

Méditation de Pleine Conscience Intégrative et Thérapeutique

Une approche résolument contemporaine

Aujourd'hui, la Méditation de Pleine Conscience, accessible à tous, est une pratique incroyablement efficace, vivante, dynamique, hors toute appartenance religieuse ou confessionnelle. Médecins et scientifiques s'accordent sur ses multiples bienfaits. Particulièrement indiquée pour les états anxieux, le stress, la régulation émotionnelle, le manque de confiance en soi, la Pleine Conscience vous apportera un nouvel état d'être avec vous-même.

Une pratique ancestrale...

Issue des traditions millénaires, pratiquée depuis toujours dans les sociétés traditionnelles sous des formes diverses, au centre de la pratique bouddhiste, prônée par les plus grands philosophes antiques, portée par de nombreux courants religieux, la pratique méditative a depuis longtemps fait preuve de sa force et de son pouvoir sur le corps et l'esprit.

...A la lumière des travaux scientifiques d'aujourd'hui

Les techniques actuelles d'imagerie cérébrale fonctionnelle valident à travers de très nombreuses expérimentations scientifiques la nature des modifications du fonctionnement du cerveau par la pratique méditative. Les recherches scientifiques internationales sous l'impulsion de Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn ou encore Richard Davidson (USA) ont permis de mettre au point des programmes de pleine conscience (MBSR, MBCT) qui s'inscrivent dans une « révolution » thérapeutique et connaissent un essor considérable à travers le monde. Ces programmes de méditation sont considérés comme la troisième vague des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC).

**La Méditation de Pleine Conscience est
la synthèse moderne d'un héritage traditionnel.**



A quoi sert la Méditation de Pleine Conscience :

La pratique méditative de pleine conscience a des effets reconnus et validés dans de nombreux domaines.

Ses indications dans le domaine psychologique :

- ⊙ Etats de stress et anxiété
- ⊙ Affects dépressifs et rumination mentale
- ⊙ Régulation émotionnelle
- ⊙ Estime de soi et confiance en soi
- ⊙ Troubles alimentaires et troubles du sommeil
- ⊙ Fatigue généralisée et/ou chronique

Son apport dans le domaine de la santé :

- ⊙ Douleurs chroniques
- ⊙ Maladies allergiques
- ⊙ Stimulation du système immunitaire

Ses atouts dans le domaine intellectuel et professionnel :

- ⊙ Amélioration des capacités d'attention et de concentration
- ⊙ Dynamisation de la créativité
- ⊙ Renforcement de l'efficacité personnelle
- ⊙ Consolidation de la mémoire
- ⊙ Emergence de nouvelles ressources intellectuelles
- ⊙ Accélération des capacités de compréhension
- ⊙ Facilitation des processus de prise de décision

Ses bénéfices dans le domaine du développement personnel :

- ⊙ Bien-être et sérénité mentale
- ⊙ Acceptation et bienveillance envers soi et les autres
- ⊙ Amélioration des relations aux autres
- ⊙ Élévation du niveau de conscience

La Méditation de Pleine Conscience, c'est quoi ?

La Méditation peut se définir comme **un exercice d'attention consciente** aux sensations corporelles, aux émotions, au vécu intérieur, aux mouvements de la pensée. C'est un entraînement à centrer son attention, consciemment, sur ce qui se passe dans le présent de la situation vécue en accueillant et acceptant avec bienveillance toute émergence de pensée ou d'émotion.

La Méditation de Pleine Conscience est une pratique intégrative **thérapeutique active** en termes de conscience et de processus. Libre de tout courant spirituel ou religieux, la Méditation Intégrative Thérapeutique est une **pause intérieure** qui abaisse l'activité du mental, diminue l'impact des émotions négatives, clarifie les pensées et la conscience.

La pratique génère une nouvelle **liberté de choisir et de s'engager** sur des chemins qui nous appartiennent, libéré du poids des pensées et émotions automatiques qui gouvernent trop souvent nos vies.

