congruente avec ses valeurs.

Indications de la « pleine conscience »

- Prévention de rechutes dépressives
- Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie)
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique
- Amélioration du perfectionnisme excessif
- Développement de l'attention, la présence à soi et aux autres

Contre-indications de la « pleine conscience »

- Dépression en phase aiguë
- « Maniaco-dépression » non stabilisée
- Troubles de l'attention
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Dissociations
- Attaques de panique récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Notre programme d'entraînement à la « mindfulness »

Un programme structuré et progressif en groupe (14 personnes au maximum), en huit séances hebdomadaires de 2h à 2h30 chacune.

Matériel nécessaire :

- aux séances : vêtements longs et confortables, matelas de yoga et banc de méditation ou coussin. Il y a au local l'équipement nécessaire pour ceux qui n'ont pas le matériel.
- à domicile : tapis de sol/matelas et lecteur MP3 ou équivalent

Lecture recommandée

Edel Maex (2017). Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience - Un programme d'entraînement en 8 semaines. De Boeck-Larcier, collection Comprendre. 3^{ème} édition.

Conditions de participation

Pour pouvoir participer, les personnes intéressées doivent :

- assister à la séance d'information avec Mario Lévesque et Joane Lévesque
- faire une rencontre individuelle pour valider la démarche et vos besoins
- payer les 8 séances à l'inscription
- assister à chaque séance
- faire les exercices à domicile (réserver impérativement 45 min. par jour à cet effet).

Prochaines séances d'information

Les mardis 28 novembre 2017, 12 décembre 2017 et le 16 janvier 2018 de 19 :30 à 20 :00

Au Rayonnement de l'Est, 431 des Artisans, local 201, Rimouski

Prochain Programme 2018

Dates : les mardis 6, 13, 20, 27 février 2018, les 13, 20, 27 mars 2018 et le 3 avril 2018 de 15 :00 à 17 :30

Lieu

Centre Rayonnement de l'Est 431 des Artisans, local 201, Rimouski

Animateurs

Mario Lévesque, c.o., permis de psychothérapeute de l'ordre des psychologues du Québec, M. Ed.

Joane Lévesque, bac RI

Tarifs

Programme des 8 séances, syllabus compris et matériel :

- Tarif régulier : 295 \$ plus taxes et 10 \$ pour le matériel
- Tarif étudiant : 200 \$ plus taxes et 10 \$ pour le matériel

Séance d'information gratuite

www.groupeancora.com ; mlevesque@groupeancora.com ; **418-730-5066**