

Prochain programme de neuf séances
Mars - mai 2023

6 séances en présentiel et 3 séances en visio
Les jeudis soir Du 16 mars au 01 juin,
De 18h30 à 21h30
Au collège Cenatho, 221 rue Lafayette, Paris

Animateur

Gilles Pentecôte

Sophrologue, Instructeur en méditation,
Médecin, psychothérapeute TCC,
Formateur, auteur et conférencier
gillespentecote@free.fr

Plusieurs co-animateurs pourront être conviés pour enrichir le cycle
de postures, pratiques et regards complémentaires.

Inscriptions

Envoyer le bulletin d'inscription ci-joint par voie postale à
Gilles Pentecôte, 17 chemin de Chelles, 77410, Claye-Souilly.

Programme d'entraînement mindfulness
MBSR - MBCT

Apprivoiser le stress,
Prévenir les rechutes
Laisser œuvrer la résilience
Réinvestir sa vie



Selon une approche
fondée sur la méditation de pleine conscience

Gilles Pentecôte

Les deux programmes de méditation de pleine conscience
MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy)
présentent une méthode validée de gestion du stress, des troubles anxieux,
psychosomatiques, des douleurs chroniques et de prévention de la dépression.

L'origine en revient au Dr John Kabat-Zinn qui a appliqué avec succès en milieu
hospitalier et de soins, des méthodes de pleine conscience issues de la
méditation traditionnelle. 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. »*

Cela paraît bien simple, mais c'est réellement « tout un programme »
Le cycle comporte 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 qui accentuent le stress de base. Cet entraînement
favorise une meilleure gestion de soi, de ses émotions et des situations
stressantes, ainsi que la prévention des rechutes.

Les périodes de réflexion s'effectueront à travers des exemples concrets lors
des réunions, 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 neuf séances, 30 minutes
de méditation formelle quotidienne ainsi que, environ, deux fois trois minutes de
pratique informelle pendant deux mois 1/2. Il est bien évident que cet
engagement est important, et les études montrent que l'efficacité en dépend.

Quelles sont les 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.
Besoin de restaurer confiance et estime de soi.
Prévention des rechutes d'épisodes dépressifs.

Objectifs

Intégrer une façon d'être permettant de vivre plus intensément
« Ici et maintenant ».
Apprendre à repérer et à se libérer de l'emprise de ses affects négatifs, de ses
pensées automatiques et de ses 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, et y faire face de façon plus adaptée.

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 avènements.

Tarif du programme complet : 300 euros

L'inscription permet de bénéficier :

- Des neuf séances de 3h
- De 2 CD audios ou des liens Internet permettant de suivre les
méditations à domicile
- Des documents envoyés par mail chaque semaine
- Du suivi régulier via un groupe WhatsApp pour répondre à vos questions

Précautions

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