Les mécanismes neurobiologiques de la Méditation

La Méditation de Pleine Conscience agit à la fois sur le système nerveux sympathique et parasympathique, c'est-à-dire sur l'ensemble du système nerveux périphérique responsable de l'activité électrique du cerveau et de sa régulation. Les études montrent également une action importante sur le système immunitaire, sur le système cardiovasculaire, et sur l'activation et la stimulation d'un grand nombre de circuits hormonaux. La pratique méditative active la sécrétion dopaminergique, et la production de sérotonine et d'endorphine. Elle agit très efficacement sur le système de défense naturel du corps.

La Méditation de Pleine Conscience, avec qui ?

Des praticiens à la formation et aux expériences professionnelles complémentaires :

- **Jeanne Siaud-Facchin**, Psychologue clinicienne, psychothérapeute, chercheur et enseignante à l'université, formatrice, auteur de nombreux ouvrages de psychologie. Spécialiste des surdoués. Fondatrice de Cogito'Z, premiers centres français de prise en charge des difficultés d'apprentissage pour enfants et adolescents. Formation intégrative à la pratique méditative. Praticienne en Méditation Mindfulness MBCT. Retraite pour instructeurs MBSR/MBCT avec Bob Stahl, du *Center for Mindfulness* (Université du Massachusetts). Retraite-atelier MBCT avec Christophe André, Zindel Segal Lucio Bizzini et Lusmila Myers.
- **Flavia Mannocci**, Psychologue clinicienne. Spécialisée en Thérapie Cognitive et Comportementale (TCC). Mémoire de recherche sur les effets de la Mindfulness pour la phobie sociale sous la direction de Loretta Sala. Retraite pour instructeurs MBSR/MBCT avec Bob Stahl, du *Center for Mindfulness* (Université du Massachusetts).
- **Laetitia Veyron**, Psychologue clinicienne, Psychothérapeute formée aux thérapies à remédiation symbolique, cognitive et corporelle. Formations éclectiques et internationales en méditation et en Mindfulness. Praticienne et formatrice en MBCT. Membre du Conseil d'Administration de l'ADM.
- **Alain Facchin**, Ecole de Management Paris, Directeur Marketing International, Responsable en Ressources Humaines. Formateur en création d'entreprise. Enseignant à HEC Entrepreneur. Instructeur en Méditation, plusieurs cursus de formation en France et à l'étranger. Retraite pour instructeurs MBSR/MBCT avec Bob Stahl, du *Center for Mindfulness* (Université du Massachusetts).

La Méditation de Pleine Conscience, comment ?

Les programmes de Mindfulness sont proposés à Paris, Marseille et Avignon.

Session de 8 séances

Les programmes en 8 séances sont les pratiques, validées par les expérimentations scientifiques pour en assurer l'efficacité. La pratique méditative intégrative s'effectue assis sur une chaise sans matériel ou installation particulière.

- Une première séance de présentation et d'initiation (obligatoire) pour comprendre ce qu'est la Méditation de Pleine Conscience et apprendre comment elle se pratique.
- 8 séances hebdomadaires de deux heures en trois temps : accueil et partage de groupe, pratique méditative guidée, échange d'expériences et régulation des vécus individuels.
- Une pratique régulière à domicile accélère les bénéfices de la Méditation Intégrative Thérapeutique.

Séances de maintien et de soutien de Pratique de Méditation de Pleine Conscience

Séances réservées à ceux ayant bénéficié d'un programme en 8 séances ou participé à un Atelier d'une journée ou plus, et à ceux pouvant justifier d'une pratique méditative confirmée. Séances libres et ouvertes. Les participants peuvent venir aux séances de leur choix.

Interventions en Entreprise

De nombreux groupes et entreprises ont fait appel à notre expertise en Méditation de Pleine Conscience pour des interventions ponctuelles ou régulières, et pour des programmes complets en groupe ou en individuel.

Ateliers et séminaires journée, week-end ou semaine : www.meditez.com

Pour réserver votre place à Paris, Marseille ou Avignon

Par téléphone : **04 91 06 69 29**
Par mail : meditez@cogitoz.com

Dates et programmes à consulter sur
www.meditez.com ou www.cogitoz.com

Centres Cogito'Z

Marseille 13^{ème}
Avignon
Paris 17^{ème}

22 Bd Verd (Métro St-Just, près du Conseil Général et du Dôme)
48 Bd Saint Roch (face aux remparts, à 3 mns de la gare centrale)
20 Avenue Mac Mahon (Métro/RER A: Charles de Gaulle/Etoile)