



# GROUPE DE GESTION DU STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

**Cet atelier vise à familiariser les participants avec diverses techniques de méditation de pleine conscience (mindfulness) permettant de:**

- prendre conscience de son propre corps, unifier corps et esprit ;
- reconnaître et d'identifier ses émotions ;
- mieux gérer son attention, sa concentration ;
- développer sa flexibilité mentale ;
- apprendre à s'ouvrir à l'expérience du moment et à lâcher prise ;
- développer une capacité d'acceptation face aux difficultés de l'existence.

Les techniques utilisées dans cet atelier reprennent certaines bases de la méditation telles qu'enseignées par le bouddhisme : attention portée sur le moment présent, concentration sur la respiration, le body scan, la visualisation positive. Ces techniques sont complétées par les apports récents de la psychologie cognitive, dont le modèle de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR).

**La méditation induit un ensemble d'effets bénéfiques :**

- au niveau cardiovasculaire: une baisse de la tension artérielle et une réduction du risque d'infarctus ;
- une amélioration du système immunitaire ;
- une réduction du stress, de l'anxiété et des sentiments dépressifs ;
- une plus grande clarté d'esprit permettant plus de créativité et de concentration, ainsi qu'une plus grande capacité à décider et à s'affirmer ;
- une amélioration de l'estime de soi, ainsi qu'une meilleure adéquation dans le rapport aux autres ;
- un sentiment d'unité intérieure qui réconcilie le corps et l'esprit.

Les séances sont basées sur les aspects théoriques et pratiques de la méditation et sur des contenus psychopédagogiques relatifs au stress. Chacun aura l'occasion de partager ses expériences vécues tant en séances que lors des entraînements à domicile.

**Indications :** Troubles anxieux, troubles dépressifs, état de stress, burnout, hypertension, développement personnel.

**Lieu :** Cabinet de consultation de la Dre Liliana Correa,  
Rue Gourgas 4, 1<sup>er</sup> étage, 1205 Genève

**Horaire :** 8 séances, les lundis de 17h15 à 18h45, 1<sup>ère</sup> séance le 28.01.2013,  
pas de séance le 11.02.2013, dernière séance le 25.03.2013.

**Nombre de participants :** Entre 6 et 10

**Conditions de participation :** Présence régulière et ponctuelle, être prêt à entrer en contact avec sa vie intérieure et à en partager certains aspects.

**Informations et inscriptions :**

- **Jean-François Briefer, Dr Psych.**, Spécialiste en psychothérapie FSP, 079 389 06 22, jfbriefer@gmail.com, www.ressourcespsychologiques.ch.
- **Dre Liliana Correa**, Psychiatre FMH, 022 321 14 60, lilianacorrea@bluewin.ch.