

STAGE
PLEINE PRESENCE &
PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE

STAGE A VISEE
PEDAGOGIQUE ET THERAPEUTIQUE

PRESENTATION

Comment la phénoménologie* enseignée depuis 2500 ans dans le bouddhisme peut nous venir en aide aujourd'hui pour comprendre notre fonctionnement psychologique et traiter notre mal-être ?

La **psychologie contemplative** est au croisement entre la **tradition du bouddha** et la **psychologie occidentale**. Cette année nous vous proposons un stage de trois jours entièrement dédié à la pratique, à l'exploration et au partage. Il nous invitera à goûter **les sagesse qui nous habitent** et qui se déploient dans la Pleine Présence mais aussi à reconnaître nos luttes intérieures et nos tensions qui voilent ce que nous sommes.

« Pleine Présence et Psychologie contemplative », Un stage thérapeutique inspiré des cinq sagesse

Ce stage s'inspire des « Cinq Sagesse » du bouddhisme tibétain et garde une expression laïque. Il comporte des méditations guidées, des explorations contemplatives en adoptant différentes postures dans un environnement particulier et des retours d'expérience. Il s'adresse aux adultes désirant approfondir un travail thérapeutique, mais aussi aux professionnels de la santé, de l'éducation, de l'accompagnement.

L'accent est mis sur la pratique et l'aspect thérapeutique de la Pleine Présence. Les postures et les filtres colorés que nous utiliserons révèlent les blocages et activent le dévoilement d'une sagesse. Rien n'est à rejeter, tout est à lâcher dans la pratique de l'ici et maintenant.

Objectifs :

1. Reconnaître le clivage, la séparation, la souffrance, la saisie, la tension.
2. Inviter l'ouverture.
3. Se confronter à notre système de pensées, d'émotions, de croyances pour les voir comme des illusions personnelles et collectives.
4. Développer de la bienveillance et de la compassion face à ses illusions, pour soi comme pour autrui.
5. Incorporer la souffrance et les illusions pour révéler notre véritable nature de sagesse. Névrose et sagesse sont de même nature.

*La **phénoménologie** étudie les phénomènes sur la base de l'expérience vécue et des contenus de conscience.

Programme :

Jour 1 matin : Pleine Présence ouverte

La méditation nous ouvre à la nature spacieuse de la présence qui comprend, contient tous les phénomènes apparents. Elle facilite la pacification du mental et l'ouverture à la réalité de l'ici et maintenant. Elle prévient et traite les tensions, les crispations, le repli et l'inhibition.

Jour 1 après-midi : Pleine Présence lucide

La méditation nous ouvre à la nature lucide et transparente semblable au miroir de la présence qui comprend toute expérience de manière directe et immédiate. Elle développe la lucidité, la vigilance et révèle la brillance de l'esprit. Elle prévient et traite les croyances, les illusions et la confusion.

Jour 2 matin : Pleine Présence Equanime

La pratique nous ouvre à l'humanisme fondamental présent en chacun d'entre nous. Elle nous apprend et permet l'expression du don et de la générosité équanime comme qualités authentiques et profondes. Elle prévient et traite la toxicité relationnelle en mettant en valeur ce qu'il y a de meilleur en chacun.

Jour 2 après-midi : Pleine Présence discernante

La méditation nous introduit à la nature empathique de la présence qui s'exprime et fait preuve d'un discernement fondamental. Elle nous apprend à faire corps avec l'expérience agréable ou désagréable tout en se laissant traverser par les émotions. Elle prévient les risques de surmenage émotionnel.

Jour 3 matin : Pleine Présence auto-accomplissante

Cette matinée sera l'occasion de goûter à l'action toute accomplissante de la Pleine Présence. La méditation porte en elle la qualité dynamique de la Pleine Présence. Sa pratique nous permet de nous abandonner dans le rythme juste, dans le mouvement juste, dans l'action juste. Elle prévient la violence et favorise l'harmonie au travers d'une éthique opérative.

Jour 3 après-midi : Les Cinq Sagesses dans la vie quotidienne

Une après-midi dans le mouvement des cinq sagesses pour mieux percevoir leur tonalité et leur prévalence dans notre quotidien.

Attention ! Ces séminaires ne sont pas adaptés aux personnes souffrant de troubles graves de la personnalité. En cas de doute, veuillez prendre contact avec l'intervenant avant de procéder à votre inscription.

Intervenante : Delphine de Préville, psychologue clinicienne diplômée en 2002, directrice de l'Institut de psychologie Contemplative situé près d'Aix-en-Provence, et accréditée facilitatrice de Pleine Présence depuis 2015. Elle s'est spécialisée dans l'apprivoisement des émotions et la souffrance au travail.

<http://www.psychologiecontemplative.fr>

.....

Horaires :

- Jour 1 et 2 : 9h30-12h30 puis 14h30-17h30.
- Jour 3 : 9h30-12h30 puis 14h00-16h00.

Organisation :

- Tenue décontractée conseillée.
- Nombre de place très limité.

Tarif :

Nous appliquons le modèle de l'économie solidaire : les frais de session ne sont pas tarifés comme un produit de consommation commercial mais s'inscrivent dans une participation consciente.

> 60€ l'inscription + une participation financière complémentaire en fonction de vos ressources et de votre appréciation.

Le seuil d'équilibre de fonctionnement est assuré à **48,00 € par jour et par personne**, et permet d'assurer la continuité de ces sessions au bénéfice de tous. (Ce type de proposition en tarif fixe s'élève au minimum à 240 euros).

[Frais Hébergement & repas](#) non inclus.

.....

Si vous souhaitez en savoir plus ou vérifier si cette session vous est accessible, contactez Delphine de Préville : depreville@hotmail.com, 06 61 80 82 32.