

## Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience est un "état de conscience qui résulte du fait de :

- porter son attention,
- intentionnellement,
- au moment présent,
- sans juger,
- sur l'expérience,
- qui se déploie moment après moment".

Jon Kabat-Zinn.

En d'autres termes, c'est la capacité à prendre conscience et à porter un regard, sans porter de jugement, sur ce qu'il nous arrive à l'instant présent.

## Objectifs de la pleine conscience

Imaginez-vous bloqué dans les embouteillages... C'est stressant, énervant et plus d'un d'entre nous a déjà perdu le contrôle dans pareille situation.

Et c'est là que la pleine conscience fait toute la différence! Elle permet de noter que vous avez la pensée "J'en ai marre de ces bouchons" plutôt que de simplement avoir automatiquement la pensée "J'en ai marre de ces bouchons" et de vous énerver... pour rien, par rapport à une situation que vous ne pourrez de toute façon pas changer...

Cette différence est subtile, mais capitale en terme de stress et d'impact émotionnel. Vous serez moins stressé en remarquant que vous avez la pensée "J'en ai marre de ces bouchons" (mode pleine conscience) qu'en ayant automatiquement et sans recul la pensée "j'en

ai marre de ces bouchons" (mode pilote automatique).

**La pleine conscience permet donc de se centrer sur le présent et de se tenir à l'écart de nos ruminations négatives.**



**Cette façon d'être entraînera un apaisement de la pensée et des émotions ainsi qu'un relâchement corporel.**

Dans notre vie de citoyens, nos sens; la vue, l'ouïe, l'odorat sont sur-stimulés. Nous avons accès quasi-instantanément à de multiples produits de consommation et services. Nous vivons à du 1000 à l'heure, au rythme effréné que nous impose le "métro-boulot-dodo". Il est bien difficile dans ces conditions de porter notre attention sur l'instant présent. Nous sommes déconnectés de nous-mêmes, des autres et du monde oubliant d'apprécier réellement notre vie dans le moment présent.

Nous fonctionnons en pilote automatique et faisons nos activités quotidiennes en étant préoccupé, ou distrait, en pensant à autre chose. Nous ne savons plus apprécier les choses simples et nous connecter.

Néanmoins.... Cela s'apprend...

**Vivre en pleine conscience dans l'instant présent, c'est choisir de vivre une vie riche, plus respectueuse de nous-mêmes et des autres. C'est aussi prévenir l'apparition d'états d'âme désagréables comme la dépression, le stress et leurs conséquences. C'est enrichir notre vie en la vivant mieux dans tous les actes de notre vie quotidienne (conduire, cuisiner, travailler...)**

## Indications

Mieux gérer :

- l'anxiété, le stress, les ruminations et les émotions,
- la douleur chronique,
- la rechute dépressive,
- la détresse face à une maladie chronique (acouphènes, psoriasis, cancer, etc.),
- les troubles alimentaires.

**Au delà de ces domaines d'application bien précis, la pleine conscience s'adresse à toutes les personnes désireuses de prendre davantage soin d'elles-mêmes, de vivre en harmonie avec elles-mêmes. Elle développe la présence de l'instant. Elle invite à la connaissance de soi, au développement personnel et au calme intérieur.**

## Contre-indications

- Troubles bipolaires non stabilisés.
- Troubles psychotiques non stabilisés.

## Contenu du programme

Le programme comprend 8 séances de groupe hebdomadaires de 2h30-3h00 et une journée.

Il intègre plusieurs pratiques de méditation de pleine conscience:

- des moments de pratiques guidées assises, allongées et debout,
- des exercices de yoga.

Il comporte aussi des temps de partage et de réflexions sur la pratique ainsi que quelques apports théoriques.

Cet entraînement à la méditation n'est pas une psychothérapie.

## Conditions de participation

- Assister à l'entretien préliminaire.
- Assister aux séances du programme.
- S'engager fermement à effectuer une pratique quotidienne de ±45 min.
- Expérience en méditation non nécessaire.

## Dates

Chaque mardi à partir :

- du 14 octobre au 9 décembre 2014, soit de 13h à 15h30, soit de 19h à 21h30.
- du 6 janvier au 3 mars 2015, de 13h à 15h30.

## Lieu

Psy-Pluriel  
Avenue Jacques Pastur, 47a  
1180 Uccle



## Prix du cycle

250 euros. Ce prix comprend les 8 séances, la journée, le matériel audio

L'inscription est définitive avec le paiement de l'acompte de 60 euros (non remboursable).

(Possibilité d'entraînement à la pleine conscience en individuel).

## Renseignements et Inscriptions

Auprès de l'instructrice:

Sybille de Ribaucourt

- Psychologue
- Psychothérapeute cognitivo-comportemental.
- Instructrice de Mindfulness - Programme MBCT et MBSR.
- Pratique régulière de la méditation depuis 2004.
- Membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

GSM : 0477/34.31.51

COURRIEL: [sybille@mindfullife.be](mailto:sybille@mindfullife.be)

SITE INTERNET : [www.mindfullife.be](http://www.mindfullife.be)

Sybille de Ribaucourt  
Psychologue



## CYCLE MBSR

**REDUCTION DU STRESS BASEE  
SUR LA PLEINE CONSCIENCE  
MINDFULNESS**

Un programme d'entraînement  
en 8 semaines.