



# NIVEAU II

## GRUPE DE GESTION DES EMOTIONS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

Conçu comme un approfondissement du travail d'accueil et d'acceptation réalisé au niveau I, cet atelier aborde les facteurs de stress existentiel ainsi que les outils pour lui faire face et transformer les énergies émotionnelles et corporelles à l'œuvre. Il s'agira principalement de :

- approfondir la conscience de sa propre corporéité ;
- apprendre à approcher et apprivoiser son égo ;
- expérimenter la désidentification à l'égo et à ses blessures ;
- se positionner en lien avec la vie, la mort, la souffrance et la jouissance, abordés sur un plan à la fois mental, corporel et spirituel ;
- développer des mécanismes de coping face au stress existentiel.

Les techniques utilisées dans cet atelier reprennent d'anciens enseignements spirituels propagés par le bouddhisme (classique, zen, tantrique) et complétées par les apports récents des neurosciences et de la psychologie cognitive, dont les programmes thérapeutiques basés sur la pleine conscience (MBCT, MBSR) et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

### THEMATIQUES

- Séance 1 Les prisons mentales racines de la souffrance
- Séance 2 Ces schémas qui nous gouvernent
- Séance 3 Rester présent et avancer même blessé
- Séance 4 La méditation pour prendre soin de l'enfant intérieur
- Séance 5 Méditer avec les démons et dragons intérieurs
- Séance 6 Les blessures comme voie d'accès au point de tendresse
- Séance 7 Méditer avec la conscience du cœur
- Séance 8 Renaissance, présence et joie de vivre
- Séance 9 Explorer le mystère : mourir et la mort
- Séance 10 Expérimenter l'extension et la dissolution du soi
- Séance 11 Champ de vitalité, champ de vigilance, champ de conscience
- Séance 12 Le Grand Soi et l'émergence du bonheur

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

**Lieu :** Cabinet « Ressources psychologiques »,  
Rue Vermont 9A, 1202 Genève

**Horaire :** 12 jeudis à quinzaine (sauf fériés et vacances scolaires):  
A. de 17h30 à 19h00, du 19.10.17 au 17.05.18  
B. de 18h00 à 19h30, du 02.11.17 au 24.05.18  
Veuillez consulter le site pour l'ensemble des dates.

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

**Coût :** Remboursé par l'assurance de base (TARMED) ou autres modalités.

### Intervenants :

- **Jean-François Briefer**, Dr Psych., Spécialiste en psychothérapie FSP,  
Informations : 079 389 06 22, jfbriefer@gmail.com
- **Irina Perret**, Psychologue MSc FSP, 079 216 85 69, irina.perret@gmail.com

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