

LA PLEINE CONSCIENCE

**LA PLEINE CONSCIENCE SIGNIFIE
PORTER SON ATTENTION
DE FAÇON INTENTIONNELLE,
AU MOMENT PRÉSENT,
SANS PORTER DE JUGEMENT.**

Lorsque nous sommes confrontés au stress, à la maladie ou à la douleur, nous pouvons trouver un moyen d'affronter ces difficultés plus sereinement par la pleine conscience.

À travers l'exploration de notre ressenti corporel et émotionnel, nous prendrons conscience de nos ressources intérieures, et nous pourrons progressivement les activer afin de trouver davantage de liberté.

En apprenant à désamorcer nos réactions « automatiques » et nos « ruminations mentales », nous régulerons notre stress.

L'objectif est donc de cultiver l'attention de manière à se sentir plus vivant, à entrer dans une meilleure relation avec son corps et son vécu psychique et à se libérer de la souffrance.

MINDFULNESS UN OUTIL POUR MIEUX GERER LE STRESS

La Mindfulness est basée sur des exercices mêlant méditation, exercices corporels, auto-observation, échanges et dialogues avec le groupe. Elle vise à trouver davantage de liberté, d'équilibre émotionnel et de sagesse.



*« Le vrai voyage ce n'est pas de chercher
de nouveaux paysages
mais un nouveau regard. »*

Marcel Proust

La Pleine Conscience permet d'améliorer sa qualité de vie et de :

- **Mieux gérer le stress et les émotions**
- **Diminuer la détresse face à la maladie**
- **Diminuer l'anxiété et désamorcer les ruminations mentales**
- **Mieux gérer la douleur**
- **Améliorer la qualité du sommeil**
- **Entrer dans une meilleure relation avec son corps et son vécu psychique**
- **Développer la bienveillance et l'acceptation de soi**
- **Développer ses ressources internes**
- **Prévenir la rechute dépressive**
- **Se sentir plus vivant**
- **Vivre l'instant présent**

Inscription et organisation

Ce cycle est proposé uniquement aux **patients en oncologie**.

Les séances sont données en **groupe de 10 à 15 participants**.

Un cycle comporte **8 séances de 2h30**, réparties sur **8 semaines consécutives** ainsi qu'un **séminaire** d'une durée de 5h00.

Le module est précédé d'une **séance d'information**. Cette séance dure **1h30** pendant laquelle le programme est décrit.

Pour s'inscrire au programme MBSR :

- Avoir participé à la séance d'information
- Payer des frais de participation de 100€ (certaines mutuelles interviennent financièrement).
A verser sur le compte de la Fondation Mimi Ullens : **BE12 3101 6582 2192**
- Etre présent à toutes les séances (sauf cas exceptionnel)
- S'engager à consacrer 45 minutes par jour pour la pratique
- Lieu : cliniques universitaires Saint-Luc
- Dates : www.institutroi-albertdeux.be
- Inscription à la séance d'information à l'**Espace Bien-Etre** (route 49) ou envoyer un mail à valerie.vannitsen@uclouvain.be

« La pleine conscience est la source la plus fiable de paix et de joie. »

Thich Nhat Hanh



INSTRUCTRICE DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

Valérie van Nitsen
Espace Bien-Etre
10 av Hippocrate,
1200 Bruxelles

mail : valerie.vannitsen@uclouvain.be
Téléphone : 02 764 45 28
www.enconscience.com



Ed. Resp.: Institut Roi Albert II des Cliniques universitaires Saint-Luc.
Av. Hippocrate, 10 - 1200 Bruxelles / Realisation : Centre audiovisuel - RL

www.institutroi-albertdeux.be



Cycle de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience pour les patients en oncologie

Avec le soutien de la Fondation Mimi Ullens
www.mimi-foundation.org

