



# GROUPE DE GESTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

**Cet atelier vise à initier les participants à la pratique de la pleine conscience (mindfulness) permettant de:**

- prendre conscience de son propre corps, unifier corps et esprit ;
- reconnaître, identifier et réguler ses émotions ;
- améliorer son attention, sa concentration ;
- développer sa flexibilité mentale ;
- apprendre à s'ouvrir à l'expérience du moment et à lâcher prise ;
- pouvoir accepter les difficultés de l'existence.

Les techniques utilisées dans cet atelier reprennent certaines bases de la méditation telles qu'enseignées par le bouddhisme : attention portée au moment présent, concentration sur la respiration, le body scan, la visualisation positive. Ces techniques sont complétées par les apports récents de la psychologie cognitive et de la thérapie basée sur la pleine conscience (MBCT, MBSR).

**La méditation induit un ensemble d'effets bénéfiques :**

- au niveau cardiovasculaire: une baisse de la tension artérielle et une réduction du risque d'infarctus ;
- une amélioration du système immunitaire ;
- une réduction du stress, de l'anxiété et des sentiments dépressifs ;
- une plus grande clarté d'esprit permettant plus de créativité et de concentration, ainsi qu'une plus grande capacité à décider et à s'affirmer ;
- une amélioration de l'estime de soi et du rapport aux autres ;
- un sentiment d'unité intérieure qui réconcilie le corps et l'esprit.

Les séances (entre 8 et 12 participants) sont basées sur les aspects théoriques et pratiques de la méditation et sur des contenus psychopédagogiques relatifs au stress. Chacun aura l'occasion de partager ses expériences vécues tant en séances que lors des entraînements à domicile.

**Indications :** Troubles anxieux, troubles dépressifs, état de stress, burnout, hypertension, développement personnel.

**Lieu :** Centre RessourcesPsychologiques.ch,  
Rue de Vermont 9A, 1<sup>er</sup> étage, 1202 Genève

**Horaire :** A. 12 lundis 18h15-19h45, accueil 10' avant, du 18.05.15 au 05.10.15.  
B. 12 mardis 17h30-19h00, accueil 10' avant, du 19.05.15 au 06.10.15  
Pas de séances durant les vacances scolaires d'été.

**Conditions de participation :** Présence régulière et ponctuelle, être prêt à entrer en contact avec sa vie intérieure et à en partager certains aspects.

**Coût :** Remboursé par l'assurance de base selon tarif TARMED.

**Informations :**

- **Jean-François Briefer, Dr Psych.**, Spécialiste en psychothérapie FSP, 079 389 06 22, jfbriefer@gmail.com, www.ressourcespsychologiques.ch.

**Inscription online:** [www.ressourcespsychologiques.ch](http://www.ressourcespsychologiques.ch)