

# Programme MSC (\*) d'autocompassion en pleine conscience en ligne

8 semaines à partir du Lundi 3 mai 2021

## Modalités pratiques

8 semaines à raison d'une séance de 3h par semaine.

Lundis 3, 10, 17, 24, 31 mai, 7, 14 et 21 juin 2021  
de 9h30 à 12h30

Une demi journée pour approfondir :  
Samedi 12 juin, de 9h à 13h

Un groupe de 8 à 16 participants - Entretien individuel pour confirmer toute inscription

Animé par Olivier Lelouch ([www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com))

et Nathalie Faurie-Minvielle (coach et enseignante MBSR et MSC)

Prix : 400 €

Le prix ne doit pas être un empêchement pour accéder à cet enseignement. Merci de nous contacter si besoin.



## L'autocompassion

Pour la plupart d'entre nous, il est plus difficile d'éprouver de la compassion, d'avoir de la gentillesse et de la bienveillance pour nous-même lorsque nous sommes en difficulté que lorsqu'il s'agit d'un ami proche. Nous sommes souvent plus durs, exigeants et jugeants avec nous-mêmes qu'avec un ami.

L'autocompassion consiste à être en meilleure amitié avec nous-même, à nous donner bienveillance, soin et compassion lorsque nous en avons le plus besoin... Nous donner à nous-même la compassion et la compréhension que nous aurions pour un ami qui souffre. Ouvrir notre coeur pour nous-même.

L'autocompassion consiste à pouvoir s'apaiser, se réconforter et se motiver avec encouragement lorsque nous souffrons, éprouvons des émotions difficiles ou nous sentons inadéquats ou incapables. Cette qualité d'auto compassion peut être cultivée.

Être en amitié avec nous-même est souvent une condition pour entrer en véritable amitié avec les autres.

La recherche croissante sur l'autocompassion montre qu'elle est associée au bien-être émotionnel, à la capacité à faire face aux défis de la vie, à la réduction de l'anxiété et de la dépression, à des habitudes saines telles que l'alimentation et l'exercice et à des relations personnelles plus satisfaisantes. L'autocompassion est une force intérieure qui nous permet d'être pleinement humain, en reconnaissant nos difficultés, en apprenant d'elles et en faisant les changements nécessaires avec une attitude de bonté et de respect envers nous-même et autrui.

## Le programme MSC

Le programme MSC (Mindful Self Compassion) a été développé aux Etats-Unis par Kristin Neff, chercheuse dans le domaine de la compassion, et par Christopher Germer, psychologue clinicien. Ce programme, tout comme le programme MBSR, dure 8 semaines. Il continue d'être développé et amélioré par le Center for Mindful Self Compassion à l'Ecole de Médecine de l'Université de Californie San Diego.

Dans le programme MSC, les qualités de bienveillance, de compassion et d'auto compassion sont entraînées de façon explicite en s'appuyant sur le développement d'une présence attentive, au travers d'une grande variété de méditations formelles et informelles et d'exercices.

Le programme MSC n'est pas une thérapie bien qu'il ait des effets thérapeutiques. C'est un programme éducatif permettant de mobiliser et de cultiver les qualités de compassion et d'autocompassion inhérentes à chacun. Il peut arriver, pendant le programme que des émotions difficiles, soient activées.

## Les bienfaits observés

Suivre un cycle MSC est pour chacun, une exploration personnelle. Cependant, avec le recul sur son enseignement, il apparaît que, en suivant le programme MSC, on peut s'attendre à :

- Découvrir et pratiquer l'autocompassion au travers d'un processus éprouvé et d'une pédagogie structurée.
- Développer la compassion pour vivre plus en accord avec ses besoins.
- Devenir un meilleur ami pour soi-même.
- Accueillir des émotions difficiles avec plus d'agilité.
- Apprendre à se motiver et s'encourager avec bienveillance plutôt que de se juger et de se critiquer.
- Travailler sur les relations difficiles.

- Mieux gérer la détresse emphatique et la fatigue dans des relations de soin et d'aide.
- Pratiquer l'art de savourer la vie avec gratitude, de l'apprécier et de vous apprécier vous-même.
- Comprendre la science développée autour de l'autocompassation.

## Les enseignants: Olivier Lelouch, Nathalie Faurie-Minvielle

- Thérapeute psycho-corporel
- Formé depuis 1987 à différentes approches psychologiques et corporelles.
- Pratique personnelle de la méditation depuis 1990.
- Anime des stages et forme des groupes à des pratiques méditatives et corporelles depuis 2009.
- Enseignant certifié du programme MBSR, formé par l'IMA (Institute for Mindfulness-based Approaches, première école en Europe à former des instructeurs MBSR).
- Enseignant du programme MSC (Mindful Self Compassion, Auto-compassion en pleine conscience), formé par l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)
- Formé par le Mindfulness Center at Brown University pour enseigner le programme MBSR Online.



- Coach professionnel depuis 2014 : transition de carrière, régulation des émotions, confiance en soi, préparation à la retraite.
- Enseignant en méditation de pleine conscience depuis 2015 : Méditation pour les enfants (certifiée Programme MindfulUp)  
Enseignant certifié MBSR depuis 2019 (formée par l'IMA)  
Enseignant MSC (formée par l'ADM)



## Pour plus de détails

Plus de détails en suivant le lien : [www.mbsr-toulouse.com](http://www.mbsr-toulouse.com)