



Initiation
à la
méditation
de pleine
conscience

**Ouvrir la voie d'une vie
plus sereine**

Dossier d'informations



Emilie Evillet



06.66.50.27.28



emilie@jemepause.fr



14 chemin des andains
31280 Aigrefeuille



Ne détourne pas les yeux.
Continue à regarder la blessure.
C'est par là que la lumière pénètre en toi

Rumi

La pleine conscience

La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent.

En d'autres termes, la pleine conscience consiste à être présent à ce que nous sommes en train de vivre dans l'instant :

- **Sans filtre** : on accepte ce qui est là,
- **Sans jugement** : on ne cherche pas si c'est bien ou mal,
- **Sans attente** : on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive.

L'aptitude de la pleine conscience peut se cultiver, c'est finalement un **véritable entraînement de l'attention** que nous propose la méditation de pleine conscience.

Validée par des études scientifiques et médicales, utilisée dans les hôpitaux, la pleine conscience est un outil thérapeutique reconnu dans la prise en charge et l'amélioration de nombreux symptômes physiques et surtout psychologiques, en particulier ceux en rapport avec le stress, l'anxiété, les troubles du sommeil, la dépression, le burn-out etc.

C'est aussi un **réel outil de développement personnel** et de connaissance de soi.

La méditation permet d'ouvrir son cœur, de nous accepter comme nous sommes et de devenir plus bienveillant envers nous-même et les autres.

La méditation au profit de l'esprit, du corps et du coeur



Réduction du stress,
des angoisses
et des troubles de l'humeur



Renforcement des
facultés mentales
(attention, conscience des
choses et volonté)



Augmentation de l'empathie,
renforce l'intelligence
émotionnelle



Forte réduction de
rechutes dépressives



Meilleure gestion
de la douleur



Amélioration de la qualité
du sommeil



Prises de décisions
optimisées



Développement de
la créativité



Favorise le calme



Ralentissement du
vieillesse cellulaire



Amélioration de la mémoire
et la concentration



Amélioration de la
qualité de vie



Favorise les émotions
positives



Réduction de l'hypertension
artérielle



Renforcement de l'immunité

Initiation à la méditation de pleine conscience

- 5 semaines
- 1h30 par semaine en groupe
- 15 min par jour de pratique personnelle guidée
- 1 groupe de 6 à 12 personnes
- 6 audios fournis enregistrés en studio
- 1 manuel d'accompagnement en PDF



Le programme d'initiation

L'intention de ce programme est de vous faire découvrir pas à pas la méditation de pleine conscience.

C'est un accompagnement bienveillant pour se familiariser avec la pratique méditative, pour expérimenter la richesse et le bonheur d'être pleinement présent.

Il vous permettra d'apprendre comment ne pas rentrer dans le tourbillon de vos pensées ou vos émotions et de vous offrir davantage de sérénité et de paix intérieure.

Les techniques utilisées sont basées sur des pratiques de **méditations assises et en mouvements** favorisant le calme et la clarté mentale.

Pour qui?

Ce programme s'adresse à toute personne motivée à changer leur façon d'appréhender la vie.

Si vous souhaitez apprendre à naviguer pendant les tempêtes du quotidien, ce programme est fait pour vous.

Je vous transmettrai les outils que la pleine conscience nous offre afin de vous aider à retrouver le chemin de la sérénité et de l'harmonie.

Cependant, il ne s'adresse pas aux personnes souffrant de dépression en phase aigüe et aux personnes ayant certains antécédents psychiatriques : troubles bipolaires, troubles psychotiques, états dissociatifs ou psychologiques aigus.

Et concrètement?

Durant 5 semaines, nous nous retrouverons en groupe afin de pratiquer et d'échanger sur nos expériences méditatives et sur les difficultés rencontrées.

Ce programme n'est pas un groupe de paroles ou de thérapie mais bien un espace dans lequel chacun peut expérimenter la pleine conscience et en partager ses apprentissages.

Entre les séances, je vous proposerai des méditations courtes et régulières, des lectures et des exercices de pratiques informelles afin de vous permettre de découvrir les bienfaits de la méditation au quotidien.

Nous allons cheminer pas à pas vers davantage de conscience et de présence en utilisant notamment le souffle, le corps, et les émotions.

Modalités d'inscription

Tarifs : 147 €

Tarif réduit (maladie, chômeurs, étudiants) : 107 €

Ce tarif comprend :

- Les 5 séances hebdomadaires de 1h30.
- Les 6 méditations guidées en format audio mp3 + sur l'app Je me pause pour faciliter l'écoute.
- Un manuel d'accompagnement en pdf.

Acompte : 70 € à l'inscription, par chèque ou virement bancaire

Facilités de paiement possibles sur demande : ce prix ne doit pas être un empêchement pour accéder à cet enseignement, me contacter si besoin.

Votre inscription sera définitive à la réception du règlement de l'acompte accompagné du formulaire d'inscription.

Le nombre de participants étant limité, les inscriptions se feront par ordre de réception.

Le solde sera à régler avant la première séance par chèque, virement ou CB sur mon site internet.

Coordonnées bancaire :

IBAN : FR76 1005 7192 1300 0205 4790 126

BIC : CMCIFRPP

Pour les programmes en ligne :

Nous nous retrouverons sur zoom.

Votre participation nécessite une bonne connexion internet, un ordinateur muni d'une web-cam et d'un micro, ainsi que la possibilité d'avoir une pièce au calme où vous pourrez suivre le programme.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Emilie Euillet, j'ai 42 ans, je suis mariée à Stéphane et nous avons deux enfants.

Après une école de commerce, j'ai intégré l'entreprise familiale de transports et douanes que j'ai gérée pendant 16 ans avec mon père dans un premier temps puis avec mon frère ensuite.

A l'âge de 35 ans, touchée par un cancer du sein, j'ai brutalement dû ralentir mon rythme de vie. C'est à ce moment là, au début de mes traitements, que j'ai découvert la méditation de pleine conscience et notamment le programme MBSR ce qui a totalement changé ma façon de vivre la maladie. J'ai rapidement pu connaître la sérénité et la douceur et ainsi traverser toutes les épreuves avec confiance et calme intérieur.

Au bout d'un an, lorsque j'ai repris mon activité professionnelle, j'ai très vite ressenti le besoin de transformer cette épreuve en quelque chose de positif. Je voulais donner du sens et partager à mon tour, la richesse de la pleine conscience.

J'ai donc créé, ce qui m'a manqué, une application d'accompagnement à la méditation pensée pour les patients en oncologie, leurs aidants et l'ensemble des soignants.

Avec l'application *Je me pause*, nous proposons des méditations contextualisées dans le domaine du soin.

Comme, j'avais envie d'aller au delà et de partager mon expérience avec des personnes en présentiel, j'ai alors animé pendant un an des ateliers bénévolement pour l'association Etincelle à Toulouse. Puis, depuis septembre 2019, c'est auprès de la ligue contre le cancer que j'accompagne chaque semaine des personnes traversant l'épreuve de la maladie.

Enfin, souhaitant aller encore plus loin et partager mon expérience avec le plus grand nombre, je me suis formée pendant 18 mois auprès de l'Institute of Mindfulness-Based Approaches (IMA), le plus ancien institut de formation à la pleine conscience en Europe qui propose depuis 2002 des formations d'instructeurs MBSR, MBCT, MBCL.

L'IMA est présent en Autriche, Allemagne, France, Irlande, Norvège, Pologne et Suisse.