

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 citadins, 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...)

Origine de la pleine conscience

La pratique de la pleine conscience se nourrit du Bouddhisme mais est dénuée de toutes connotations religieuses.

Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine, a été le premier à mettre en place, dès 1979, aux Etats-Unis, un programme structuré visant le développement de la pleine conscience dans la réduction du stress **MBSR** = **Mindfulness Based Stress Reduction**.

Depuis lors, la pleine conscience s'est répandue et a été appliquée à de nombreux domaines en psychologie et en médecine dans le monde entier.

Domaines d'application de la pleine conscience

Elle permet de mieux gérer :

- l'anxiété, le stress, les ruminations, les émotions,
- la douleur chronique, la fibromyalgie,
- les troubles du sommeil,
- la détresse face à une maladie chronique (acouphènes, psoriasis, cancer, etc.),
- les problèmes de couple,
- 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

Pratiquement

Il s'agit d'un programme de 8 semaines qui comprend une séance hebdomadaire de 2 heures et une journée entière.

Le programme 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 des apports théoriques.

Cet entraînement à la méditation n'est pas une psychothérapie mais plutôt une **approche de développement personnel, un art de vivre.**

Un des aspects fondamentaux est la capacité et la détermination de la personne à effectuer **quotidiennement** entre les séances **40 minutes d'exercices.**

Prix: 230 euros.

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

Possibilité d'entraînement à la pleine conscience **en individuel.**

Date et lieu

Date: Chaque mardi à partir du **24 janvier 2012** jusqu'au **20 mars** de **19h00 à 21h00.**

Cycle également à partir du 2 mai 2012.

Lieu: **Psy-Pluriel**
Av Jacques Pastur, 47
1180 Uccle

Renseignements et inscription

Auprès de l'institutrice:

► Sybille de Ribaucourt

- Psychologue
- Psychothérapeute cognitivo-comportemental
- Formée à la Mindfulness, pratique régulièrement la méditation depuis 2004.

GSM : 0477 343151

Courriel: svaxelaire@live.fr



Apprendre à gérer ses émotions et son stress par la Méditation:

La Pleine Conscience Mindfulness

