



Groupes ROC MEDITATION
Cycle permanent Rhumatism'Alp
Hélène LEYDET QUILICI

Qui suis je ?

Médecin rhumatologue, je me suis intéressée à titre personnel à la méditation depuis 2017. Cette pratique m'a éclairé sur de nombreux aspects de l'expérience corporelle et, ma curiosité naturelle m'a poussé à élargir mes connaissances et ma formation dans le domaine. Je suis aujourd'hui instructrice certifiée pour les programmes MBI de l'institut Mindfull France et poursuis ma formation dans les programmes de méditation et Compassion

Quels sont les intérêts à méditer ?

La méditation offre un espace de liberté individuel en s'entraînant à **Ralentir**, à **Observer** l'expérience et à **Choisir** nos comportements afin de ne plus subir l'impulsivité et la réactivité face à nos émotions.

De nombreuses publications scientifiques ont montré l'intérêt de la méditation dans certaines pathologies chroniques, essentiellement dans le registre de leur régulation. On se situe ici dans le domaine de la prévention, on ne médite pas dans l'aigu. C'est une hygiène du corps et de l'esprit, c'est un soin... Le domaine du prendre soin !

Je propose de transmettre ce que j'ai pu comprendre et intégrer de la pratique par l'encadrement de groupes en séance collective de méditation guidée jusqu'à 15 personnes : les groupes « **ROC** ».

La méditation est une expérience partagée, une expérience humaine qui s'infuse petit à petit et se transmet.

La méditation de type Mindfulness c'est quoi ?

La mindfulness a été développé dans les années 80's Outre Atlantique par le Dr John Kabbat Zinn qui a mis en place un programme spécifiquement adapté pour des patients souffrant de stress et de douleur chronique. Il est important de rappeler que le socle de la mindfulness se déploie dans un cadre scientifique, médical et laïque.

La mindfulness est un type de méditation qui s'appuie sur un trépied à trois niveaux que sont :

- L'Attention qui permet une mise en lumière de l'expérience, que ce soit l'attention focalisée ou l'attention ouverte
- Les Attitudes Fondamentales, au nombre de 7 venant réchauffer la lumière de l'attention ; elles permettent la rencontre d'un être vivant, dans le moment présent, avec l'expérience et elles permettent de se familiariser avec cette expérience. Ce sont : l'esprit du débutant, le non jugement, le non effort,

l'acceptation, la confiance, la patience et le lâcher prise. Chacune d'entre elles mériteraient une explication.

- Les Intentions que nous y mettons et qui font écho à une notion de détermination, d'engagement.

Le programme

- groupe ouvert c'est à dire composé de personnes possiblement différentes chaque semaine : programme MBI (Mindfulness Based Intervention)
- Abord successif et chronologique des différentes étapes de la mindfulness : Attention focalisée, Présence attentive, et Attention ouverte.
- Accent particulier donné à l'Attention focalisée sur le corps, la respiration et les pratiques en mouvement. Nous allons revenir aux sensations, aux émotions et à leur expression dans la corporalité de chacun. Une ébauche d'ouverture sera proposée en fin de cycle autour de l'Auto-compassion.

Quelles sont les précautions à prendre avant de méditer ?

Les pratiques méditatives de type mindfulness ont montré leurs bienfaits en termes de régulation émotionnelle, cognitive et comportementale, en particulier dans les douleurs chroniques, ainsi que pour la prévention de certains troubles psychiques sur le long terme. MAIS la méditation n'est absolument pas indiquée comme traitement curatif des désordres aigus et/ou intenses, qu'ils soient somatiques et/ou psychiques. Pour ces derniers cas, il est recommandé de consulter un médecin, un psychiatre ou un psychologue à des fins diagnostiques et thérapeutiques (traitements médicamenteux, psychothérapies etc...)

C'est pourquoi, il est conseillé de ne pas pratiquer d'expériences méditatives ou bien d'arrêter en cours lorsque vous vous sentez trop mal.

Lieu, Dates et Horaires :

- LE SAMEDI de 17h00 à 19h00 à l'Espace Em

CONTACT et INSCRIPTION

Rhumatism.alp@gmail.com

Information et Consentement (page 3) à compléter et à rendre obligatoirement

TARIFS : virement ou chèque à l'ordre de l'association Rhumatism'Alp

- 200 euros à l'année à régler lors de l'inscription, non remboursable en cas de non assiduité.
- GRATUIT pour les participants au programme sportif et éducatif de Rhumatism'Alp
- + Adhésion à l'association Rhumatism'Alp : 20,00 euros

Informations
Groupes ROC MEDITATION
Cycle permanent
Hélène LEYDET QUILICI

Les pratiques méditatives de type mindfulness ont montré leurs bienfaits en termes de régulation émotionnelle, cognitive et comportementale, en particulier dans les douleurs chroniques, ainsi que pour la prévention de certains troubles psychiques sur le long terme. MAIS la méditation n'est absolument pas indiquée comme traitement curatif des désordres aigus et/ou intenses, qu'ils soient somatiques et/ou psychiques. Pour ces derniers cas, il est recommandé de consulter un médecin, un psychiatre ou un psychologue à des fins diagnostiques et thérapeutiques (traitements médicamenteux, psychothérapies etc...)

C'est pourquoi, il est conseillé de ne pas pratiquer d'expériences méditatives ou bien d'arrêter en cours lorsque vous vous sentez trop mal.

Je suis informé que la méditation est contre-indiquée pour les personnes présentant des états médico-psychologiques pathologiques aigus et sévères (maladie dépressive décompensée par exemple) ou souffrant de détresse existentielle intense.

Je m'engage à respecter ces précautions médicales

Ecrire : « OUI JE M'ENGAGE »

Le ,

A,

Nom Prénom et Signature :