

Gestion du stress et Pleine Conscience

Atelier de 8 semaines
Formateur/trice à déterminer

Mardis soir
Dates à confirmer pour la tenue d'une version VIRTUELLE
On vous contactera lorsqu'il nous sera possible d'offrir l'atelier.
18h30 - 21h00

Formulaire d'inscription

[1]

Dates à confirmer - On vous contactera si vous vous inscrivez.

La **Pleine Conscience** (*Mindfulness*) [2] est la capacité de vivre chaque moment de la journée dans **l'instant présent**, alerte et attentif, exempt de la dispersion qui nous enveloppe lorsque nous nous perdons dans une inlassable ruminant pas toujours désirée. Livrées aux errances de notre esprit, nos pensées vaquent sans fin entre les regrets du passé, les projections et les inquiétudes du futur, se succédant les unes aux autres, dans un processus sans fin. Nous ne passons que très peu de temps à vivre dans l'ici et le maintenant, vigilants, alors que c'est justement là que la vie se passe. **Concernant le programme MBSR, voir la note au bas de cette page.**

Les inscriptions sont ouvertes.

Vivre sa vie en Pleine Conscience, c'est:

- Prendre le temps de se déposer, où que nous soyons
- être attentifs et observer la véritable nature impermanente et interdépendante de tout ce qui est
- comprendre le pourquoi et le comment des moindres événements de notre quotidien
- sortir du leurre de l'illusion et des fausses perceptions
- transformer la souffrance en bien-être

Parler de Pleine Conscience est une chose. Vivre en Pleine Conscience est une autre.

De la même façon qu'il est impossible d'apprendre à nager sans entrer dans l'eau, il est nécessaire, voire incontournable, d'appliquer personnellement les pratiques méditatives concrètes pour en découvrir les effets régénérateurs, transformateurs, bénéfiques et salutaires dans bien des cas.

Notre méthode sera d'abord et avant tout **pratique** et chaque participant est invité à s'y investir de plein gré.

Méditer et vivre en Pleine Conscience, c'est:

- S'arrêter
- Respirer pour calmer son corps et son esprit
- S'ancrer au moment présent
- Observer
- Prendre conscience de ce qui est là
- Comprendre

- Transformer le "mal-être" en "mieux-être"

Méthode didactique

Pratique de la méditation appliquée sous ses diverses formes:

- assise: guidée ou silencieuse
- debout : mouvements de Pleine Conscience
- marchée: marche méditative
- allongée: relaxation, balayage corporel

Apprentissage basé sur les *Quatre Fondements de l'Attention* par la Pleine Conscience:

- de la Respiration
- du Corps
- des Sensations
- des Émotions
- de l'Esprit
- de la Conscience

Selon les enseignements du Maître Zen **Thich Nhat Hanh**

Public visé

- Personne désirant s'initier à la pratique de la méditation de pleine conscience
- Personne souhaitant en faire l'expérience dans une perspective de gestion du stress
- Professionnels de la santé, des services sociaux, de l'éducation et d'autres milieux souhaitant éventuellement utiliser cette pratique dans leur intervention
- Personne déjà initiée à la méditation de pleine conscience et désirant compléter sa formation et se joindre à un groupe de pratique

Note : formation ouverte aux débutants comme aux personnes expérimentées.

Coût: 400\$/8 sem incluant:

- participation gratuite à toutes les séances de méditation [3]pendant la durée de l'atelier (lundis, mercredis ou jeudis),
- une Journée de Pleine Conscience [4] au choix (date limite: juin 2021)
- les participants ont accès à des documents téléchargeables durant la période d'atelier (bibliographie, syllabus de l'atelier et, pour chaque séance, des tableaux de pratique, devoirs, lectures, relaxation et méditations en format mp3).
- Une attestation sera remise après une participation à 75% des cours, soit 6 soirées sur 8. Une séance manquée peut être reprise lors d'une prochaine session.

Paiement:

- **deux versements égaux lors du premier et du cinquième cours.**

- **Bouton Paypal:** un bouton Paypal sera disponible dans cette page le jour du premier cours
- **Chèque ou argent comptant:** lors du premier et du 5e cours.
- **Modalités d'annulation de votre participation et remboursement éventuel** [5]

Chèque ou argent comptant: remettre votre paiement lors de l'atelier

Étudiants à temps plein : Réduction de 50% sur présentation d'une carte officielle (montant total 200\$)

Places limitées à 20: inscrivez-vous dès maintenant.

Pour information : gspfc@mpcmontreal.org

Caractéristiques du programme offert par l'IPCAM

- le contenu jouit d'une mise à jour continue, en lien avec les plus récents enseignements transmis par le Maître Zen Thich Nhat Hanh
- les participants peuvent tirer profit de la longue et solide expérience des formateurs en matière de méditation de pleine conscience, d'animation de séances de méditations et de formations dans le domaine;
- le Programme est offert sur les lieux-mêmes de pratique de la méditation de pleine conscience : les participants peuvent ainsi se prévaloir, s'ils le désirent, des facilités de pratique et de rappels théoriques offerts par l'IPCAM, lors des soirées hebdomadaires et de Journées mensuelles de méditation de pleine conscience.
- Le programme Gestion du stress de 8 semaines que vous proposez correspond-t-il au cours MBSR de Jon Kabat-Zinn ou est ce un autre programme ?

NON.

L'IPCAM a développé son propre programme, apparenté au MBSR, comme l'indique la présente page. La pratique de la Pleine Conscience est expliquée selon les enseignements de Thich Nhat Hanh. Il y a des différences d'approche, mais la source des enseignements, le bouddhisme, et les objectifs, le développement d'une pratique qui aide à gérer les moments de stress, sont les mêmes. Le programme MBSR est offert à divers endroits à Montréal (environ 500 à 600\$).

Si vous voulez enseigner le programme MBSR, [visitez ce lien](#) [6]. Le coût de la formation d'enseignant MBSR, donné aux USA sur deux à trois ans, est de l'ordre de 10 000 \$US.

MPC & IPCAM, 6000 Côte-des-Neiges, Suite 110-115, Montréal, Qc, H3S 1Z8
514-272-2832 - info@mpcmontreal.org

URL source: <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/GSPC>

Liens

[1] http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/Inscription_GSFPC

[2] <http://mpcmontreal.org/?q=fr/node/415>

[3] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/meditations>

[4] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/node/59>

[5] <http://www.mpcmontreal.org/?q=fr/modalites>

[6] <https://www.umassmed.edu/cfm/training/>