



L'instant d'être

Marie-Dominique Chamard

Fiche d'informations

APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MÉDITATION

Cultiver son attention et sa présence



chamard.md@gmail.com

06 12 70 11 63

www.linstantdetre.fr

LA PLEINE CONSCIENCE

LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience consiste à **être présent** à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre :

- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas si c'est bon ou mal, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive)

« Le meilleur moyen de saisir l'instant présent, est d'être attentif. C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience.

La pleine conscience signifie être éveillé. »

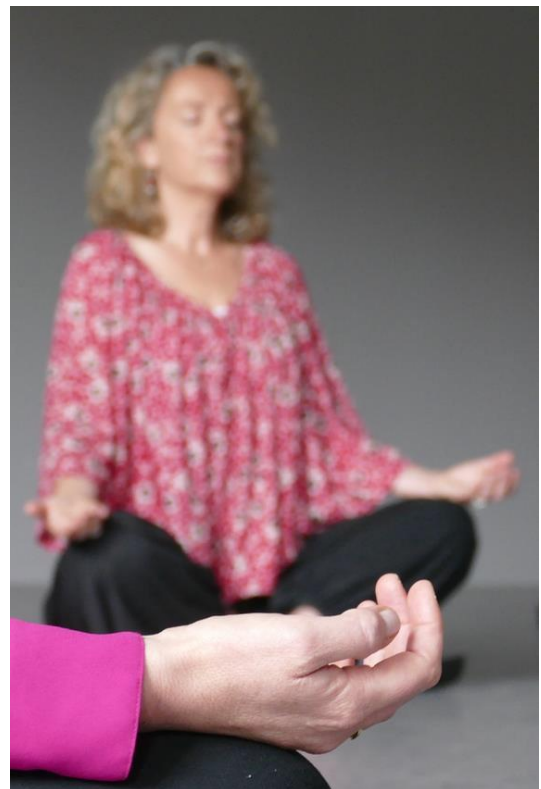
Jon Kabat-Zinn

“La méditation consiste à se familiariser avec une nouvelle manière d'être, de gérer ses pensées et de percevoir le monde”.

Matthieu Ricard



Il s'agit tout simplement de développer ses capacités à être et vivre dans l'instant présent



LES BIENFAITS

La pratique de la pleine conscience a des effets positifs sur l'immunité, la santé mentale, la santé physique et le bien être quotidien. L'étude des effets de la pratique de la pleine conscience a donné lieu à de nombreuses publications indiquant entre autre:

- ✓ La réduction durable (voire disparition) des symptômes dus aux excès de stress
- ✓ La prévention des rechutes dépressives.
- ✓ Une meilleure gestion de la douleur chronique ou de la maladie.
- ✓ La réduction de l'anxiété, de la panique et de la dépression.
- ✓ L'augmentation de l'énergie.
- ✓ La capacité à gérer efficacement des situations stressantes, à court et long terme.

LES CONTRE INDICATIONS

Bien que toute personne puisse méditer, il existe certaines contre-indications au cycle proposé, qu'il est primordial de prendre en compte :

- ✓ Dépression en phase aiguë, « Maniaco-dépression » non stabilisée.
- ✓ Troubles de l'attention de forte intensité.
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels.
- ✓ Dissociations, attaques de panique récurrentes.
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

Pour les personnes dans une de ces situations, une discussion avec votre médecin ou thérapeute et un échange avec l'instructrice permettra de juger de la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.



APPROFONDIR SA PRATIQUE DE MEDITATION

Pour toute personne ayant suivi un programme MBSR ou autre programme basé sur la pleine conscience et souhaitant être soutenue dans sa pratique, 2 cycles différents d'approfondissement de 8 modules de 2H hebdomadaires ou mensuels en présentiel ou en ligne et en direct vous sont proposés qui vous permettront d'explorer des thématiques spécifiques.



CULTIVER UNE PRÉSENCE INCARNÉE, VIVANTE ET BIENVEILLANTE, À CHAQUE INSTANT

Cycle de 8 modules mensuels de 2H

en présentiel à Toulouse

ou en ligne et en direct

Les objectifs du programme

- Pour toute personne, qui souhaite approfondir des pratiques de pleine conscience et progresser sur la voie de la présence vivante et bienveillante à chaque instant. Il est préférable d'avoir déjà développé une pratique régulière de méditation de pleine conscience pour suivre ce cycle.
- Des temps de pratique et d'échanges seront proposés, des textes et enregistrements vous seront fournis et des pratiques à intégrer dans votre quotidien entre chacune des séances vous seront demandées.
- **Ce cycle sera plus particulièrement orienté sur l'appropriation des pensées et des émotions et sur la manière de mieux vivre les temps difficiles et incertains.**

Méthodologie

8 séances mensuelles en présentiel à Toulouse ou en ligne et en live de 2H.

Chaque séance est constituée :

- un espace questions/réponses permettant d'identifier les obstacles à la pratique et d'approfondir des thématiques en fonction de la demande des participants,
- d'échanges entre participants sur les expériences ressenties pendant la pratique,
- de pratiques corporelles et de pratiques de méditation .

Moyens pédagogiques

- Exercices simples et doux de prise de conscience du corps (scan corporel, étirements, yoga, qi gong) des exercices d'attention à la respiration, des exercices de présence consciente dans des activités de la vie quotidienne ;
- Pratiques formelles guidées de temps d'assise immobile ou de marche consciente ;
- Echanges et partages d'expérience sur les exercices et les pratiques,
- Les pratiques pendant les séances sont enregistrées et seront communiquées à l'issue de l'atelier pour aider à l'ancrage de la pratique au quotidien.

