



Prochaine séance d'information :

Le vendredi 24 avril 2015 à 19h au relais santé, rue de Mèves, 2 à 1325 Corroy-le-Grand.

Prochaines dates de 8 séances :

Le jeudi 30 avril et les vendredis 8, 15 et 22 mai, 5, 12, 19, 26 juin 2015 de 18 à 20 heures

Lieu :

Relais Santé, rue de Mèves, 2 à 1325 Corroy-le-Grand

Animateurs :

Claire Philippart: psychologue, psychothérapeute :
0497/758182

Aurélié Dorchain: psychologue, psychothérapeute :
0473597676

Tarifs :

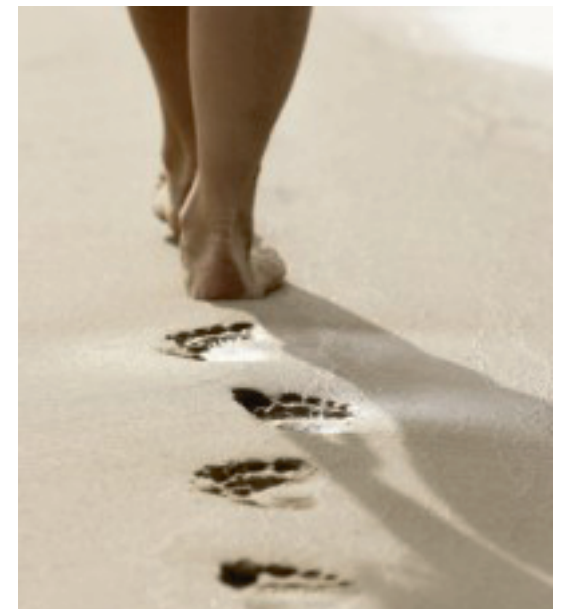
Programme des 8 séances, syllabus compris:

- Tarif plein : 200 euros
- Tarif social : 120 euros

Séance d'information gratuite

Questions et inscription auprès des animatrices ou via
l'adresse mail claire.philippart@gmail.com

Peur de retomber dans la
dépression ?
Stress ? Anxiété ? Insomnies ?
Perfectionnisme ? Douleurs ?
Colères ?



Programme d'entraînement à la pleine
conscience ("mindfulness):
une méthode psychologique de gestion
des ruminations et des émotions

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

C'est une méthode de gestion des émotions dysfonctionnelles 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 apprend à vivre pleinement le moment présent.
- 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 « mindfulness » ?

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, ...). Cette attitude permet de réguler la détresse psychologique et d'agir de manière congruente avec ses valeurs.

Indications de la « mindfulness »

- 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

Contre-indications de la « mindfulness »

- 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)

Le programme d'entraînement à la « mindfulness » que nous vous proposons :

Un programme structuré et progressif en groupe (16 personnes au maximum), en huit séances hebdomadaires de 2h à 2h30.

Conditions de participation

Pour pouvoir participer, les personnes intéressées doivent :

- assister à la séance d'information du 24 avril 2015 au relais santé
- payer les 8 séances
- assister à chaque séance
- faire les exercices à domicile (réserver impérativement 30 min. par jour à cet effet).