

LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE : POUR QUOI ?

- La possibilité d'accueillir ses propres limites et de s'enrichir par un regard non-jugeant.
- Réguler les émotions (stress, anxiété, colère, tristesse...).
- Diminuer les risques de rechute.
- Réduire l'impulsivité.
- Alléger le perfectionnisme.
- Diminuer les ruminations mentales.
- Réguler le sommeil.

02/2025 | com-251-03



chuclnamur.be



CHU
UCL
NAMUR

© CHU UCL Namur | Av. Dr G. Thérassé, 1 - 5530 Yvoir | BE 0641733885 - RPM Namur

INFOS

Service de Médecine
psychosomatique

Site de Godinne

Avenue Dr Gaston Thérassé, 1 - 5530 Yvoir

+32 81 42 37 02



chuclnamur.be

Service de Médecine
psychosomatique

MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Pouvoir accueillir,
quel qu'il soit,
le moment présent

📍 Godinne



SE CONSACRER DU TEMPS POUR MÉDITER EST UNE MANIÈRE DE PRENDRE SOIN DE SOI

- Apprendre à rencontrer au mieux les inévitables difficultés de la vie.
- Traverser les moments d'inquiétude et de préoccupation, de douleur et de peine sans être emporté par leur ressenti.
- Reconnaître pour ce qu'elles sont : une pensée, une sensation, une émotion.
- Avec douceur et bienveillance, se rencontrer tels que nous sommes et rentrer en amitié avec nous-même.
- S'ouvrir à de nouvelles perspectives.

EN PRATIQUE

- Programme de 8 semaines avec une séance hebdomadaire en groupe au CHU UCL Namur, sur le site de Godinne et un engagement à une pratique quotidienne d'une heure.
- Entretien d'introduction individuel préalable requis : consultation de Luc Mahiat, psychologue (+32 81 42 37 02).
- Coût (au 01/06/2024) : 60€ pour l'entretien individuel et 252€ pour le programme de 8 semaines (soit 20 heures).

LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE AU CHU UCL NAMUR

- Pour la qualité des soins dans un milieu universitaire.
- Pour l'engagement au respect et à la bienveillance.
- Pour la garantie d'une démarche sérieuse basée sur l'expérience accumulée depuis l'introduction de la méditation en pleine conscience en 2010.