

## Qu'est-ce que l'auto-compassion ?

*Par définition, une attitude compatissante implique qu'on cherche à réduire la souffrance d'une personne (par des actions, un comportement ou une façon de communiquer particulière par exemple).*

*L'auto-compassion consiste tout simplement à **s'accorder à soi-même un tel traitement**, ce qui va à l'encontre de nos habitudes.*

*Nous avons généralement au contraire tendance à être durs et exigeants envers nous-mêmes, à vouloir contrôler nos émotions en rejetant automatiquement celles que nous trouvons négatives. Cela a inexorablement des effets délétères sur notre santé avec des dommages collatéraux dans notre vie de façon plus général: stress, mal-être, déprime, conflits interpersonnels, voire plus. »*

## L'objectif ?

L'autocompassion a un impact sur le **bien-être émotionnel**, l'anxiété, la dépression, et plus fréquemment sur la **capacité à faire face aux défis de la vie** et à prendre soin de soi. Le MSC nous invite à accueillir tous nos états émotionnels sans chercher à les modifier, à être tels que nous sommes et **à répondre à nos besoins**. MSC n'est pas une thérapie mais a un effet thérapeutique scientifiquement prouvé par de nombreuses études. Un processus transformateur s'enclenche naturellement au fil des séances et permet l'**acquisition de compétences clés en auto-compassion**.

## Comment se déroule programme ?

Un cycle comprend **8 séances de 2h45** et une demie journée d'approfondissement où seront dispensés des enseignements théoriques, des pratiques et partages en groupe et des exercices.

**Aucun pré-requis n'est nécessaire**, ni-même la pratique de la méditation. En revanche, une pratique quotidienne d'environ 30 minutes entre les séances est suggérée, pour que vous puissiez saisir toute la substance de ces outils extrêmement riches.

## **DATES**

### **CYCLE MSC SUR 9 SEMAINES DU 18 Mars au 10 Mai 2023**

**Séance 0** : Samedi 18 mars 11h-13h-Session d'orientation en hybride.

**Séance 1** : Mercredi 22/03 19h-21h45 -Introduction à l'autocompassion en pleine conscience.

**Séance 2** : Mercredi 29/03 19h-21h45-Pratiquer la pleine conscience.

**Séance 3** : Mercredi 5/04 19h-21h45-Pratiquer l'amour bienveillant.

**Séance 4** : Mercredi 12/04 19h-21h45-Découvrir votre voix compatissante.

**Séance 5** : Mercredi 19/04 19h-21h45 -Vivre pleinement.

**Séance 6** : Mercredi 26/04 19h-21h45 -Rencontrer les émotions difficiles.

**Séance 7** : Mercredi 3/05 19h-21h45-Explorer les relations difficiles.

**Séance 8** : Mercredi 10/05 19h-21h45 Embrasser sa vie.

**Après-midi en silence** : samedi 22 ou dimanche 23 avril de 14 h à 18h-  
Date à définir ensemble-Session en hybride.

**Tarif** : 320 Euros

Un entretien est réalisé avant votre inscription définitive afin de cerner ensemble si le programme M.S.C est bien pour vous.

**Inscription au préalable nécessaire par mail :**

cecile.delclos@gmail.com ou [amelie@deturckheim.org](mailto:amelie@deturckheim.org)

ou par téléphone.

.

Cécile : + 34 640 21 97 38

Amélie : +34 606 66 94 60

Pour le règlement : 1) bien préciser votre nom, prénom et intitulé du stage « MSC hybride mars-mai 2023 ». 2) deux options possibles en fonction de votre pays d'appartenance :

### **Espagne**

Amélie de Turckheim / Banco Sabadell Barcelona

IBAN : ES 34 0081 0110 6600 0173 0877 \_ BIC/SWIFT : BSABESBB

### **France**

Amélie de Turckheim/CIC Paris : RIB : FR76 3006 6105 6100 0101 1460 179

