

Prochain programme de huit séances et d'une journée

A partir de janvier 2018 (dates à déterminer)
Le mercredi ou jeudi soir de 19h30 à 21h30.
Au C.E.NAT.HO : 221 rue La Fayette 75010 Paris
Métro Louis Blanc (ligne 7) ou Stalingrad

Animateurs



Gilles Pentecôte
Médecin, psychothérapeute T.C.C.
Instructeur en thérapie par la pleine conscience
Formateur en sophro-relaxologie
Auteur et conférencier
Pratiquant régulier en méditation.
gillespentecote@free.fr



Banu Gokoglan
Enseignante
Sophrologue praticienne
Instructrice Mindfulness
Conférencière
gokoglanbanu@hotmail.com

Inscriptions

Envoyer le bulletin d'inscription rempli par voie postale à Banu Gokoglan
53bis rue de la Bergère 94 240 L'Hay Les Roses.

Et pour toute information complémentaire :
Contacter Banu Gokoglan par mail : gokoglanbanu@hotmail.com
ou par tél au 06 89 28 67 75.

Programmes d'entraînement Mindfulness

M.B.C.T. - M.B.S.R.

Gestion du stress

Estime de soi

Prévention de la dépression



« Ici et maintenant,
devenir peu à peu contagieux de tout cela »

**Selon une approche fondée
sur la méditation de pleine conscience**

Gilles Pentecôte

Banu Gokoglan

Les programmes M.B.S.R. (Mindfulness Based Stress Reduction) et M.B.C.T. (Mindfulness Based Cognitive Therapy) présentent une méthode novatrice de gestion du stress, des douleurs chroniques et de prévention des rechutes dépressives.

L'origine en revient au Dr Jon Kabat-Zinn qui a appliqué avec succès en milieu hospitalier et de soins, à l'université du Massachusetts (U.S.A.), des méthodes de pleine conscience issues de la méditation bouddhiste.

En reprenant ses termes :

Etre en Pleine Conscience signifie

« Porter son attention sur les événements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur. »

Le programme inclut plusieurs méthodes de méditation, des périodes de réflexion et surtout un engagement personnel indispensable.

Les méditations consistent en pratiques de Pleine Conscience **formelles** (corporelle, méditation assise, ancrage respiratoire, marche consciente, étirements, mouvements, observation des pensées, ...) et **informelles** par périodes de quelques minutes parsemées dans la vie quotidienne.

Des prises de conscience seront pratiquées sur les pensées automatiques à l'origine des ruminations, ou majorant les angoisses et les colères. Elles favorisent une meilleure gestion de soi, de ses émotions et des situations stressantes, ainsi que la prévention des rechutes dépressives

Les périodes de réflexion s'effectuent à travers des exemples lors des partages, ainsi que par la tenue d'un carnet d'observation des événements de la vie. Des éléments de thérapie cognitive sont associés, notamment dans le domaine de la prévention des rechutes dépressives.

L'engagement personnel requiert la participation aux huit séances, 30 à 40 minutes de méditation formelle quotidienne ainsi que deux fois trois minutes de méditation informelle pendant deux mois et demi. Il est bien évident que cet engagement est important, mais les diverses études montrent que l'efficacité du programme est proportionnelle à cet investissement.

Indications principales

Désir d'épanouissement personnel dans une voie de pleine conscience.
Stress au travail, familial ou général.
Anxiété, soucis et inquiétudes excessives. Troubles du sommeil.
Douleurs et certaines maladies chroniques. Affections psychosomatiques.
Perte de confiance et d'estime de soi. Rechutes d'épisodes dépressifs.

Objectifs

Intégrer une façon d'être permettant de vivre plus intensément
« ici et maintenant ».

Apprendre à repérer et à nous libérer de l'emprise de nos affects négatifs, de nos pensées automatiques et de nos spirales néfastes. Savoir accepter tout ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi, accueillir plus facilement le monde, ses joies, ses banalités et ses difficultés, pour y faire face de façon plus adaptée et efficace.

Une approche émotionnelle

Tout au long du programme, un travail émotionnel fondamental se réalise. Il permet de cultiver de façon assidue l'acceptation et le lâcher-prise, puis la curiosité et la douceur, enfin la capacité d'accueil bienveillant, fenêtres ouvertes vers de nouveaux avenir et permettant peut-être aussi ... de devenir peu à peu contagieux de tout cela.

Tarif du programme complet : 400 euros

L'inscription permet de bénéficier :

- ⇒ Des huit séances de 2 heures ½ et d'une séance de 6 heures
- ⇒ De 2 CD audios permettant de suivre les méditations à domicile
- ⇒ De nombreux documents et fiches de réflexion quotidienne

Précautions

Le programme est parfois contre-indiqué, notamment en cas de dépression, de psychose ou de paniques non stabilisées, ou de prise de certains médicaments psychotropes. Dans tous les cas, et pour avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à joindre le Dr Gilles Pentecôte, le mail étant le mieux adapté dans un premier temps : gillespentecote@free.fr