

Institut de médecines intégratives et complémentaires

Où sommes-nous situés ?

Dans le parc (bâtiment centre hypnose et méditation) de l'hôpital Xavier Arnozan,
avenue du Haut-Lévêque 33604 Pessac cedex

Comment nous joindre ?

Mail : secretariat.imic@chu-bordeaux.fr - Tél. 05 24 54 92 45

➡ Espace numérique d'accompagnement et ressources IMIC :

<https://imic.chu-bordeaux.fr>

www.chu-bordeaux.fr

COM0521 © Direction de la communication et de la culture - Photo couverture : AdobeStock - Octobre 2021



méditation de pleine conscience

Pôle neurosciences cliniques
Institut de médecines intégratives et complémentaires (IMIC)
www.chu-bordeaux.fr

La méditation

de pleine conscience

“ La pleine conscience (mindfulness en anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte son attention intentionnellement et de manière non jugeante sur l'expérience du moment présent. ” ~ Jon Kabat-Zinn



qu'est-ce que c'est ?

Une forme d'entraînement mental consistant à vivre l'expérience, intentionnellement, moment par moment, avec curiosité, bienveillance, dans une attitude non jugeante, sans attente (Antoine Lutz).

quels bénéfices en attendre ?

- Un entraînement et une régulation de l'attention
- Apprendre à mieux gérer le stress, développer des capacités pour aborder plus efficacement les situations stressantes
- Permettre une meilleure régulation des émotions
- Gérer des troubles du sommeil, de l'anxiété, des ruminations mentales, de la douleur, de la détresse associée à des maladies chroniques
- Renforcer nos capacités de résilience et nos ressources
- Développer une capacité à prendre soin de soi et des autres avec bienveillance

les programmes d'entraînement

Programme MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

Un entraînement en groupe sur 8 semaines qui vise à diminuer le stress et qui permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

Programme MBI praticiens

Mindfulness Based Interventions

Un entraînement en groupe sur 6 semaines pour les praticiens hospitaliers.

Programme MBCL

Mindfulness Based Compassionate Living

Un entraînement en groupe sur 8 semaines qui vise à améliorer la qualité de vie au travail en soutenant l'entraînement à l'autocompassion.

➤ **Ces programmes en groupe doivent s'accompagner d'une pratique personnelle afin d'intégrer cette démarche dans votre quotidien.**

Pour aller plus loin

- Des groupes de pratiques régulières pour s'initier et pratiquer dans les pôles neurosciences et gynéco-obstétrique
- Des groupes de réactualisation
- Des retraites
- Une formation pour faciliter la pratique de la pleine conscience dans son milieu professionnel

À qui s'adressent-ils ?

- Personnel du CHU, tous corps de métiers, dans le cadre de l'amélioration de la qualité de vie au travail et de la prévention du burnout
- Étudiants en santé
- Patients atteints de pathologies chroniques : douleurs chroniques, maladie de Parkinson...

Ces programmes de méditation n'ont pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.