



# LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE AU SERVICE DE LA GESTION DES EMOTIONS ET DU STRESS

## Un programme personnalisé sur 8 séances

La pleine conscience est une technique d'intervention qui favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ses pensées et de ses émotions. Les pensées sont alors vues comme de « simples » événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. Une distanciation s'opère face aux pensées. Les événements reliés à ces pensées sont alors abordés sous un autre angle, ce qui permet de les appréhender différemment et de trouver des solutions nouvelles pour mieux les gérer.

Basée sur la centration sur le présent, la méditation de pleine conscience (mindfulness) entraîne l'esprit à se focaliser sur l'instant présent, en mettant de côté les idées du passé qui entraînent les ruminations, et les idées du futures qui entraînent l'anxiété.

Ce mode d'intervention est une excellente réponse pour sortir de la spirale des pensées négatives.

Cette pratique est ouverte à tous.

- **Durée du programme :** 8 h
- **Lieu :** MONTJOLY (possibilité d'intervenir à domicile)
- **Type de séance :** individuelle et groupe
- **Jours et Horaires :** à définir avec le participant
- **Coût par personne :** 280 €

**CABINET DE SANTE ET DE BIEN-ÊTRE**

1200 Rte de Rémire—Im. Poupon

97354 REMIRE-MONTJOLY

Tél : 0694 21 89 72

Mail : stephane.vaiti@gmail.com

## Présentation du programme

### Objectifs

Le programme de 8 séances que nous proposons s'appuie sur un protocole rigoureux. Il répond à plusieurs objectifs :

- Gestion des émotions, du stress et de l'anxiété
- Se libérer des ruminations mentales
- Gestion des troubles du sommeil
- Gestion des comportements excessifs (impulsivité)
- Gestion de la douleur chronique

### Public concerné

Ce programme s'adresse tout particulièrement aux personnes sensibles aux techniques de méditation, en dehors de tout contexte ou connotations religieuses. Il permet de s'ouvrir à d'autres techniques de gestion des émotions et du stress que celles utilisées habituellement. Il requiert une certaine rigueur dans la pratique quotidienne des exercices prescrits.

Ce programme est également ouvert aux personnes, du fait de l'altération de leur bien-être, souhaitent intégrer une démarche leur permettant de retrouver une certaine qualité de vie.



## Contenu et démarche

### Organisation générale

- 8 séances individuelles d'une durée de 1 heure par semaine
- Une évaluation des besoins démarrage du programme
- Des exercices prescrits à réaliser à domicile
- Un bilan en fin de programme pour mesurer les résultats obtenus

### Un suivi personnalisé

- Des entretiens individuels de suivi
- Une adaptation du programme aux besoins de chacun
- La remise d'un guide

### Déroulement du programme

- **Séance 1 :** Présentation du programme général. Information sur la pleine conscience. Evaluation et définition des objectifs. Personnalisation du programme
- **Séance 2 :** Sortir du pilotage automatique et construire une pensée positive
- **Séance 3 :** Gérer les obstacles. La pleine conscience de la respiration
- **Séance 4 :** Rester présent
- **Séance 5 :** Permettre et accepter
- **Séance 6 :** Les pensées ne sont pas des faits
- **Séance 7 :** Prendre soin de soi
- **Séance 8 :** La pleine conscience au quotidien. Evaluation de fin de programme. Bilan. Préconisations

## Intervenant

Stéphane VAITI

- Sophrologue—Hypnothérapeute certifié
- Spécialisé dans la gestion du stress et des Émotions

