



Agir, Vitalité, Maturité

Cultiver et développer ses potentiels,
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur par l'entraînement à la

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience selon Jon Kabat Zinn est « l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».

Cette attitude consiste à observer les phénomènes qui se présentent à chaque instant à notre conscience de façon impartiale, c'est-à-dire sans aucun parti pris ; un peu comme un scientifique observe une expérience dans le seul but de la décrire.

Le réflexe systématique que nous avons de qualifier notre vécu d'agréable ou non, de bon ou de mauvais, de souhaitable ou à éviter, génère une tension constante dans notre appréciation de la réalité. S'entraîner à être conscients de nous-mêmes et à ne pas juger nos expériences provoque au contraire une détente psychique, émotionnelle et corporelle profonde.

A ce jour, la pratique régulière de la méditation a démontré ses effets sur :

- La régulation du stress, de l'anxiété et de l'insomnie.
- La régulation de l'impulsivité (colère, addiction, compulsion...).
- L'amélioration des capacités attentionnelles, de la compétence émotionnelle et du bien-être subjectif.
- La prévention des rechutes dépressives et le renforcement de l'estime de soi.
- L'atténuation des douleurs chroniques.
- La régulation de l'hypertension artérielle, du diabète et l'amélioration de la fonction cardiaque ou du psoriasis.
- L'élévation des défenses immunitaires.

Méditer est donc un acte de prévention et de soin non médicamenteux remarquable qui concourt à améliorer significativement notre santé globale. Les effets sont quasiment immédiats et directement proportionnels à l'investissement consenti dans la pratique.

Tournez svp →

Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

PROGRAMME

Ce dernier est donné à titre indicatif et peut être susceptible d'être modifié/adapté.

SEANCE 1 : PRENDRE CONTACT AVEC SON CORPS

S'entraîner à l'attention focalisée, c'est à dire à diriger volontairement son attention en se servant de ses sensations corporelles. Être présent aux informations sensorielles transmises au lieu de les ignorer.

SEANCE 2 : PRENDRE CONTACT AVEC SA CONSCIENCE

Observer nos perceptions corporelles mais aussi mentales et émotionnelles, les localiser. Observer ce qui influence ces perceptions, ce qui les agite ou au contraire ce qui entretient la sérénité.

SEANCE 3 : PRENDRE CONTACT AVEC SON CŒUR

Accepter pleinement sa vie et soi-même. Apprendre à ouvrir son cœur intentionnellement, développer sa tolérance. Contacter la bienveillance et le ressenti de la gratitude.

SEANCE 4 : PRENDRE CONTACT AVEC SON CALME INTERIEUR

S'entraîner à l'humeur stable, à l'accueil du dérangement ou de l'inattendu dans le calme et la détente. Cultiver l'état de paix intérieure.

SEANCE 5 : DESINVESTIR LES REACTIONS EMOTIONNELLES

Repérer une sensation émotionnelle, apprendre à l'accueillir pour mieux la relativiser, lui accorder une place choisie au lieu de la laisser envahir l'expérience.

SEANCE 6 : DESINVESTIR LES SENSATIONS DOULOUREUSES

Identifier les pensées associées aux sensations douloureuses. Observer les réactions émotionnelles accompagnantes. Isoler la douleur de la souffrance, qui elle est évitable. Faire l'expérience de l'atténuation de la sensation douloureuse elle-même grâce à l'expansion de la conscience.

SEANCE 7 : ELARGIR SA CONSCIENCE

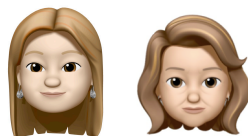
Se percevoir dans la globalité de son expérience. Elargir la paix et la sérénité à la perception globale de soi-même mais également à ce qui est identifié comme extérieur à soi.

SEANCE 8 : MEDITATION DE L'AMOUR ALTRUISTE

Désapprendre les jugements. Ne pas conditionner notre gratitude. Oser l'intimité et la confiance. Développer la bienveillance envers soi et les autres.

Un livret de suivi individuel est remis à chaque participant au début du module.

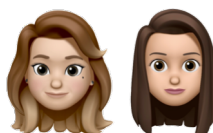
Séances animées par **Dr Sophie MAINGUY BESNIER** ou **Dr Béatrice LELOUTRE**



Pour toutes informations complémentaires n'hésitez pas à contacter les coordinatrices de l'action :
Alizé SALOMON, responsable développement et ingénierie et Elise RABOURDIN, chargée de projet en éducation pour la santé au CODES 83

coordinatavitam@codes83.org

04 94 89 47 98



Dernière MAJ : 04/05/2020