

Gestion du stress
par la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience
« Mindfulness »

Population concernée

Toute personne en souffrance psychique : troubles de l'humeur, troubles du sommeil, troubles du comportement alimentaire, troubles anxieux, stress professionnel.

Objectifs

- Réduire les symptômes liés au stress.
- Dénouer les tensions psychiques et physiques.
- Mieux gérer la douleur physique et/ou émotionnelle ainsi que l'anxiété.
- Améliorer la qualité de vie et les relations aux autres.
- Cultiver l'art de vivre au présent. Développer l'attention à soi et aux autres.

Moyens

Travail sur la pleine conscience à partir d'exercices de méditation et d'exercices corporels doux (étirements, attention à la respiration, techniques de conscience du corps, etc.), et exposition aux émotions et aux pensées. La motivation du patient est sollicitée pour pratiquer les exercices à domicile quotidiennement.

Déroulement

8 séances hebdomadaires de 3 heures.
Groupe de 6 à 8 personnes.

Animateur

Psychologue