



# NIVEAU II

## GROUPE 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	03.10.19
Séance 2	Développer un sentiment de gratitude	17.10.19
Séance 3	Régulation des émotions et équanimité	31.10.19
Séance 4	La méditation pour prendre soin de l'enfant intérieur	14.11.19
Séance 5	Méditer avec les démons et dragons intérieurs	28.11.19
Séance 6	Les blessures comme voie d'accès au point de tendresse	12.12.19
Séance 7	Méditer avec la conscience du cœur	09.01.20
Séance 8	Renaissance, présence et joie de vivre	23.01.20
Séance 9	Explorer le mystère : la mort et l'impermanence	06.02.20
Séance 10	Expérimenter l'extension et la dissolution du soi	20.02.20
Séance 11	Champ de vitalité, champ de vigilance, champ de conscience	05.03.20
Séance 12	Le Grand Soi et l'émergence du bonheur	19.03.20

**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):  
de 18h à 19h30, du 27.09.18 au 02.04.19

**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 partiellement par l'assurance complémentaire ou autres modalités.

### Intervenants :

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

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