

**Chers lecteurs!**

Une pratique régulière de pleine conscience (ou *mindfulness* en anglais) permet de mieux apprivoiser le stress et les émotions et de vivre plus sereinement, en apprenant à entrer différemment en relation avec notre vécu.

En pratiquant la pleine conscience, nous nous entraînons à être présents, notamment grâce à l'apprentissage de la méditation.

Le cycle de 8 semaines MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction / Réduction du Stress par la Pleine Conscience) suit un protocole structuré et progressif permettant cet apprentissage.

« Le passé n'est plus là, le futur n'est pas encore là; il y a seulement un moment où la vie est disponible, et c'est le moment présent. »

---Thich Nhat Hanh---

### Public cible

Le programme MBSR s'adresse à toute personne intéressée et motivée.

Cependant, le programme n'est pas recommandé pour les difficultés suivantes: dépression en phase aiguë / troubles bipolaires non-stabilisés / troubles de l'attention / troubles psychotiques / attaques de panique récurrentes / dissociations.

### Pleine conscience

Pour reprendre les mots de Jon Kabat-Zinn, pratiquer la « pleine conscience signifie **diriger son attention d'une manière particulière: délibérément, au moment présent et sans porter de jugement.** Ce type d'attention nous permet d'accroître notre capacité de présence et favorise la clarté ainsi que notre capacité à accepter la réalité du moment présent.»

Ainsi, pratiquer la pleine conscience permet:

- d'être vraiment présent dans notre vie, ici et maintenant, de répondre plutôt que de réagir dans des situations de stress et d'accéder à nos ressources et à notre créativité.
- de percevoir notre expérience immédiate avec plus de vitalité et d'acuité et d'aborder nos pensées, nos sensations corporelles, nos émotions et nos comportements avec intérêt et ouverture. Ainsi, notre stress diminue et nous pouvons consciemment choisir des nouvelles manières de faire et d'être.

### Bienfaits possibles

Une pratique régulière de pleine conscience permet par exemple de:

- vivre le moment présent
- mieux apprivoiser le stress et les émotions
- mieux se connaître et s'accepter ainsi que les autres
- apprendre à prendre davantage soin de soi
- vivre avec plus de sérénité
- avoir une perception différenciée de son corps

### Mindfulness-Based Stress Reduction

Le programme MBSR a été développé par le professeur émérite de médecine **Jon Kabat-Zinn** et est suivi par des milliers de participants dans le monde entier depuis plus de 30 ans. Il a été validé par de nombreuses études scientifiques et est actuellement pratiqué dans de nombreux endroits: hôpitaux, écoles, entreprises, ...

Le programme MBSR est structuré et progressif ; il comprend:

- des pratiques guidées de pleine conscience (méditation assise, couchée et en marchant)
- des mouvements du corps en pleine conscience
- des périodes de réflexion et d'échange
- des exercices et pratiques de pleine conscience à intégrer dans la vie quotidienne

### Déroulement

Le programme MBSR se fractionne en **huit séances hebdomadaires et une journée d'approfondissement**, en groupe fermé de 6 à 12 personnes.

Pendant ces rencontres, les participants s'entraînent à la pleine conscience, en alternant pratiques, apports théoriques et échanges.

Entre les séances, **les participants s'engagent à pratiquer chez eux les exercices proposés**, à l'aide des supports audio (45 à 60 minutes par jour).





## Aspects pratiques

**Prochaines dates :** 8 mardis du 23 janvier au 20 mars 2018, de 19h à 21h30 (plus la journée du samedi 10 mars)

Ou en automne 2018 : du 9 octobre au 27 novembre (plus la journée du 17 novembre)

**Lieu :** Le Bua, Rue du Bua 6, 6723 Habay-la-Vieille

**Participation aux frais\* :** € 280 pour le cycle complet ainsi que les supports audio et écrit

\* L'argent ne devrait pas être un frein à votre participation à ce cycle et je vous invite à me contacter en cas de besoin, pour en discuter en toute discrétion.

« Nous ne pouvons pas arrêter les vagues, mais nous pouvons apprendre à surfer. »

--- Jon Kabat-Zinn ---

## Pour vous inscrire

Pour vous inscrire, veuillez **me contacter dès à présent** par courriel ou téléphone.

Nous allons ensuite convenir d'un moment pour une première **rencontre préliminaire** (en personne ou par téléphone). L'objectif de cette rencontre est de présenter le contenu du cycle et d'évaluer ensemble si toutes les conditions sont réunies pour que vous puissiez pleinement bénéficier de ses bienfaits.

## Qui suis-je?



Je m'appelle Michaël et je pratique la pleine conscience depuis 2008. Je me suis formé comme enseignant certifié de Pleine Conscience / MBSR pour partager mon intérêt et les bienfaits de cette pratique avec d'autres.

J'ai une formation en sciences commerciales et en médiation et j'interviens également au Centre RESSORT de la Haute Ecole Robert Schuman pour enseigner la pleine conscience.

« Quand nous relâchons nos idées de comment la vie devrait être, nous sommes libres de dire de plein cœur « OUI » à notre vie telle qu'elle est là. »

--- Tara Brach ---

## Pour plus de renseignements

Michaël VASSEN  
Rue de Bologne 10  
6720 Habay-la-Neuve

**GSM** 0470 / 548 239  
**Email** michael@etrepresent.be  
**Internet** www.etrepresent.be  
**TVA** BE 0562 889 119

Nouvelles dates

# Réduire le stress grâce à la Pleine Conscience



**Cycle de 8 semaines MBSR**  
(Mindfulness-Based Stress Reduction)

**à Habay**

