

Où ? rue Duysburg, 9 à 1020 Laeken
Métro Stuyvenberg - tram 19,51 – bus 53-93

Quand ?

• **Information gratuite**

lundi 30/3/2020 (18h30 à 21h)

• **Séances : les lundis 20/4 , 27/4, 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 8/6, 22/6** (18h30 à 21h)

(1^{ère} et 8^{ème} rencontre : 18h30 à 21h30)

• **Journée : samedi 6/6** (10h à 16h30)

Inscription obligatoire à la séance d'info (via mon site, par mail ou tél) **Date limite** : 22/3 . Les inscriptions au cycle se prennent par ordre d'inscription à la séance d'info. 15 euros d'acompte sur le cycle sont demandés à l'inscription à la séance d'info

Nombre de participants : max 15 personnes.

Tarif et paiement : 10 €/h

- Tarif ordinaire : 290 €
- Tarif professionnel : 340 €
- En cas de difficultés financières, parlez-en à la formatrice.

Le tarif comprend : la réunion d'information, 29 heures de formation, le syllabus et les enregistrements audio (informatique), la location de la salle, une assurance. (Certaines mutuelles interviennent financièrement dans les frais de participation au cycle MBSR, renseignez-vous auprès de votre mutuelle)

Information et inscription

frans.rassart@telenet.be

02/415 93 47 - 0473/41 82 89

http://www.frassart.be

Vous avez du mal à gérer vos émotions et vos pensées ?
Vous vous sentez anxieux, stressé(e) ?, en burn out , déprimé(e) ?
Vous souffrez de douleurs chroniques ?
Vous avez tendance à fuir le réel par divers moyens ?

Vous désirez vivre davantage l'instant présent, prendre soin de vous, cultiver la paix intérieure ...



La méditation de pleine conscience est pour vous

**à Jette/Laeken
printemps 2020**

**Apprivoiser
le stress
par la
Pleine Conscience
MBSR**



Programme d'entraînement
en 9 semaines
8 lundis soir + 1 journée



Selon son concepteur américain, Jon Kabat-Zinn, la pleine conscience consiste :

- **à porter délibérément son attention,**
- **dans l'instant présent,**
- **sans jugement,**
- **aux choses telles qu'elles sont.**

De nombreuses études scientifiques démontrent tous les effets positifs de la pleine conscience dans notre vie quotidienne. Elle est essentiellement développée dans le cadre de la gestion du stress et des douleurs chroniques, de la prévention des rechutes dépressives, de la prévention des rechutes en assuétude.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- une qualité de présence et d'attention à l'expérience personnelle, instant après instant.
- basée sur l'acceptation, la bienveillance et le non jugement.
- Elle peut aider à vivre différemment les difficultés de vie en découvrant ses schémas de pensée et de réaction et en développant une meilleure relation avec soi-même.
- Elle permet d'atteindre un calme mental, une meilleure compréhension du stress et des méthodes de gestion de nos pensées et émotions.

Le cycle MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) est le nom donné par Jon Kabat-Zinn au programme qu'il développe à la clinique de réduction du stress du Centre hospitalier du Massachusetts, depuis plus de 25 ans.

En quoi consiste le programme ?

L'entraînement à la pleine conscience s'exerce au moyen d'exercices de méditation formelle (scanner corporel, méditation assise et en mouvement) et méditation informelle (pendant les actes de la vie journalière).

Qui peut en bénéficier ?

Il est accessible à toute personne désireuse d'apprendre à prêter une attention soutenue à elle-même et qui s'engage à participer à la totalité des séances et à pratiquer les exercices quotidiens, à domicile.



Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre le programme sont invitées à rencontrer l'animatrice et à en parler avec leur thérapeute

La formatrice

Françoise Rassart, infirmière graduée hospitalière, psychiatrique et en soins palliatifs, tabacologue, est instructrice en gestion du stress par la pleine conscience (diplômée ULB – 2014). Elle est membre de l'ABFM (Association Belge Francophone de Mindfulness) qui garantit la formation continue, la supervision et le respect d'une charte éthique, de ses membres. Elle est formée en animation de groupes, prévention de la rechute (assuétudes), entretien motivationnel, relation d'aide PRH (personnalité et relations humaines), CNV (communication non violente) Elle est initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale), thérapie ACT. Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 23 ans. Elle anime des cycles MBSR, MBRP (prévention de la rechute par la pleine conscience), MBCAS (la pleine conscience pour les séniors) et « apprivoiser le bégaiement par la pleine conscience ». Elle pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement et participe à une retraite de méditation une ou deux fois par an.



Aspects pratiques

- Nécessité de participer à la séance d'information et d'être inscrit(e).
- Venir avec des vêtements confortables permettant le mouvement, un tapis de sol, un banc ou un coussin de méditation (si vous en avez un).
- Matériel nécessaire pour la pratique des exercices à domicile : un tapis de sol, appareil pour télécharger les exercices audio.