

**REDUIRE LE STRESS
PAR LA PLEINE CONSCIENCE**

Johan ILLY

DESS Psychologie Clinique et Psychopathologie
DU Psychothérapie Cognitive et
Comportementale

Rollon POINSOT

DESS-DEA Psychologie Clinique et Pathologique
DU Thérapies Comportementales et Cognitives
DU Stress et Traumatismes majeurs

En résumé,

La **pleine conscience** (*Mindfulness*) utilise des techniques basées sur les mécanismes d'attention.

Le programme proposé intègre certaines pratiques de **méditation** et des procédures issues des **thérapies cognitives**.

L'application de l'approche trouve son intérêt pour la **gestion des difficultés émotionnelles** (stress, anxiété, colère, tristesse...), liées à des problèmes somatiques (maladies ou douleurs chroniques...) ou psychologiques (troubles anxieux, états dépressifs...).

**REDUIRE LE STRESS
PAR LA PLEINE CONSCIENCE**

Johan ILLY

Rollon POINSOT

Psychologues-Psychothérapeutes

Membres de :

Association Française de
Thérapie Comportementale et Cognitive
(AFTCC)

Association pour le Développement
de la Mindfulness
(ADM)

Réseau d'Oncologie Partagé
(ONCOPACA)

Vous pourrez trouver différentes
informations sur la pleine conscience
et nos activités, sur notre site :

www.pleineconscience-paca.com

Lectures conseillées

-Jon KABAT-ZINN (1994). *Où tu vas, tu es*. Paris, Ed. J'ai lu.

-Edel MAEX (2007). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Bruxelles, Ed. de boeck.

Septembre 2010

PLEINE CONSCIENCE

-o0o-

Johan ILLY

Rollon POINSOT

-o0o-

**REDUIRE LE STRESS
PAR LA PLEINE CONSCIENCE**



**AIX-EN-PROVENCE
MARSEILLE**

06.87.04.26.00

06.63.08.52.09

**johan.illy@gmail.com
rollon.poinsot@wanadoo.fr**

www.pleineconscience-paca.com

REDUIRE LE STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

P
L
E
I
N
E

C
O
N
S
C
I
E
N
C
E

Utilisant des techniques basées sur les mécanismes d'attention et intégrant certaines pratiques de méditation, la **pleine conscience** (*Mindfulness*) offre une aide à celles et ceux qui souffrent de difficultés émotionnelles ou qui sont confrontés aux conséquences de la maladie somatique (douleur chronique notamment).

Initiée dans le champ de la santé par Jon KABAT-ZINN pour la réduction du stress (*Mindfulness Based Stress Reduction, MBSR*), la pleine conscience s'articule maintenant à la **thérapie cognitive** dans la prévention de la rechute dépressive (*Mindfulness Based Cognitive Therapy, MBCT*).

Aujourd'hui, cette méthode est utilisée en milieu hospitalier, et fait l'objet de recherches cliniques et scientifiques régulières.

C
O
N
T
E
N
U

D
U

P
R
O
G
R
A
M
M
E

Diverses techniques sont
mises en pratique et entraînées
dans le cadre du programme proposé :

Pratique de la méditation
sur le corps et la respiration

Exercices d'attention
sur les perceptions,
les sensations corporelles,
les pensées et émotions

Mise en évidence
du « pilotage automatique »
de l'individu au quotidien,
et développement du mode « être »
en parallèle du mode « faire »

Repérage des habitudes cognitives
qui alimentent les ruminations mentales,
et entraînement à l'acceptation
du moment présent

M
O
D
A
L
I
T
E
S

P
R
A
T
I
Q
U
E
S

L'évaluation

- Précédant le programme, un entretien individuel permet de s'assurer de l'adéquation du groupe avec les attentes des participants.
- En fin de session, un **bilan personnel** est proposé afin d'apprécier l'évolution de chacun.

Le groupe

- **10-20 participants**
- **8 séances de 2h**
- **Groupe « fermé »**, sans nouvelle inclusion en cours de session. Les participants s'engagent donc sur la globalité du programme
- Gage d'efficacité, les participants doivent être motivés à pratiquer les exercices en dehors des séances
- Planning élaboré avec les participants