



Consultations de la douleur

Un programme de 8 séances de méditation de pleine conscience



CLINIQUE MUTUALISTE
LA SAGESSE
GROUPE **vyv**



Construit à partir des approches de Jon Kabat-Zinn, ce programme est un apprentissage et un entraînement à la Pleine Conscience conçu et proposé depuis plus de 30 ans. Il permet d'expérimenter une nouvelle qualité d'être et de mieux gérer certains troubles physiques et psychiques (en complément des traitements médicaux et psychothérapeutiques conventionnels), en particulier :

- apprivoiser le stress et les émotions ,
- mieux vivre la douleur (douleurs chroniques),
- réguler l'anxiété et les ruminations mentales,
- mieux dormir,
- prévenir la rechute dépressive...

S'il est scientifiquement établi que la Pleine Conscience est bénéfique pour notre santé, notre corps, notre esprit et notre équilibre émotionnel, **c'est la pratique régulière de la Pleine Conscience (mindfulness)** qui nous fait du bien. L'objectif de ce programme est donc d'aider les participants à commencer à pratiquer la Pleine Conscience et à continuer de pratiquer jour après jour.

➤ Un programme composé de 8 séances collectives

Cet «apprentissage expérientiel» basé sur un entraînement personnel quotidien pendant 8 semaines est rythmé par **8 séances collectives de 2h ou de 2h30**. Les séances sont construites dans une progression axée sur l'expérience. Elles alternent des pratiques formelles de pleine conscience (immobiles ou en mouvement), des exercices issus des techniques de thérapies comportementales et cognitives, des exercices informels de pleine conscience et des temps de partage sur les expériences vécues.

➤ Une pratique personnelle quotidienne demandée

Il s'agit d'un entraînement régulier aux pratiques méditatives expérimentées en séance, aux exercices d'intégration et d'application de la Pleine Conscience au quotidien (**prévoir en moyenne 45 minutes à 1h par jour**).

Pour mettre en place cette pratique personnelle, les participants reçoivent en fin de chaque séance des supports pédagogiques de synthèse et des enregistrements audio à télécharger (au format mp3). Au-delà de l'entraînement formel, **notre quotidien devient matière à pratiquer la Pleine Conscience**.

➤ Un climat sécurisé favorisant exploration, changement et autonomie

Le groupe offre un cadre soutenant et efficace. Rassemblés par un projet commun de mieux-être, les participants explorent ensemble la pratique, partagent leurs expériences et cheminent vers des réponses personnelles appropriées.



EN PRATIQUE

- **Personnes concernées** : patients et professionnels de santé.
- **«Instructrices»** : Dr Agnès Hutin et Dr Sylvie Besson animeront ensemble les 8 séances proposées. Toutes les deux pratiquent la méditation depuis une vingtaine d'années et sont formées à la conduite des groupes " MBCT" (Mindfulness Based Cognitive Therapy), formation validée par l'ADM (association pour le développement de la Mindfulness)
- **Jours et horaires** : le mercredi de 18h30 à 20h30 (ou 21h00 pour certaines séances) pendant 8 semaines consécutives.
> VOIR DOCUMENT JOINT POUR LES DATES.
- **Lieu** : toutes les séances auront lieu salle DISAMM, espace Bréhat, au deuxième étage dans les locaux de la Clinique Mutualiste de la Sagesse.
- **Atelier limité à 10 personnes** : les " instructrices " se réservent la possibilité d'annuler une session en deçà d'un minimum de 5 personnes inscrites.
- **Matériel** : prévoir des vêtements longs et confortables, un plaid ou une couverture chaude et légère (de type polaire). Des coussins, des chaises et des tapis de yoga sont à disposition (si vous disposez à ce jour de votre propre matériel, il est conseillé de l'apporter).
- **Entretien préalable** : un entretien individuel pour confirmer les inscriptions aura lieu par téléphone (les mercredis ou vendredis auprès du Dr Sylvie Besson ou du Dr Agnès Hutin).
- **Inscription et tarifs** : l'inscription est validée après l'entretien avec l'une des instructrices. Lors de la première séance, vous vous présenterez à l'accueil des pré-admissions, dans le hall principal de la clinique de La Sagesse pour actualiser votre dossier administratif. En effet, à chaque séance est facturée une consultation médicale et une participation de 10 euros (80 euros pour les 8 séances) est demandée à l'inscription.



CONTACTS

Dr Sylvie Besson :
sylvie.besson@hospigrandouest.fr

Dr Agnès Hutin :
a.hutin@rennes.unicancer.fr

Consultations de la douleur
Clinique Mutualiste La Sagesse :
02 99 85 75 90 mail
coordination.algologie.lasagesse@hospigrandouest.fr



CLINIQUE MUTUALISTE
LA SAGESSE
GROUPE **vyv**

Clinique Mutualiste La Sagesse
4 place Saint-Guénolé / CS 44345
35043 RENNES CEDEX
Tél. : 02 99 85 75 75
www.clinique-rennes.fr