

Informations pratiques

- Taille du groupe :** 12 participant-e-s au maximum
- Pré-requis :** avoir participé à un cycle MBSR, MBCT, Med'EAT, Seniors (ou autre formation similaire).
- Tarif :** CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, une journée de retraite, un entretien d'évaluation, les documents papier et audio, l'accès à l'espace « participants » du site internet. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles. Tarif réduit de CHF 520.-sur demande.
- Lieu :** Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Instructrice



Maria Romero, instructrice MBSR et MBCL

Pratique la méditation depuis 2009. Elle s'est formée comme instructrice MBSR auprès de l'Université Libre de Bruxelles et au programme MBCL auprès des créateurs de ce programme. Elle est également instructrice MBCT.

Thérapeute en Relation d'Aide psychologie depuis 2005, elle est la co-créatrice de l'École de l'Ecoute Réciproque et co-anime une formation de 2 ans à l'écoute de soi et de l'autre.

Elle dispose en outre d'une expérience de plus de 20 ans au CICR.



Détails et inscription

www.ressource-mindfulness.ch/mbcl
frederic@ressource-mindfulness.ch

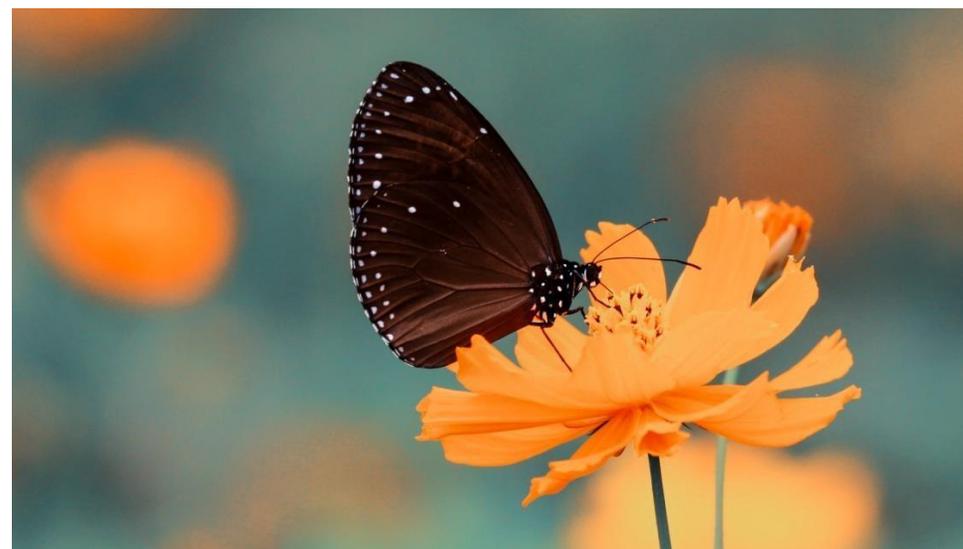
Méditation de Pleine Conscience

Programme MBCL

Vivre avec compassion et auto-compassion

8 semaines pour cultiver la douceur d'un cœur ouvert.

Cycle d'octobre à décembre 2022



Il y a en nous une sagesse qui sait que nous devons nous aimer nous-même et les uns les autres pour guérir.

Tara Brach

Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Auto-compassion et compassion

L'**auto-compassion** nous invite à prendre soin de nos souffrances pour grandir à travers elles et nous libérer de leur emprise. Elle nous aide à nous accepter tels que nous sommes, avec nos forces et nos fragilités.

L'auto-compassion permet de développer une **compassion** authentique pour ceux qui nous entourent, d'être sensible à leur souffrance et leurs besoins. Parfois confondue avec de la résignation ou de la complaisance, c'est en fait un processus actif qui nous amène à agir avec courage pour soulager la souffrance (la nôtre ou celle d'autrui). Intrinsèquement présente à l'intérieur de chacun d'entre nous, elle peut - à l'image d'une plante que l'on cultive avec soin - être nourrie de manière intentionnelle : telle est l'invitation du programme MBCL.

Le programme MBCL

Le **programme MBCL** s'appuie et approfondit l'apprentissage commencé durant un cycle MBSR, MBCT, Med'EAT, Seniors ou autre formation similaire. Il vise d'abord à retrouver un équilibre intérieur propice pour approcher nos zones de vulnérabilité puis à pouvoir poser sur notre monde intérieur et le monde extérieur un regard plus apaisé.

Développé par le Dr. Erik van den Brink, psychiatre et psychothérapeute et par Frits Koster, instructeur MBCT et ancien moine bouddhiste, ce programme intègre à la fois des connaissances anciennes et les résultats des recherches scientifiques d'experts tels que Paul Gilbert, Kirstin Neff, Christopher Germer et Tara Brach.

A qui s'adresse le programme MBCL ?

A toute personne ayant déjà une pratique régulière de pleine conscience et souhaitant développer plus de bienveillance et de compassion pour elle-même et les autres. Et particulièrement indiqué :

- celles et ceux qui éprouvent de la difficulté à s'accueillir avec tendresse (autocritique sévère, sentiment d'inadéquation, de culpabilité, de honte, d'insécurité, etc.).
- les personnes dans un rôle d'accompagnement (parents, éducateurs, etc.) ou d'aidant (coach, thérapeutes, soignants) et qui sont confrontés à la souffrance dans leur pratique.

Qu'attendre ?

La recherche croissante sur la compassion (et l'auto-compassion) démontre que c'est une force intérieure qui nous permet d'être pleinement humain, qu'elle nous aide à reconnaître nos difficultés, à apprendre d'elles pour pouvoir faire

les changements nécessaires à notre rythme et de manière bienveillante.

Tout au long des séances, les participants pourront notamment se familiariser :

- avec les éléments qui permettent à la compassion / auto-compassion de s'épanouir
- à des pratiques les aidant à :
 - s'apaiser et se reconforter
 - nourrir un sentiment de sécurité, de chaleur, d'acceptation, de lien à soi et à l'autre
 - cultiver la joie et l'équanimité, etc.

Dates et thèmes des séances

Le programme MBCL, fortement participatif, est une formation composée de **8 séances d'une durée de 2 heures**, qui auront lieu les mercredis de 17h à 19h et d'une **journée de retraite** :

Dates 2022 :

Séance 1 - 12 oct :	Les 3 systèmes de régulation des émotions (menace, récompense et affiliation)
Séance 2 - 19 oct :	Le système de menace et l'auto-compassion
Séance 3 - 02 nov :	Aborder nos envies et schémas réactifs avec compassion
Séance 4 - 09 nov :	Incarner la compassion
Séance 5 - 16 nov :	Soi et les autres - élargir le cercle
Séance 6 - 23 nov :	Cultiver le bonheur
Séance 7 - 30 nov :	Intégrer la sagesse et la compassion au quotidien
Séance 8 - 07 dec :	Vivre à l'écoute de son cœur

Journée de retraite : dimanche 27 novembre 2022, de 9h30 à 16h30, à l'Espace Plantaporrêts (rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève).

La présence à chaque séance, à la journée de retraite ainsi qu'une pratique quotidienne d'environ 45 minutes est attendue. De plus, la pratique régulière avant et pendant ce programme est essentielle pour bénéficier des bienfaits de ce programme.

Inscription : via le formulaire sur www.ressource-mindfulness.ch/mbcl ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch

Entretien téléphonique : Afin de valider votre inscription, nous procédons à un entretien téléphonique préalable de 15 à 30 min afin de faire connaissance, discuter de vos attentes, répondre à vos questions et confirmer votre participation.