

QUELQUES CHIFFRES

La **mindfulness** permet de :

**Réduire l'incapacité
fonctionnelle et la détresse
émotionnelle des douloureux
chroniques**

(Kabat-Zinn & coll.,
1985,1987)

**Réduire le stress et la
dysphorie**

(Shapiro & coll., 1998)

**Réduire de moitié le taux de
rechute dépressive**

(Teasdale & coll., 2000)

MÉTHODE

Entraînement à quitter le mode «
pilotage automatique » et à être
pleinement conscients de l'**Ici**
et **Maintenant**.

Votre respiration et votre corps
serviront de point d'ancrage
à ce travail.

Cela vous permettra **de ne plus
réagir** à vos pensées et émotions
mais d'y **répondre** autrement en
sortant de vos limites, et par là-
même, élargir le champ des
possibles.

NOS PRESTATIONS

**8 séances
hebdomadaires de 2h**
(expérience personnelle, feed-
backs, théorie)

PRE-REQUIS

**Un entretien individuel
d'inclusion.**

Paiement préalable des
8 séances avec facilités
(35€ x 8 = 280€)

Assister aux 8 séances
Consacrer 45 min/j
aux exercices

POUR QUI ?

- **Prévention des rechutes dépressives**
- **Gestion du stress et de l'anxiété**
- **Gestion de la douleur**
- **Gestion de l'insomnie**
- **Gestion de la détresse liée à une maladie chronique**

QUI SOMMES NOUS ?

Mmes MENJOUR et RAIMBAULT
Psychologues cliniciennes
diplômées d'Etat.

Formées à la pleine conscience
par P. PHILIPPOT,
professeur de psychologie à
l'Université de Louvain.

CONTACTS

Mme MENJOUR
06 32 38 55 92
cabinetdewaleynemenjour@gmail.com

Mme RAIMBAULT
06 25 48 37 93
raimbaultlaure@wanadoo.fr



**s'arrêter
regarder
agir**

ENTRAINEMENT A LA PLEINE CONSCIENCE*

**Thérapies
cognitivo-comportementales
et émotionnelles**

* « État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment »
KABAT-ZINN (2003)

Thérapies de groupe
Psychothérapies cognitivo-comportementales

