

Programme MBCL (*)

« Vivre avec compassion et en pleine conscience » en ligne

Modalités pratiques

8 semaines à partir du Jeudi 9 mars 2023
8 semaines à raison d'une séance de 3h par semaine.
Jeudis 9, 16, 23, 30 mars, 6, 13, 20 et 27 avril 2023
de 14h à 17h

Une demi journée pour approfondir :
Samedi 15 avril, de 9h à 13h

Un groupe de 8 à 16 participants - Entretien individuel pour confirmer toute inscription
Co-animé par Olivier Lelouch (www.mbsr-toulouse.com)
et Nathalie Faurie-Minvielle

Prix : 400 €

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



(*) : MBCL : Mindfulness Based Compassionate Living

La compassion et l'autocompassion

Même si nous avons eu la chance de grandir dans une famille chaleureuse et aimante, dans un environnement relativement paisible et prospère, nous rencontrons un jour ou l'autre des difficultés, des traumatismes plus ou moins importants, la frustration et la perte. Même si nous nous sentons bien en ce moment, nous savons que nous allons vieillir et mourir, et, un jour, perdre ce qui nous est le plus cher. La vie est faite d'impermanence, largement incontrôlable et souvent imprévisible.

C'est là que la compassion commence. : lorsque nous réalisons que la souffrance est inévitable, parce que nous vivons dans un corps imparfait, dans un monde imparfait, au milieu d'autres personnes qui sont tout aussi imparfaites que nous. La compassion et l'auto compassion ne sont pas un luxe mais une nécessité.

La recherche croissante sur la compassion et l'autocompassion montre qu'elles sont associées 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. La compassion et l'autocompassion sont une force intérieure qui nous permet d'être pleinement humain, en reconnaissant les 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 MBCL

Développé aux Pays-Bas par Dr. Erik van den Brink et Frits Koster, le programme MBCL (Mindfulness Based Compassionate Living) est fondé scientifiquement et nourri par l'expérience de plusieurs dizaines d'années de ses fondateurs.

C'est un programme de 8 semaines pour approfondir la pleine conscience, la compassion et l'auto-compassion.

Erik van den Brink donne au MBCL son expérience de psychiatre et psychothérapeute, expert dans l'intégration de la pleine conscience dans le milieu de la santé mentale et méditant de longue date.

Frits Koster y intègre son travail d'enseignant Vipassana, d'instructeur MBSR et MBCT, son expertise dans la psychologie bouddhique ainsi que son travail d'instructeur de pleine conscience pour les professionnels de santé mentale.

MBCL intègre les découvertes de la recherche scientifique, des exercices et enseignements venus d'autres méthodes d'entraînement à la compassion ainsi que des pratiques contemplatives.

Le programme MBCL n'est pas une thérapie bien qu'il ait des effets thérapeutiques avérés. C'est un programme expérientiel et éducatif permettant de mobiliser et de cultiver les qualités de compassion et d'autocompassion inhérentes à chacun.

Ce que vous pouvez en attendre

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

- Gérer avec plus de sagesse les inévitables sources de stress.
- Développer la compassion pour vivre mieux avec soi-même et avec les autres.
- Apprendre des approches pour cultiver la bienveillance, le bonheur, la santé et l'harmonie, dans votre vie personnelle et professionnelle, dans vos relations et votre rencontre avec le monde environnant.

- Comprendre que la pleine conscience et la compassion s'enrichissent l'une l'autre pour vous changer profondément.
- Pratiquer la compassion et l'autocompassion au travers d'un programme et d'une pédagogie structurés.
- Cultiver une attitude de bienveillance et de respect envers soi et les autres.
- Mieux accueillir des émotions difficiles.
- Mieux gérer la détresse empathique et la fatigue dans des relations de soin et d'aide.
- Pratiquer l'art de savourer la vie avec joie et gratitude, de l'apprécier et de vous apprécier vous-même..

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)
- Enseignant du programme MBCL, formé par l'IMA.
- Formé par le Mindfulness Center at Brown University pour enseigner le programme MBSR Online.
- Plus d'information sur Olivier : www.mbsr-toulouse.com



- 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) et enseignant MBCL
- Plus d'information sur Nathalie : <https://grainedemeditation.fr>



Pour plus de détails

Plus de détails en suivant le lien : www.mbsr-toulouse.com