PLEINE CONSCIENCE, BIENVEILLANCE ET AUTOCOMPASSION

Cycle de 8 modules hebdomadaires de 2H

en présentiel à Toulouse

ou en ligne et en direct

Qu'est-ce que l'autocompassion?

« La pratique de l'autocompassion est une méthode spécifique qui écarte cette tendance obstinée que nous avons de résister à la douleur et à rechercher désespérément le plaisir. C'est de la pleine conscience à 100%, mais qui met en avant des qualités de cœur comme la motivation et l'émotion, plutôt qu'elle ne se focalise sur l'attention à soi et le discernement. L'élément curatif commun à la pleine conscience et à l'autocompassion est de permettre un glissement progressif vers l'acceptation de nos émotions douloureuses.

La pleine conscience dit « Perçois la douleur que tu éprouves » alors que l'autocompassion dit « prends soin de toi avec tendresse au beau milieu de cette douleur » ; ce sont là 2 façons d'accepter pleinement notre vie »

Christopher K.Germer

Les objectifs du programme

- Pour toute personne, qui souhaite approfondir des pratiques de pleine conscience et progresser sur la voie de la bienveillance et de l'autocompassion. Il est préférable d'avoir déjà développé une pratique régulière de méditation de pleine conscience pour suivre ce cycle.
- Des temps de pratique et d'échanges seront proposés, des textes et enregistrements vous seront fournis et des pratiques à intégrer dans votre quotidien entre chacune des séances vous seront demandées.

Méthodologie

8 séances progressives hebdomadaires en présentiel ou en ligne et en live de 2H.

Chaque séance est constituée :

- d'un rapide apport théorique,
- d'échanges entre participants sur la pratique,
- de pratiques corporelles et de pratiques de méditation ciblées sur la thématique
- un espace questions/réponses,

Moyens pédagogiques

- Exercices simples et doux de prise de conscience du corps (scan corporel, étirements, yoga, qi gong) des exercices d'attention à la respiration, des exercices de présence consciente dans des activités de la vie quotidienne ;
- Pratiques formelles guidées de temps d'assise immobile ou de marche consciente ;
- Echanges et partages d'expérience sur les exercices et les pratiques,
- Un livret et des enregistrements vous seront communiqués en lien avec la thématique de chaque séance

Déroulé

- Séance 1 : développer l'autocompassion
- Séance 2 : repérer ses habitudes pernicieuses
- Séance 3 : cultiver la bienveillance
- Séance 4 : se relier à l'humanité partagée
- Séance 5 : pratiquer la pleine conscience
- Séance 6 : grandir grâce à la résilience émotionnelle
- Séance 7 : élargir les relations interpersonnelles
- Séance 8 : cultiver le pardon et gratitude

L'INSTRUCTRICE

Marie-Dominique CHAMARD

Thérapeute, Coach, formatrice.

Professeur de Qi Gong.

Accompagnement individuel par la pleine conscience, la thérapie ACT et la thérapie d'autocompassion.

Enseignante MBSR, formée par l'équipe enseignante du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, fondée par le Pr Jon Kabat-Zinn, Massachussets).



Propose des cycles MBSR sur la région toulousaine et en Ariège depuis 2011, à raison d'une dizaine de cycle/an et intervient régulièrement en entreprise pour des programmes de gestion du stress et prévention du burnout (par ex : Airbus, Centre Hospitalier du Val d'Ariège-CHIVA)

Elle est membre active de l'Association de Développement de la Mindfulness (ADM), seule association française partenaire du centre de formation de la mindfulness et de l'Université Brown : <http://association-mindfulness.org/>

Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours d'initiation et d'approfondissement de méditation de pleine conscience, des programmes de formation pour permettre à des pratiquants d'enseigner à leur tour des pratiques de méditation pour un public d'adultes ou d'enfants, et anime régulièrement des retraites en silence.

TARIFS ET MODALITES D'INSCRIPTION

Dates, lieu, horaires

Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé pour connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités de ces 2 cycles, qu'ils soient en présentiel (à Toulouse) ou en direct et en ligne via la plateforme Zoom.

Tarifs

345€ TTC le cycle de 8 modules, textes et enregistrements inclus
345€ HT (414€ TTC) pour toute personne récupérant la TVA via son activité professionnelle mais s'inscrivant à titre personnel).

Tarifs réduits : 295€TTC

Étudiants non-salariés, chômeurs, minimas sociaux : sur justificatifs

Tarifs pour les professions libérales & indépendants pris en charge par le FIFPL : 495€ TTC sous réserve de l'acceptation du dossier par l'organisme financeur. Me demander les documents spécifiques pour les communiquer au FIFPL.

Modalités d'inscription

- Compléter et envoyer la fiche d'inscription téléchargeable sur le site, à l'adresse indiquée sur la fiche, avec un chèque d'arrhes de **75€** pour réserver votre place.
- Le solde sera à communiquer dès la 1^{ère} date, par chèque ou virement. La totalité du règlement devra être communiqué avant la 1^{ère} séance pour les sessions en ligne.
- Les arrhes sont non remboursables, à moins d'une semaine du démarrage sauf en cas d'annulation de la part de l'animatrice ou si le cycle est complet
- ✓ **NB:** toute interruption de la part du participant, en cours de cycle, quels qu'en soient les motifs ne donnera pas lieu à un remboursement. S'il est possible, les séances manquantes pourront être rattrapées sur un cycle futur dans la limite des places disponibles.
- ✓ **NB:** ces cycles peuvent en revanche être annulés par l'intervenante:
 - en raison d'un nombre insuffisant de participants inscrits 48H avant le démarrage (minimum 6 participants en présentiel et 8 en ligne)
 - ou si les conditions sanitaires ne permettent pas de regroupement dans le cadre de séances en présentiel.

dans ces 2 cas, le montants versés seront intégralement remboursés.