



Prochain Programme



4 Avril au 13 Juin
Lundi - 19h

*« L'auto-compassion en
pleine conscience établit
les fondations d'une
relation saine avec
nous-mêmes »*

Matthieu Ricard



**L'autocompassion permet
tout simplement des
autoréparations
régulières face à
l'adversité"**

Christophe André



Prochain Atelier



Lundi 21 Mars
19h - 22h





MSC

Mindful Self Compassion

Auto-compassion
en pleine conscience

Programme en 9 séances

EN LIGNE



Institutrices
Qualifiées "ADM" et "CMSC"



Atelier découverte
2h Offert en-ligne

Monique Borcard Sacco



Ophélie Frank

Inscription au
6me programme :

www.espacemeditationMBSR.fr

3 programmes par an
19h ou 9h30



Développer notre
propre soutien
émotionnel



Pédagogie structurée
et progressive
qui s'intègre
concrètement
au quotidien



Qu'est-ce que l'autocompassion ?



L'auto-compassion, c'est 3 piliers pour se soutenir, se reconforter, se motiver, se protéger et s'encourager dans les moments difficiles, lorsque l'on se sent inadéquat, en échec, en stress ou en souffrance.

... soi une bonne partie de notre vie !



Pour qui ?



- en contact avec des publics “exigeants” (parents, enseignants, services publics...)
- travaillant dans l’aide ou le soin à autrui (médecins, travailleurs sociaux, soignants, avocats, juges,)
- si je suis même le public exigeant et tyranique !
.. avec ou sans expérience de pleine conscience



Pourquoi venir ?



- Je me juge beaucoup, je suis critique , perfectionniste
- J'ai besoin de ressources pour les moments délicats
- Je veux mieux vivre les émotions intenses
- Je veux me protéger de la souffrance des autres
- Je veux être moins dans ma tête " tyrannie du mental"

les recherches prouvent .. que vous êtes concernés !!



Les Bienfaits ?



- Vivre plus en accord avec ses besoins
- Etre là pour soi, se soutenir. Etre votre meilleure ami(e)
- Apprendre à se motiver et s'encourager avec bienveillance plutôt que de se juger et de se critiquer
- Prendre soin des relations difficiles etc.

Surtout les avis concrets de nos participants :

[Bénéfices du programme MSC](#)



Contenu du programme MSC de 25h ?



- Apports théoriques sur de multiples thèmes
- Exercices d'autoréflexion, contemplation
- Temps de partage en groupe (petits ou grand)
- Pratiques guidées formelle et informelles
- Audios et documents remis à chaque séance pour approfondir

A chacune des 9 séances, une bulle pour soi de 2h45



Et la difference avec MBSR, MBCT, MB.. ?



Basé sur le même sérieux et protocole en profondeur, le MSC est le complément parfait au MBSR / MBCT.

La ou la pleine conscience s'intéresse à l'expérience (difficile), l'autocompassion s'intéresse à celui qui fait l'expérience difficile (moi)

Ah ! Enfin ! Je peux agir alors .. pas juste "être avec" ??!!!!



AH .. comment ?



En auto-compassion, je viens déclencher mon système d'apaisement, celui des mammifères. Celui dont on ne me parle JAMAIS !

Le programme MSC, c'est la découverte de ce système vital

Je peux sortir du système de menace, et avoir une option de plus que la motivation.

LES TROIS SYSTÈMES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS

Instincts, excitation, vitalité



Satisfaction, sécurité, connexion



Depue R.A. and Morrone-



Mais ce mot ..
autocompassion ?
Il ferait pas un peu peur ??



Si !! Et c'est même étudié !!!

Il y a méprise avec faiblesse, apitoiement, excuse, auto-indulgence, égoïsme, complaisance, démotivation, spiritualité .. (nous avons de l'imagination quand nous ne connaissons pas !)

**L'autocompassion, c'est poser un acte fort de ressources.
une "auto-motivation douce en pleine conscience"**



Ca vient d'ou ?
C'est nouveau ?



Le programme MSC a été conçu par Kristin Neff et Christopher Germer, chercheuse dans le domaine de la compassion et psychologue clinicien

Etudié depuis 2010 au Etats-Unis .. it's all good !



Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care, and Society



Est ce que ça
marche vraiment ?



OUI !

Les retours sur nos programmes sont impressionnants.
25h qui changent une vie.

J'ai l'impression d'avoir vécu un stage de préparation à la vie (M)

La neuroplasticité du cerveau nous permet de recréer une base
sécure et aimante avec nous-mêmes



**Enfin,
j'essayerai bien
moi aussi**



Bienvenue dans notre programme !!

N'hésitez pas à essayer un atelier

Et laissez vous porter par votre coeur

www.espacemeditationmbsr.fr



MediteraVie