



Groupe de pleine conscience

Vous ruminez sur le passé ? Vous anticipez négativement l'avenir ? Vous avez du mal à profiter des moments que vous vivez ? Vous vous jugez ? La pratique de la pleine conscience peut vous aider !

De quoi s'agit-il ?

Orienter sa concentration sur le moment présent : prendre conscience de son corps (les sensations, la respiration, le flot des pensées, les émotions/ressentis), et de son environnement (à travers les 5 sens). Il s'agit d'observer, sans juger (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attendre de résultat (on ne cherche pas quelque chose de précis : il n'y a pas d'induction d'un objectif, on observe simplement ce qu'il se passe), sans rien empêcher d'arriver à son esprit (accepter ce qui vient sans filtre), mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe (ressentir sans intervenir). C'est être dans un état de curiosité bienveillante envers tout ce qui se passe en soi et à l'extérieur de soi, ici et maintenant.

Mots-clefs : instant présent, ici et maintenant, non-jugement, observation, bienveillance

A quoi ça sert ?

Les études démontrent qu'avec un entraînement régulier, la pleine conscience peut favoriser un état mental qui prémunit contre le stress et la dépression : amélioration de l'humeur et des symptômes liés au stress, réduction de la sensation de fatigue.

Elle peut également permettre d'améliorer la tolérance à la douleur.

Bénéfique également : dans la prévention de la rechute ; pour la sexualité ; dans la gestion alimentaire, et dans bien d'autres domaines !

ATTENTION : il est fortement déconseillé de pratiquer la pleine conscience si votre humeur est très basse (idées noires voire suicidaires) ; si vous êtes dans un pic d'anxiété ; ou si vous êtes très mal à l'aise dans le rapport avec votre corps (si vous avez par exemple déjà eu des expériences de dissociation). Il est important que vous puissiez vous sentir stable pour pratiquer sereinement la pleine conscience.

Comment se pratique la pleine conscience ?

La pleine conscience peut se pratiquer partout et tout le temps.

En séance, je la propose le plus souvent assise, la séance en soi dure une trentaine de minutes (plus un temps de présentation avant, et un temps de retours/questions après), vous pouvez garder les yeux ouverts ou les fermer.

Je dispose aussi d'un espace extérieur pour pratiquer dehors aux beaux jours.

J'en propose sur plusieurs thèmes : balayage corporel (concentration sur le corps), en mouvement (il ne s'agit pas de sport !), sur une musique, dégustation d'un aliment, etc

N'hésitez pas à me contacter si ce sujet vous intéresse et que vous voulez en savoir plus, si vous vous sentez concerné.e et que vous aimeriez savoir si cela peut vous aider dans votre difficulté !



Infos pratiques

Où ? 30 Bd du Général
Leclerc 59100 ROUBAIX

Quand ? Mardi 18h-19h ou
19h-20h (durée : 60 min)

Tarif : 15€ la séance ou 60€
les 5 séances

12€ étudiant/sans emploi
(sur justificatif)

Renseignements et contact

Site Internet :

<https://www.coachdeviealexandramadelon.fr/>

Tél : 06.51.19.15.16

Mail :

[alexandramadelon.coach@Gmail.com](mailto:alexandramadelon.coach@gmail.com)

