

Prochaine séance d'information de groupe

• le **jeudi 06/09/18**
9ème étage route 626, Unité
Nord - salle de gymnastique

Prochain cycle

• les jeudis de 17h00 à 19h30
(fin de la première et dernière
séance à 20h00)

Séance 1: 13/09/18

Séance 2: 20/09/18

Séance 3: 27/09/18

Séance 4: 11/10/18

Séance 5: 18/10/18

Séance 6: 20/10/18

Séance 7: 08/11/18

Séance 8: 22/11/18

**samedi 27/10 de 9h30 à
16h30.**

Tarifs

Par cycle :

Tarif plein : 300 €

Tarif social : 150 €

Personnel Erasme : 150 €

Séance d'information :

Individuelle : 15 €

De groupe: gratuite

Une participation de 20 € est
demandée en plus pour les CD de
méditations guidées ainsi que le thé
et les biscuits servis lors de la pause

consultation de psychiatrie

02/555 35 06

consultation.psychiatrie@erasme.ulb.ac.be

*Hôpital Erasme
808, Route de Lennik
1070 Bruxelles*

Cycles réguliers

Le jeudi de 17h00 à 19h30¹

¹ : compter ½ h de plus pour la
première et la dernière séance

Nombre de participants
limité à 20 personnes

Lieu : salle de gymnastique de
l'unité de psychiatrie NO
(9^{ème} étage) route 626

Animatrice

Fabienne Bauwens
Psychologue, psychothérapeute,
Instructrice MBCT et MBSR

*Ce programme est organisé
conjointement par les services de
psychiatrie et de psychologie de
l'hôpital Erasme*

Hôpital
Erasme

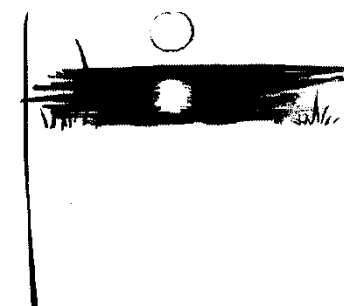


Apprivoiser le stress

par la

Pleine Conscience

« Mindfulness »



Programme
d'entraînement
en 8 semaines

Introduction

Le programme de Pleine Conscience (mindfulness) connaît un développement important depuis plus de 30 ans dans les pays anglo-saxons.

Un nombre croissant d'études scientifiques indique son efficacité dans la réduction des symptômes dépressifs et/ou anxieux associés à de nombreuses pathologies somatiques et psychiques.

La Pleine Conscience est également développée dans certaines entreprises, notamment des hôpitaux, pour aider les membres du personnel à vivre mieux le stress inhérent à leur fonction.

Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à l'expérience personnelle telle qu'elle se manifeste sous forme de sensations, pensées,

émotions instant après instant. La présence consciente à soi-même qui est ainsi visée se base sur l'acceptation, la bienveillance et l'absence de tout jugement critique. Elle peut aider à vivre différemment les événements et difficultés de vie en découvrant ses schémas de pensée et de réaction et en développant une meilleure relation avec soi-même.

En quoi consiste le programme ?

L'entraînement à la pleine conscience consiste, au moyen d'exercices spécifiques, à centrer l'attention, volontairement et avec bienveillance, sur l'expérience présente dans ses aspects sensoriels, émotionnels et cognitifs. Une place importante est donnée à la perception du corps. Cette activité mobilise divers processus et attitudes psychologiques favorisant une manière plus sereine de vivre le stress comme l'esprit du débutant, la détermination, le lâcher prise, la reconnaissance et l'accueil de l'expérience comme elle est.

Elle permet de développer une meilleure connaissance de soi, amicale et basée sur la conscience du corps.

Le programme se déroule sur une durée de huit semaines, à raison d'une séance hebdomadaire de deux heures ½ (3h à la 1^{ère} et à la dernière séance) + une journée de pratique en groupe et d'exercices d'environ trois quarts d'heure à réaliser quotidiennement chez soi, six jours sur sept.

Qui peut en bénéficier ?

Le programme est ouvert à toute personne désireuse d'apprendre à prêter une attention soutenue à elle-même et en mesure d'y consacrer pendant 8 semaines un minimum de 45 minutes par jour 6 jours sur 7, en plus des 2 heures hebdomadaires de groupe.

Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre le programme sont invitées à rencontrer l'animatrice lors d'une séance d'information individuelle.

Aspects pratiques

L'inclusion dans le programme des 8 semaines nécessite l'inscription et la participation à une séance d'information.

Les participants s'engagent à participer à la totalité des 8 séances et à pratiquer les exercices quotidiens prévus dans le programme

Venir avec des vêtements confortables permettant une aisance de mouvement et une bonne amplitude respiratoire.

Matériel nécessaire pour le travail à domicile : tapis de sol ou matelas, appareil permettant d'écouter les CD audios d'exercices guidés.