

## INDICATIONS DE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

- > Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
- > Gestion de l'impulsivité (colère, crises de boulimie)
- > Gestion de la douleur chronique
- > Gestion de la détresse face à la maladie chronique
- > Amélioration du perfectionnisme excessif
- > Prévention de rechutes dépressives

## CONTENU DU PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

Ce programme, structuré et progressif en groupe de 15 personnes maximum, se compose de huit séances hebdomadaires de 2h00 ainsi que d'une journée entière dédiée à la pleine conscience.

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- > Lors des séances : des vêtements confortables.
- > À domicile : un tapis de sol/matelas et un lecteur MP3 ou équivalent.

## CONDITIONS DE PARTICIPATION

Pour y participer, il est indispensable d'assister à la séance d'information gratuite se déroulant le **19 octobre 2021 à 19h00** dans les salles Leburton, situées au niveau 0 de l'aile D, sur le site du CHU Ambroise Paré.

Vous vous engagez à réserver 45 min/jour pour réaliser les exercices à domicile et à assister à chacune des 8 séances, payées préalablement.

## FRAIS DE PARTICIPATION

Programme des 8 séances - Tarif plein : 250 euros.

## ANIMATEUR

Dr Pascal Godart, instructeur certifié MBCT

## LE PROCHAIN CYCLE

**Date de lancement** : 25 octobre 2021

**Lieu** : L'intermède - 46 rue des Apôtres à 7000 Mons



## INSCRIPTION GRATUITE MAIS OBLIGATOIRE

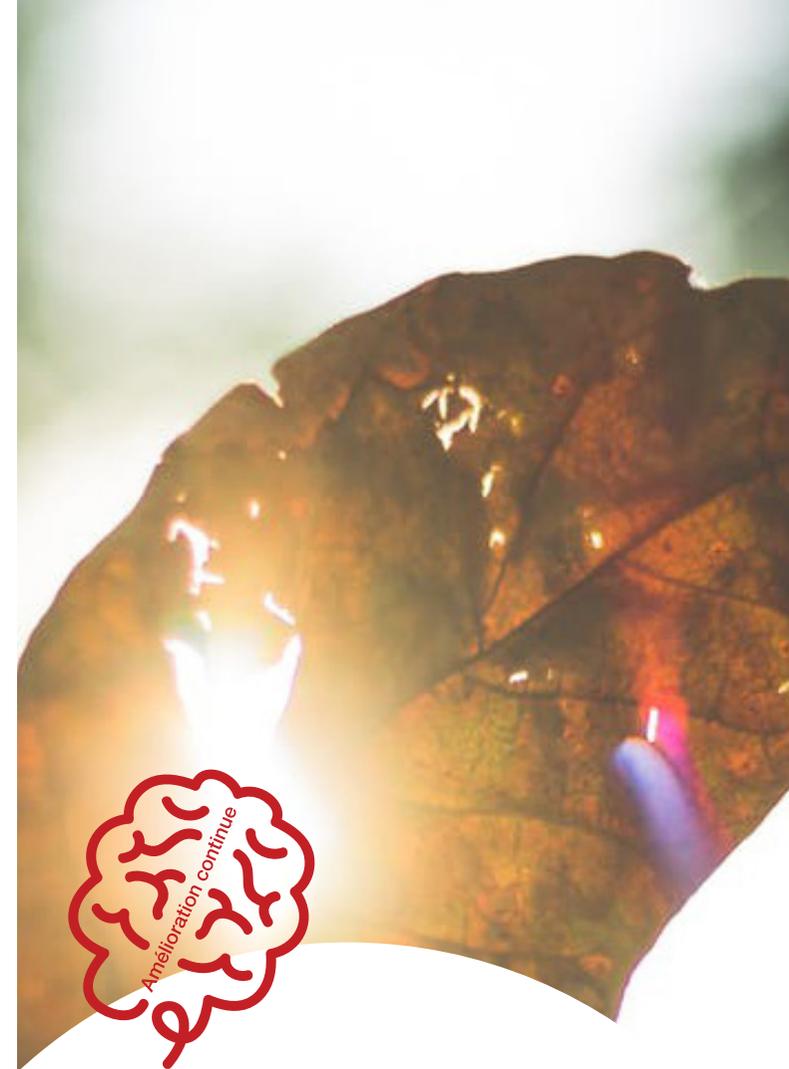
**Service communication :**

communication@hap.be ou via le 065 41 30 12

**Centre Hospitalier Universitaire et Psychiatrique de Mons-Borinage**

2, Boulevard Kennedy - B7000 Mons  
T. +32 (0)65 41 40 • www.hap.be

Éditeur responsable : CHU Ambroise Paré / Rédacteur : Dr Pascal Godart  
DOC-951-0921 / Version 1



# PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT À LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

CHU Ambroise Paré • www.hap.be



## PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT EN 8 SÉANCES À LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

### QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

Méthode de gestion du stress qui permet de :

- > gérer ses émotions par l'observation et l'acceptation de son expérience vécue (sensations, émotions, pensées, tendances à l'action),
- > éveiller la curiosité et la bienveillance pour son expérience,
- > fournir plus de sérénité et apprendre à vivre pleinement le moment présent,
- > se (re)découvrir et (re)découvrir les autres,
- > prendre davantage soin de soi et des autres.

### COMMENT FONCTIONNE-T-ELLE ?

La pratique de la « pleine conscience » 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 se dégager des automatismes psychologiques (réactions automatiques) qui amplifient la détresse psychologique et ainsi de la réguler la détresse psychologique et d'agir en adéquation avec ses valeurs.

