



Méditation de Pleine Conscience
Mindfulness

Olivier Lelouch

mail : olivier.lelouch@gmail.com

tél : 06 86 45 57 26

www.mbsr-toulouse.com

Programme MSC (*) d'autocompassion en pleine conscience en ligne

8 semaines à partir du Mardi 19 novembre 2024

Modalités pratiques

8 semaines à raison d'une séance de 3h par semaine.

Mardis 19, 26 novembre, 3, 10, 17 décembre 2024, et Mardis 7, 14 et 21 janvier 2025
de 18h30 à 21h30

Une demi journée pour approfondir :

Samedi 4 janvier, de 9h à 13h

Un groupe de 8 à 16 participants - Entretien individuel pour confirmer toute inscription

Co-animé par Olivier Lelouch (www.mbsr-toulouse.com)

et Nathalie Faurie-Minvielle (coach et enseignante MBSR, MSC et MBCL)

Prix : 450 €

Le prix ne doit pas être un empêchement pour accéder à cet enseignement. Merci de nous contacter si besoin.



(*) : MSC : Mindful Self Compassion

L'autocompassion

Pour beaucoup d'entre nous, il est plus facile d'éprouver de la compassion, de la gentillesse et de la bienveillance pour un ami proche lorsqu'il est en difficulté, que lorsqu'il s'agit de nous-même. Nous sommes souvent plus durs, exigeants et jugeants avec nous-mêmes qu'avec un(e) ami(e).

L'autocompassion consiste à être un meilleur allié pour nous-même, à nous donner bienveillance, soin et compassion lorsque nous en avons le plus besoin... Nous donner à nous-même la compassion et la compréhension que nous aurions pour un ami qui souffre. Ouvrir notre cœur pour nous-même.

L'autocompassion consiste à pouvoir s'apaiser, se reconforter et se motiver avec encouragement lorsque nous souffrons, éprouvons des émotions difficiles ou ne nous nous sentons pas « à la hauteur ». Cette qualité d'autocompassion peut être cultivée.

Être en amitié avec nous-même est souvent une condition pour entrer en véritable amitié avec les autres.

La recherche sur l'autocompassion montre qu'elle est associée au bien-être émotionnel, à la capacité à faire face aux défis de la vie, à la réduction de l'anxiété et de la dépression, à des habitudes saines telles que l'alimentation et l'exercice et à des relations personnelles plus satisfaisantes. L'autocompassion est une force intérieure nous permettant d'être pleinement humain, en reconnaissant nos difficultés, en apprenant d'elles et en faisant les changements nécessaires avec une attitude de bonté et de respect envers nous-même et autrui.

Le programme MSC

Le programme MSC (Mindful Self Compassion) a été développé aux Etats-Unis par Kristin Neff, chercheuse dans le domaine de la compassion, et par Christopher Germer, psychologue clinicien. Ce programme, tout comme le programme MBSR, dure 8 semaines. Il continue d'être développé et amélioré par le Center for Mindful Self Compassion à l'Ecole de Médecine de l'Université de Californie San Diego.

Dans le programme MSC, les qualités de bienveillance, de compassion et d'auto compassion sont entraînées de façon explicite en s'appuyant sur le développement d'une présence attentive, au travers d'une grande variété de méditations formelles et informelles et d'exercices.

Le programme MSC n'est pas une thérapie bien qu'il ait des effets thérapeutiques. C'est un programme éducatif permettant de mobiliser et de cultiver les qualités de compassion et d'autocompassion inhérentes à chacun. Il peut arriver, pendant le programme que des émotions difficiles, soient activées.

Les bienfaits observés

Suivre un cycle MSC est pour chacun, une exploration personnelle. Cependant, avec le recul sur son enseignement, il apparaît que, en suivant le programme MSC, on peut s'attendre à :

- Découvrir et pratiquer l'autocompassion au travers d'un processus éprouvé et d'une pédagogie structurée.
- Développer la compassion pour vivre plus en accord avec ses besoins.
- Devenir un meilleur ami, un meilleur allié pour soi-même.
- Accueillir des émotions difficiles avec plus d'agilité.
- Apprendre à se motiver et s'encourager avec bienveillance plutôt que de se juger et de se critiquer.
- Travailler sur les relations difficiles.

- Mieux gérer la détresse empathique et la fatigue dans des relations de soin et d'aide.
- Pratiquer l'art de savourer la vie avec gratitude, de l'apprécier et de vous apprécier vous-même.
- Comprendre la science développée autour de l'autocompassion.

Témoignage

- Lien vers la vidéo (4mn) de témoignage de Laure après sa participation au programme MSC :

https://www.youtube.com/watch?v=oMf0pJli_GE



Les enseignants: Olivier Lelouch, Nathalie Faurie-Minvielle

- Thérapeute psycho-corporel
- Formé depuis 1987 à différentes approches psychologiques et corporelles.
- Pratique personnelle de la méditation depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009.
- Enseignant certifié du programme MBSR, formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches, première école en Europe à former des instructeurs MBSR). Traducteur et formateur dans les programmes de formation d'enseignants du MBSR organisés par l'IMA en France. Supervision des nouveaux enseignants pendant leurs premiers cycles MBSR.
- Enseignant des programmes de compassion et d'auto compassion : MSC (Mindful Self Compassion, Auto-compassion en pleine conscience), et MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living, Vivre en pleine conscience et avec compassion).
- Enseignant du programme Awakening Joy (Éveiller la Joie) formé par James Baraz, créateur de ce cycle en 5 mois.
- Formé par le Mindfulness Center at Brown University pour enseigner le programme MBSR Online.
- Plus d'information sur Olivier : www.mbsr-toulouse.com



- Coach professionnel depuis 2014 : transition de carrière, régulation des émotions, confiance en soi, préparation à la retraite.
- Enseignant en méditation de pleine conscience depuis 2015 : Méditation pour les enfants (certifiée Programme MindfulUp) Enseignant certifié MBSR depuis 2019 (formée par l'IMA) Enseignant MSC et MBCL
- Plus d'information sur Nathalie : <https://grainedemeditation.fr>

