

# Méditation pleine conscience

**Programme de 8 semaines début les mardis  
16 octobre au 04 décembre 2018 à 18 :30 h.**



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

**Programme d'entraînement à la pleine conscience ("mindfulness):  
une méthode de gestion du stress, de l'anxiété, 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 »**

- Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie ;
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie, addiction) ;
- Prévention de rechutes dépressives ;
- 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 temporairement 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<sup>ème</sup> édition.

### **Conditions de participation**

Pour pouvoir participer, les personnes intéressées doivent :

- Assister à la séance d'information ;
- 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).

### **Prochain Programme 2018**

Dates : les mardis 16 octobre au 04 décembre 2018 à 18 :30 h.

### **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 : 339,18 et 10 \$ pour le matériel 349,18\$
- Tarif étudiant : 200 \$ plus taxes : 229,95 \$ et 10 \$ pour le matériel 239,95 \$

**Appeler pour réserver votre place pour la séance d'information** gratuite le mardi 18 septembre et le 02 octobre 2018 à 18 :30 h. au Centre rayonnement de l'Est, 431 Des Artisans, Rimouski

---

[www.groupeancora.com](http://www.groupeancora.com) ; [mlevesque@groupeancora.com](mailto:mlevesque@groupeancora.com) ; **418-730-5066**