

Pour qui ?

Aux professionnels et étudiants soumis à une forte pression désireux de se doter d'outils pour mieux réguler la charge mentale et émotionnelle, maintenir un équilibre psychologique, sa confiance et sa vitalité, et à toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie et sa manière de fonctionner en terme de pensées et de comportements pour une meilleure relation à soi et aux autres.

Finalités du programme

Le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) favorise une présence attentive et attentionnée pour prévenir le stress et faire face aux défis de la vie. Il offre un espace d'apaisement permettant de répondre avec justesse aux exigences du travail ou des études, sans se couper, ni de ses besoins, ni des autres.

Pour quoi ?

Apprendre à méditer en groupe tout en faisant un travail sur soi, c'est possible avec le cycle MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) qui ancre des pratiques de croissance personnelle alliant le corps, la pensée, les émotions, les sens. La Pleine Conscience permet cette connaissance de soi qui se traduit par une qualité de présence, d'attention, d'ouverture. Elle requiert et développe patience et persévérance pour qu'adviennent des ressources intérieures de transformation et de résilience.

Objectifs du programme

- Acquérir les habiletés permettant de réduire l'anxiété et le stress, diminuer la vulnérabilité émotionnelle, soulager les douleurs, les addictions, prévenir ou surmonter un burn-out.
- Expérimenter par soi-même les techniques et outils qui apporteront l'énergie nécessaire pour bâtir un équilibre intérieur, cultiver la joie de vivre, l'empathie et l'épanouissement.

Déroulement du programme

Séance 1 Le pilotage automatique : Distinguer la Pleine Conscience de l'automatisme (attention au corps, body scan).

Séance 2 Vivre dans sa tête : Comprendre l'influence des pensées sur la perception de la réalité (concentration sur le souffle, calendrier des activités agréables).

Séance 3 Rassembler l'esprit dispersé : S'ancrer dans la respiration pour stopper les distractions, les ruminations (voir et entendre, étirements, calendrier des événements désagréables).

Séance 4 Reconnaître l'aversion : Cultiver l'acceptation, la distanciation ; se tourner vers les difficultés par une conscience élargie du corps, de la respiration, des sons, des émotions (méditation 4 focus, repérage pensées intrusives).

Séance 5 Laisser être et lâcher prise : Réguler les émotions dans les situations spécifiques (enracinement, faire-face).
1 journée en silence, entre la 5ème et la 6ème séance visant à approfondir certaines pratiques.

Séance 6 Les pensées ne sont pas des faits : Etablir une relation différente avec les pensées (exercices cognitifs, pratique sur l'humeur).

Séance 7 Prendre soin de soi : Découverte de l'auto-compassion (activités nourrissantes, faire-face avec action).

Séance 8 Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises : Révision d'ensemble et plan d'action avec utilisation de la boîte à outils (pratiques formelles et informelles).

Modalités pratiques

- ▶ 21 heures en distanciel + 45 minutes de pratique quotidienne à domicile.
- ▶ 8 séances de 2 heures hebdomadaire et une journée de 5 heures de pratique majoritairement en silence.
- ▶ Entraînements aux pratiques de méditation guidée (en position assise, allongée, en mouvement), exercices de thérapie cognitivo-comportementale et de psychologie positive - Eclairage théorique - Exercices autoréflexifs - Moments de partages en petit et grand groupe sur l'expérience de chacun - Préparation des pratiques à domicile (enregistrements audio, fiches d'observation).

Conditions de participation

- . Entretien préalable pour valider l'inscription (contre-indications : dépression aiguë, stress post-traumatique, deuil)
- . Assiduité + engagement à pratiquer entre les séances à partir de la documentation et des audios fournis.

Les + du protocole

Démarche de co-développement validée scientifiquement, analytique et réflexive, très axée sur la pratique. Bénéfices : Amélioration de la qualité de présence, d'écoute et de bienveillance (envers soi et les autres) - Renforcement des capacités attentionnelles, de mémoire et de créativité - Développement des compétences comportementales et relationnelles - Facilitation dans la prise de décision et l'engagement dans des actions en lien avec ses valeurs et objectifs.

Intervenant : Martine Ejarque, Psychologue-Instructeur MBCT certifié.