

# MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Diminuer les effets négatifs du stress par la pratique de la méditation de pleine conscience.



## 1. L'idée, c'est...

- .accompagner la personne atteinte d'une maladie chronique pour améliorer sa qualité.
- .renforcer ses ressources face à la maladie.
- .venir en complément des programmes d'Education Thérapeutique.

*Ces ateliers s'inscrivent dans le cadre de la Fabrique Créative de Santé.  
Un projet de recherche en évaluera les bénéfices.*

## 2. La méditation de pleine conscience, c'est...

- .une **ressource** très puissante que nous pouvons tous découvrir et faire grandir par la pratique.
- .être **présent avec toute son attention** à tout ce qui se présente moment après moment, sans porter de jugement.
- .accueillir nos sensations, nos émotions, sans nous laisser submerger.
- .un **outil très largement pratiqué** aux Etats-Unis depuis une trentaine d'années, enseignée dans les Universités de Médecine, et qui a fait ses preuves dans le milieu de l'entreprise, également en milieu hospitalier, scolaire et carcéral.

## ... et ce n'est pas...

- .une activité qui cherche à guérir, *mais la méditation propose de sortir d'un schéma habituel pour accéder à un changement dans les attitudes, les pensées par la concentration, l'attention, la bienveillance.*

## 3. La méditation de pleine conscience, ça peut m'apporter...

- .une meilleure stabilité émotionnelle.
- .un outil pour faire face au stress lié à la maladie.
- .l'accueil de l'anxiété, la douleur, les troubles du sommeil...
- .des ressources pour prendre soin de soi et de sa santé.

## 4. Si je m'inscris, je m'engage à...

- .Etre aussi régulier que possible sur 8 semaines.
- .Prévenir de mon absence le cas échéant.
- .Participer à un entretien au début et à la fin de l'ensemble des ateliers dans le cadre du projet de recherche.

## 5. L'atelier vous intéresse ?

- .Où ?** .au CHU ou en ville (à déterminer)
- .Quand ?** .un atelier hebdomadaire de 2 heures 30
- .Qui ?** .avec Jacline ROUYER

## .Renseignez-vous à La Fabrique de Santé !

- .Anne RIVALLAND, coordinatrice
- .06 76 63 94 86
- .[lafabriquedesante@gmail.com](mailto:lafabriquedesante@gmail.com)