

ACT on Life

Agir pour une vie pleine de sens !

www.act-on-life.be



Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR)

L'utilisation de la Pleine Conscience (mindfulness) connaît un développement important depuis une vingtaine d'années dans les pays anglo-saxons. Un nombre croissant d'études scientifiques indiquent son efficacité dans différents domaines dont la gestion du stress, la prévention de la rechute dépressive, la réduction des symptômes dépressifs et anxieux susceptibles d'accompagner les pathologies somatiques chroniques... La Pleine Conscience est également développée par certains sportifs de haut niveau (ex : Michael Jordan, Novak Djokovic...) et dans certaines entreprises (ex : Colruyt, Google, Facebook,...).

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 et les autres.

En quoi consiste ce 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. Cette activité mobilise divers processus psychologiques favorisant la réduction du stress comme l'exposition prolongée aux stimuli, la reconnaissance et l'acceptation de l'expérience, la suspension des boucles de rumination mentale engendrant des sentiments de dévalorisation, et enfin une meilleure connaissance et gestion de soi.

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 entre les séances un minimum de 45 minutes d'exercices par jour 6 jours sur 7, en plus des séances de groupe.

Il est aussi nécessaire de remplir un questionnaire (anonyme et destiné à la recherche) et de nous le remettre avant la première séance.

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

Avant de s'inscrire, il est **obligatoire** d'assister à la séance d'information de groupe (gratuit) qui aura lieu le **Mardi 7 janvier 2014 à 19h (+ou- 1h)**. Nous contacter en cas d'empêchement.

Quand ?

Le cycle se déroulera en 8 séances + 1 journée

- Les mardi soir de 18h à 20h30 (sauf séance 1 et 8 de 18h à 21h) aux dates suivantes :

28 janvier, 4 février, 11 février, 18 février (pas le 25 février), 4 mars (pendant les vacances de carnaval), 11 mars, 15 mars toute la journée (9h-16h), 18 mars, 25 mars.

- Les jeudi matin de 10h à 12h30 (sauf séance 1 et 8 de 10h à 13h) aux dates suivantes :

30 janvier, 6 février, 13 février, 20 février (pas le 27 février), 6 mars (pendant les vacances de carnaval), 13 mars (pas le 20 mars), 15 mars toute la journée (9h-16h), 27 mars, 3 avril.

Où ?

Sport Village (salle du bâtiment du haut). Parking gratuit disponible.

Vieux Chemin de Wavre 117, 1380 Ohain

www.sportvillage.be

Quel est le prix ?

295 euros (certaines mutuelles remboursent une partie). Nombre de places limité.

L'inscription est effective à partir du moment où le paiement est effectué. Celui-ci doit être fait avant le début du groupe en espèce ou par virement. Ceci sans exception. Il n'est pas possible de payer à la séance ni d'être remboursé. Le prix vaut pour l'ensemble des séances. Il est possible de s'inscrire à la fin de la séance d'information.

Comment nous contacter ?

Par téléphone au +32 (0) 486 24 33 97 ou par courrier électronique à l'adresse christ_dierickx@hotmail.be

Qui sera l'animateur ?

Christophe Dierickx est membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness. Il est psychologue psychothérapeute coach consultant et formateur. Il enseigne la pleine conscience en entreprise (ex : Colruyt, OTAN, ...) et à l'Université de Liège (Ulg) depuis 2007. Il a notamment co-écrit le chapitre : "La pleine conscience et l'acceptation dans le monde du travail" du livre collectif : "Pleine conscience et acceptation" paru en 2011 chez DeBoeck et a co-traduit le livre : "La pleine conscience pour les ados" du Dr David Dewulf paru en 2012 chez DeBoeck.

« La meilleure façon de prendre soin du futur est de prendre soin du présent maintenant. » Jon Kabat-Zinn