

# **CYCLE de MEDITATION de Pleine Conscience.**

## **MBCT**

### **Tout public**

**Les mardis de 19H à 21H30. 7 séances + 1 journée.  
Du mardi 25 avril au mardi 27 juin 2017.**

**L'esprit humain fonctionne avec des d'automatismes mentaux (opinions, jugements, préjugés...) qui viennent colorer notre expérience brute et amènent des jugements souvent biaisés dans nos rapports aux autres et à nous-même.**

**La méditation de pleine conscience** est une technique d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Le mode d'action vise à devenir pleinement conscient et à accepter ce qui vient, moment après moment. L'invitation est de rester centré, avec de la bienveillance pour soi-même, au cœur de l'expérience, y compris du flot de pensées.

**Les pratiques** qui mènent à cet entraînement mettent l'accent sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience du corps : scan corporel, méditation assise, marche en pleine conscience, mouvements lents et postures du corps.

Les pratiques intensifient la présence aux sensations du corps, aux émotions, à la personne tout entière, et au monde qui nous entoure. Elles permettent de se recentrer au lieu de se disperser ou de chercher à fuir les expériences désagréables amenant une qualité de présence différente. Elles permettent de découvrir une nouvelle relation de soi à son propre corps, ses pensées et ses émotions.

**Inspirées du bouddhisme** les pratiques proposées restent laïques. Elles en intègrent des notions philosophiques ou spirituelles telles la bienveillance, la dignité, la compassion. Ouverture spirituelle ou simplement temps de présence à soi, la pratique quotidienne invite à s'abstraire de l'activité quotidienne, se poser ou faire une pause afin de se reconnecter à ses multiples dimensions, corporelle, émotionnelle, spirituelle.

*« Dans la solitude nous pouvons nous retrouver nous-même, renouer avec notre âme d'enfant, nos désirs profonds ou entrer en contact avec le sacré, l'absolu. Nous vivons des retrouvailles. La solitude permet de nous alléger des poids douloureux et d'approfondir ce qui nous donne de la joie et de l'amour. » Alain Delourme, extrait d'un entretien*

**Les bénéfices de la méditation sur un plan thérapeutique**, ont aujourd'hui été démontrés grâce aux recherches de Jon Kabat-Zin, de l'équipe de Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale.

### Visées

- Apaiser son esprit et apprécier le moment présent,
- Réduire le stress, l'angoisse, les moments dépressifs
- S'accepter, développer la bienveillance

Pour cela

- Prendre conscience de ses fonctionnements mentaux en prenant l'habitude de s'observer
- Apprivoiser ses émotions et ressentis, cheminer dans cette acceptation de son ressenti
- Ressentir son corps : développer de la sensation d'être, d'être vivant, d'avoir sa place. Rééquilibrer la place du ressenti corporel par rapport à la pensée, se mettre à l'écoute de soi.
- ...

### Contenu

Chaque séance comporte des pratiques de méditation de pleine conscience, simples et progressives, des exercices permettant d'observer ses fonctionnements mentaux et émotionnels, des temps de réflexion et d'échanges.

Ce cycle est inspiré du protocole MBCT (Mindfull Based Cognitive Therapy), adapté aux problématiques rencontrées par les participants du groupe.

Les participants s'engagent à « pratiquer » 30 à 60 minutes par jour pendant tout le cycle.

En effet il s'agit d'une pratique dont les effets et bienfaits apparaissent avec la régularité. Des guidances audio seront fournies.

### Pour qui ?

Cet atelier invite toute personne qui ressent l'envie et/ou le besoin de s'apaiser, de mieux se connaître, et de trouver de nouvelles réponses à ses émotions. Il est aussi une porte d'entrée vers une pratique régulière de la méditation de pleine conscience. La confidentialité est demandée.

## Modalités pratiques

- **Dates** : séances hebdomadaires de 2H30, de 19H à 21H30, 7 séances sur 2 mois.  
Soirées : 25 avril, 2- 9-16-23 mai, 6 et 27 juin 2017  
+ journée du samedi 17 juin de 9H30 à 16H30
- **Lieu** : 6d, Place d'Austerlitz à Strasbourg
- **un entretien** préalable est nécessaire pour chaque participant (gratuit).  
N'hésitez pas à me contacter par mail ou téléphone afin de convenir d'un rendez-vous.
- groupe limité à 10 participants
- **Tarif** : 330 euros  
Quelques places à tarif préférentiel selon ressources
- La validation de votre inscription sera effective après réception d'un acompte de 100 euros (non encaissé avant le début du cycle).

## Pascale Giraud

- **Psychologue clinicienne**
- **Gestalt-thérapeute**
- **Instructrice Méditation de Pleine conscience** :
  - Diplôme Universitaire de la faculté de médecine de Strasbourg : « Médecine, méditation et neurosciences ».
  - Instructrice MBCT (Mindfull Based Cognitive Therapy) sous la direction de Christophe André.
- J'interviens en psychothérapie en séances individuelles ou en groupes et dans les institutions sociales et médico-sociales en supervision et analyse de la pratique.

**Vous renseigner - prendre rendez-vous - vous inscrire :**

**Pascale Giraud - 6d, Place d'Austerlitz - 67000 Strasbourg  
03 88 32 73 03 (répondeur) ou [pascalegiraud@wanadoo.fr](mailto:pascalegiraud@wanadoo.fr)  
Site internet : [pascalegiraud.com](http://pascalegiraud.com)**