

Etre ici, où que l'on soit...

Les séances se déroulent :

A la Maison de la Santé à VOUVRY
(Rue Grand'Vigne 6)
ou
Au CDeCA à MONTHEY
(Rue du Pont 5)

**LES MERCREDIS
de 19h00 à 21h00**

(dates définies en fonction des inscriptions)

Elles sont organisées en groupe de
6 à 8 participants.

Le programme comprend 7 séances
de 2 heures, durant 7 semaines,
ainsi qu'une 8ème séance de rappel.

Chaque séance propose une
thématique spécifique avec des
moments de méditation et
d'exercices guidés, suivis
d'échanges en groupe sur
l'expérience vécue pendant la
pratique méditative.

Entre chaque séance, un
entraînement à domicile est
encouragé grâce aux
enregistrements audio de
méditation guidées.

© CDeCA 2018

GROUPE DE PLEINE CONSCIENCE - MINDFULNESS

"Prendre soin de soi en vivant le
moment présent, en
apprivoisant ses émotions et
en développant la bienveillance"

Proposé par le Cabinet Diététique et Comportement Alimentaire
www.cddechablais.com



Animé par :

Patricia Nanchen Djitik
Licence en Psychologie
CAS en Thérapie Cognitivo-Comportementale
Formée au MBRP*
Diététicienne ASDD

En co-animation avec :

Céline Lovey
Praticienne en PNL
Formée au MBRP*
Diététicienne ASDD

Mélanie Granges
Praticienne en PNL
Formée au MBRP*
Diététicienne ASDD

*auprès de Fabrice Diviaz, psychologue et psychothérapeute FSP

Renseignements et inscriptions :
P. Nanchen Djitik
078 679 40 29
cddechablais@gmail.com

LA PLEINE CONSCIENCE - MINDFULNESS

C'est un état de conscience qui consiste à s'arrêter et observer, les yeux fermés ou non, ce qui se passe en soi (sa propre respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées, ses ressentis émotionnels...) et ce qui se passe autour de soi (les sons, les odeurs...).

Il s'agit d'observer, sans juger, sans attendre quoi que se soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit. C'est tourner intentionnellement son esprit vers le moment présent pour y cultiver la sérénité.

La pratique de la méditation en pleine conscience peut permettre de mieux identifier les réactions face aux situations perçues comme stressantes et sources de souffrance. Elle peut permettre la mise en place d'attitudes réactives plus sereines et bienveillantes envers soi-même et les autres. Elle est un accès aux ressources personnelles internes de croissance et de guérison présentes en chaque personne.



En cas de doutes quant à l'adéquation de ce programme pour votre problématique, adressez-vous à votre médecin.

Coûts :

400 CHF (payable avant le début du programme)

Ce prix comprend la participation aux 8 séances pour un total de 16 heures, ainsi que les enregistrements audio des exercices de méditation guidés et les documents écrits.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et MBRP (Mindfulness Based Relapse Prevention)

Ce programme de pleine conscience se base sur les méthodes MBSR et MBRP qui ont pour objectifs d'apprendre à mieux gérer le stress au quotidien, à soulager la souffrance pouvant être liée aux troubles de l'alimentation, à l'impulsivité, à l'anxiété, aux douleurs physiques, aux troubles du sommeil, à la fatigue...

Il associe des techniques issues de la psychothérapie cognitivo-comportementale, avec des pratiques méditatives anciennes (il est indépendant de tout engagement spirituel).

Le programme aborde les thèmes suivants :

- Prendre conscience et explorer ses pensées, émotions et ressentis corporels
- Identifier les réactions automatiques poussant à agir de manière non souhaitée
- S'entraîner à faire face à l'inconfort
- Découvrir ses capacités à accueillir le moment présent
- Se connecter à ses ressources internes
- Développer une attitude bienveillante, ouverte et sans jugement, envers soi et envers les autres
- Connaître ses mécanismes pour prévenir le risque de rechute