

# ÉMOTIONS & STRESS



## LES APPRIVOISER EN PLEINE CONSCIENCE

Séance d'information: mardi 26 mars 2019 à 18h  
(sur inscription et sans engagement)

Dates du prochain cycle de cours:

les mardis de 18h à 20h du 30 avril au 25 juin 2019 (sauf le 14 mai 2019)  
et le samedi 15 juin 2019 (journée de retraite en silence)

## GÉRER VOS ÉMOTIONS

Très souvent nous sautons d'une activité à l'autre sans trouver la paix, la sérénité à laquelle nous aspirons. Malheureusement, cette agitation continuelle a un prix élevé : stress, anxiété, épuisement, perte de sens, appauvrissement des relations humaines, états dépressifs ou maladies chroniques (nerveuses ou physiques). Il nous est difficile d'en sortir avec nos techniques habituelles qui renforcent souvent le problème. Il convient alors de dire stop ! Car la réponse réside dans une attitude plus globale de compréhension et d'action.

La vocation de ce cours est de nous amener à une expérience de pleine conscience, c'est-à-dire l'art de vivre le moment présent. Cela est plus facile à dire qu'à faire, car nous sommes souvent ballottés entre le passé et le futur, et le présent nous échappe souvent. **Vivre le moment présent, c'est être pleinement conscient de nous-mêmes et de notre expérience à l'instant même où nous la vivons.**

La pleine conscience se vit, elle ne se pense pas. C'est une pratique d'accueil, d'acceptation, de liberté, dont les bienfaits ont fait l'objet de centaines d'études depuis les années 80.

Nous allons nous entraîner à changer notre relation à l'expérience.

La pleine conscience (=mindfulness) fait partie de ces pratiques qui unifient le corps et l'esprit, en nous permettant de nous reconnecter à l'instant présent par la respiration et les sensations corporelles.

## OBJECTIFS

Les objectifs de ce programme sont les suivants :

- **Observer** la manière dont nous faisons l'expérience du stress dans notre vie quotidienne, personnelle et professionnelle ;
- **Changer** le regard que nous portons sur nos schémas de pensée habituels, surtout ceux que nous qualifions de « négatifs » ;
- **Développer** des ressources pour augmenter notre résistance face au stress et réguler nos émotions ;
- **Générer** plus de paix en nous et autour de nous pour mieux « être » à la vie.

## CE PROGRAMME EST-IL POUR VOUS ?

Si vous cochez 1 ou plusieurs cases, ce programme peut être pour vous.  
Contactez-nous !

J'ai envie de méditer depuis longtemps, je souhaite apprendre, et je cherche une opportunité pour m'entraîner à méditer tous les jours.

J'aimerais au quotidien réduire ma porosité au stress. Je voudrais aborder plus sereinement la vie et les événements.

Je souffre d'anxiété et je n'arrive pas à m'en débarrasser.

J'ai de la peine à faire des choix. J'éprouve le besoin de me retrouver, et de repérer le cheminement de ma vie.

Je souhaiterais apprécier pleinement la vie et surtout l'instant présent.

J'aimerais améliorer mon quotidien et avoir des relations plus constructives avec mon entourage.

A l'issue d'un burn-out (épuiement professionnel), je voudrais apprendre à mieux gérer le stress et à réguler mon énergie en développant plus de tolérance et de compassion.

Souvent je me sens submergé(e) par mes émotions et j'aimerais apprendre à mieux les réguler.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Organisation

8 séances de 2h à 2h30 hebdomadaires en groupe et une journée de retraite en silence.

Chaque séance fait émerger de nouvelles compétences permettant à chacun de renouer avec ses sensations et les messages du corps souvent ignorés.

### Contenu

- méditations guidées
- exercices et expériences en lien avec les émotions
- exercices corporels doux
- échanges en groupe à partir des expériences de chacun
- informations utiles

### Animation

Valérie Quintana

Institutrice de Pleine Conscience

Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

Nathalie Pasquier

Institutrice de Pleine Conscience

Titulaire du CAS HES-SO « Approches Basées sur la Pleine Conscience »

Diplômée niveau 1 ME-CL (Mindful Eating, Conscious Living )

Diététicienne ASDD

### Prix

Le prix pour tout le cycle de cours est de CHF 600.- (matériel de cours inclus).

## INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS POUR LA SÉANCE D'INFORMATION ET LE COURS

Matrix psychiatrie

Rte du Jura 12A -1700 Fribourg

026 424 16 29

[info@matrix-psychiatrie.ch](mailto:info@matrix-psychiatrie.ch) / [www.matrix-psychiatrie.ch](http://www.matrix-psychiatrie.ch)