



COMMENT SE DEROULE UN PROGRAMME MSC – MINDFUL SELF COMPASSION – AUTOCOMPASSION EN PLEINE CONSCIENCE ?

Il s'agit d'un programme éducatif et laïc, dont les bénéfices sont basés sur des preuves scientifiques. Il se déroule en groupe et s'articule généralement autour de brefs thèmes didactiques, de pratiques de pleine conscience et d'autocompassion, et d'exercices guidés.

Ce programme avant tout est conçu pour passer d'une compréhension conceptuelle de la pleine conscience et de l'autocompassion à une compréhension ressentie de ces concepts.

Il requiert une pratique quotidienne entre chaque séance pour ancrer l'expérience.

Structure du programme MSC

- 1 séance découverte de 1h15 – 1h30
- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- Une demi-journée de pratique intensive (3h30 environ)
- Des pratiques quotidiennes
- Des enregistrements de méditations guidées

Applications et objectifs

Ce programme s'adresse à tous. Il est particulièrement recommandé aux personnes :

- Souhaitant améliorer la relation qu'elles entretiennent avec elles-mêmes (et les autres !)
- Souhaitant améliorer leur faculté à accueillir et vivre leurs émotions difficiles
- Sujettes à une forte tendance à l'autocritique
- En contact avec des publics "exigeants" (parents, enseignants, services publics...)
- Travaillant dans l'aide ou le soin à autrui (travailleurs sociaux, soignants...)
- Souhaitant approfondir certains aspects de leur pratique de pleine conscience après avoir suivi un programme MBSR ou MBCT (ce n'est pas un prérequis)

Contre-indications



La pratique de la méditation de pleine conscience et de l'autocompassion en pleine conscience est contre-indiquée dans certaines circonstances. Si vous souffrez de trouble dépressif majeur en phase aiguë, trouble bipolaire non stabilisé, séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuel, trouble dissociatif, trouble psychotique (hallucinations, délires), tendances suicidaires, la participation à ce programme est contre-indiquée. Si vous souhaitez vous inscrire, il est préférable de solliciter au préalable un avis auprès d'un professionnel de la santé (psychologue, psychiatre, médecin). Chaque participant.e s'engage sous sa propre responsabilité.

Informations et inscription auprès de Patricia Christin

Email : patricia.christin@gmail.com

Mobile : 06 85 73 14 20

<https://www.pleineconscience-paris.fr>