**Atelier « Méditer pour ne plus déprimer » ou « Comment survivre dans un monde frénétique »**

**Qu'allez-vous apprendre?**

Il s’agit d’un cours d'introduction basé sur les compétences plutôt qu'une thérapie de groupe. Il présente les notions suivantes:

La pleine conscience commence lorsqu’on est en mesure d’observer la tendance à être sur le mode pilote automatique. Le recours systématique à ce mode peut, en effet, nous empêcher de profiter pleinement de la vie. Nous pratiquons donc l'abandon du mode pilote automatique en étant attentif aux aspects de l'expérience quotidienne actuelle que nous pourrions normalement négliger.

En étant plus conscient, nous nous mettons à remarquer combien de fois nous sommes perdus dans nos pensées et nos sentiments. La pleine conscience du corps et de la respiration nous aide alors à apprendre à reconnaître nos pensées, nos émotions, nos sensations et nos impulsions, à rassembler l'esprit dispersé et à revenir à l'ici et maintenant pour apprécier le moment présent.

Nous apprenons que lorsque notre attention s’attarde de façon prolongée au passé ou au futur, nous pouvons être piégés dans des schémas de pensée, de sentiment et d'action délétères. La pleine conscience nous aide à reconnaître ces réactions automatiques, qui sont des expériences humaines normales, et à les rencontrer avec douceur et compassion.

En cultivant des attitudes d'intérêt et de bienveillance envers toutes nos expériences, qu'elles soient agréables ou désagréables, nous acquérons des compétences qui nous permettent de maintenir un équilibre à travers les hauts et les bas de la vie, de réagir de façon habile lorsque des difficultés surviennent, d’être engagé dans une démarche qui correspond à nos valeurs et de s'ouvrir à des moments de joie, de contentement et de gratitude. Nous apprenons à nous épanouir.

**Que se passe-t-il pendant les sessions?**

Chaque séance se déroule de la même façon. Après le mot de bienvenue, nous commençons par une pratique de méditation guidée, suivie d’un dialogue exploratoire sur les expériences vécues pendant la pratique. Ensuite, nous discutons des pratiques à domicile effectuées au cours de la semaine. Chaque session a un thème qui est évoqué dans les discussions. Nous proposons souvent une autre pratique brève ou un exercice cognitif et réfléchissons à ce que nous pouvons en conclure. Vers la fin de chaque session, nous présentons les pratiques à domicile pour la semaine suivante.

S'il s'agit d'un cours auquel vous assistez en personne (plutôt qu'en ligne), il est préférable d'arriver quelques minutes avant chaque session. Cela permet d'assurer un démarrage rapide. Le trafic peut être imprévisible mais veuillez-vous joindre à chaque session si vous arrivez en retard.

Les professeurs sont généralement disponibles après la session au cas où vous souhaiteriez leur parler brièvement.

**Qu'implique la pratique à domicile?**

Les enseignants fourniront des enregistrements pour les principales pratiques et vous demanderont de pratiquer environs 30 minutes par jour. Vous devrez peut-être réorganiser certains aspects de votre vie pour vous donner du temps pour pratiquer la méditation. Il pourrait être utile d’en discuter avec votre famille ou vos amis pour convenir de certains aménagements. Si c’est difficile, essayez de pratiquer à différents moments de la journée et n'oubliez pas de garder l'esprit ouvert du mieux que vous le pouvez. Vous remarquerez peut-être que votre expérience change d'un jour à l'autre ou d'une semaine à l'autre. Les professeurs sont disponibles pour discuter des difficultés associées à la pratique à domicile.

**Quels sont les défis?**

* Au début, la pratique de la méditation peut sembler étrange ou inconnue. Du mieux que vous pouvez, gardez l'esprit ouvert.
* Il n'est pas évident au départ de savoir quelles pratiques vous seront les plus utiles et vous ne constaterez pas de bienfaits dans l’immédiat. Faites preuve d'une douce persévérance et rappelez-vous que chaque personne aura une expérience différente
* La quantité de temps à dévouer à la pratique peut sembler intimidante. Cependant, une pratique régulière peut augmenter la probabilité d’obtenir des effets bénéfiques
* Certaines personnes ont peur de participer à un groupe. Cependant, apprendre des autres et voir que vous n'êtes pas seul à présenter les mêmes défis peut être très bénéfique.
* Vous pourriez être confronté à des problèmes émotionnels que vous préféreriez éviter. Les difficultés qui surviennent peuvent être révélatrices et le cours vous apprendra comment y répondre habilement.
* Il est possible que vous souhaitiez interrompre la démarche. C'est fréquent. Nous vous encourageons à parler à un des instructeurs de tout problème qui complique la pratique. Les instructeurs sont disponibles quelques minutes après chaque session.

**Aspects pratiques**

Essayez d'assister à chaque séance, car chaque séance fait partie d’un tout cohérent. SVP avisez l'instructeur si vous devez manquer une session. Les instructeurs pourront vous indiquer la démarche à suivre pour rattraper ce que vous avez manqué (i.e. lire les documents qui correspondent à la séance manquée et faire les pratiques à domicile qui y correspondent sur la page du groupe <https://www.psychopap.com/atelier-mediter-pour-ne-plus-stresser/>).

Si vous manquez une séance, il peut être difficile de revenir au groupe. Venez quand même!

Portez des vêtements confortables et si possible, prévoyez plusieurs couches de vêtement que vous pourrez mettre ou enlever selon les pratiques. Les séances peuvent inclure la méditation assise, allongée sur le sol sur un tapis de yoga (si vous le souhaitez), des étirements simples et une marche en pleine conscience.

Veuillez vérifier avec l'enseignant à l'avance si vous avez besoin d’emprunter du matériel de méditation (tapis de yoga, coussins).

Si vous suivez un cours en ligne via Zoom, utilisez si possible un espace privé où vous ne serez pas dérangé afin que vous et le groupe puissiez participer pleinement en toute confidentialité. Lorsque vous n'êtes pas dans un espace privé, pour des raisons de confidentialité, nous vous demandons d'utiliser un casque ou des écouteurs plutôt que les haut-parleurs de votre appareil et, autant que possible, tournez l’écran afin d’éviter que d’autres puissent voir les participants du groupe à l’écran.