

# Groupe de pleine conscience



**Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale**

11, rue du Fort Bourbon

L-1249 Luxembourg

Téléphone : 00 352 49 30 29

E-mail : [administration@llhm.lu](mailto:administration@llhm.lu)

## De quoi s'agit-il?

Le programme de Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT) en 8 semaines permet de développer la pleine conscience, une présence bienveillante, à chaque instant quelle que soit l'expérience du moment.

La pleine conscience se définit comme étant « *un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l'expérience qui se déploie moment après moment.* » (Kabat-Zinn, 2003)



Comme cet arbre, apprenez à demeurer fort, stable et présent aux changements de votre quotidien

## A qui s'adresse le groupe ?

Le programme de Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience s'adresse à vous si :

- vous avez déjà été suivi pour dépression et que vous êtes sujet à la rechute dépressive
- vous souffrez de stress, d'anxiété, d'insomnie
- vous éprouvez des difficultés à rester dans le moment présent
- vous avez tendance à ruminer votre passé, à ressasser des pensées négatives ou à anticiper négativement votre futur
- vous souffrez de douleur chronique ou de fatigue
- vous avez des conduites impulsives
- vous avez des difficultés à accepter vos émotions

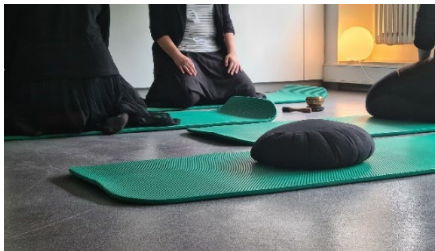
ou si simplement vous souhaitez :

- apprendre à mieux vous connaître
- accepter les expériences telles qu'elles sont
- améliorer votre bien-être physique et psychologique

La pratique de la pleine conscience peut vous aider !

## Pourquoi participer à ce programme ?

L'efficacité du programme MBCT a été prouvée dans de nombreuses études. La pratique de la pleine conscience permet de se dégager de ses réactions automatiques, de ses ruminations mentales, sources de mal-être et de détresse psychologique. Elle permet de cultiver de nombreuses attitudes telles que la bienveillance, l'ouverture, l'acceptation, le non-jugement, la curiosité, la patience, le lâcher prise ... et d'agir en accord avec nos valeurs.

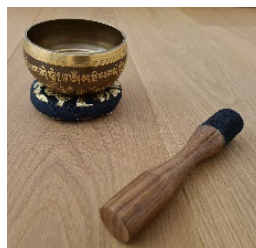


Par la mise en place d'une pratique régulière, vous développerez une autonomie et une capacité à prendre soin de vous, de façon bienveillante afin de trouver un meilleur équilibre et une meilleure qualité de vie.

## Comment se déroulent les séances ?

Les séances se déroulent en groupe, de 8 à 10 participants, tous les lundis de 13h à 15 h30, durant 8 semaines, à raison d'une séance de 2 h30 par semaine. Ce programme structuré, progressif et expérientiel comprend de nombreuses pratiques :

- Des méditations guidées
- Des exercices de mouvements en pleine conscience
- Des exercices individuels
- Des moments de partage en groupe
- Des apports théoriques
- 



Et des exercices quotidiens à domicile pour vous aider à développer une pratique régulière.

# La pleine conscience

*« Il n'existe qu'un seul moment important, c'est maintenant »*

Tchich Nhat Hanh

*« Nous n'avons que des instants à vivre »*

Jon Kabat-Zinn

Nos pensées ne sont pas des faits !

*« Quoi que ce soit, c'est ok, tout est déjà là, nous pouvons le ressentir »*

*« Il ne s'agit pas d'aller quelque part, mais de se permettre d'être là où l'on est »*

Jon Kabat-Zinn

*« Dis-moi ce que tu entends faire de ton unique, sauvage et précieuse vie »*

Mary Oliver



## Où se déroule les séances?

Dans les locaux de la Ligue au 3 rue du Fort Bourbon Luxembourg, au 3ème étage

Si vous souhaitez vous inscrire au programme d'entraînement à la pleine conscience, n'hésitez pas à nous contacter !



# D'LIGUE

LIGUE LUXEMBOURGEOISE D'HYGIÈNE MENTALE - ASSOCIATION SANS BUT LUCRATIF

PÔLE TRAITEMENT

**Prise de contact :**

D'Ligue  
11, rue du Fort Bourbon  
L-1249 Luxembourg

Tél : 49 30 29

Mail : [administration@llhm.lu](mailto:administration@llhm.lu)

**Responsable:** Bras Jacqueline