

À quoi sert ce cycle de « pleine conscience » ?

Développer la capacité à être présent ici
et maintenant.

Développer la capacité à être
parfaitement attentif

Observer et comprendre comment les
pensées s'enchaînent et engendrent un
flot d'émotions

Établir une relation différente avec les
sensations, les pensées et les émotions

Passer du mode « faire » au mode « être »

Entraîner la stabilité émotionnelle et
attentionnelle

Agir en conscience

Accepter sans juger



RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTIONS

Quand ?

mercredi de 17h30 à 19h30
cycle de 8 semaines + 1 journée en silence

Où ?

38 rue des six frères ruellan à Saint-Malo

Tarif

450€ le cycle

N'hésitez pas à me contacter au

06.61.74.74.26

ou

bellaislaetitia@protonmail.com

Site internet

www.psychologue-tcc-saintmalo.fr

Laetitia BELLAIS,

Instructeur MBCT et psychologue
clinicienne spécialisée dans les thérapies
comportementales et cognitives

PROGRAMME M.B.C.T.



Cycle de thérapie
cognitive basée sur la
pleine conscience



LE CYCLE M.B.C.T. ABORDE LES THÈMES SUIVANTS

- présence et pilote automatique
- vivre dans sa tête
- rassembler l'esprit qui se promène
- reconnaître l'aversion
- permettre/lâcher prise
- les pensées ne sont pas des faits
- comment prendre soin de soi au mieux
- maintenir et élargir les nouveaux acquis

ÊTES-VOUS CONCERNÉ ?

« La pleine conscience consiste à intensifier sa présence à l'instant, à s'immobiliser pour s'en imprégner, au lieu de s'en échapper, ou de vouloir le modifier, par l'acte ou la pensée » - **Christophe ANDRE**

« Quand ton esprit n'est pas encombré de choses inutiles, c'est la meilleure saison de ta vie » - **Wu-Men**



* Vous désirez ne plus avoir recours à l'évitement au moment où une émotion pénible fait son apparition

* Vous êtes sensible à une approche basée sur la méditation

* Vous êtes souvent soumis à des émotions négatives contre lesquelles vous luttez (stress, anxiété, colère) ou des sensations physiques douloureuses

* Vous avez traversé un ou plusieurs épisode(s) dépressif(s)

* Vous avez envie de vous libérer de vos ruminations

* Vous souhaitez améliorer un perfectionnisme excessif, l'estime de soi et la confiance en soi

* Vous souhaitez vivre pleinement le moment présent