

## Contact de l'animateur

**BUSIGNY Thomas**

**Psychologue**

117, rue Vestrepain

31100 TOULOUSE

06 31 82 14 75

thomasbusigny@gmail.com



CHU TOULOUSE – SITE PURPAN

**Centre Expert Parkinson**

Hôpital PIERRE PAUL RIQUET

Hall B 3e étage

Site internet :

<https://www.chu-toulouse.fr/-centre-expert-parkinson->

## Méditation de Pleine Conscience

**Programme d'initiation et  
d'entraînement pour les patients  
parkinsoniens**



### Lieu

Toutes les séances se dérouleront en ligne via la plateforme Zoom.

### Horaire et durée des séances

Les séances s'effectueront le mercredi à 17h pour une durée d'une heure.



## La méditation de pleine conscience, c'est quoi ?

La pratique de la Pleine Conscience permet de se dégager des automatismes psychologiques qui amplifient le stress, la détresse physique et psychique.

Elle apprend à la personne à observer avec attention, curiosité et bienveillance les sensations, émotions et pensées comme des phénomènes transitoires et à les accepter tels quels plutôt que d'y réagir par des automatismes (lutte, fuite, distraction, frustration, résignation, médicaments,...). Cette attitude permet de réguler la détresse psychologique et de ramener l'attention sur ce qui a du sens dans la vie.

## POUR QUI ?

La pratique de la pleine conscience est universelle et elle peut être apprise par la plupart d'entre nous.

Dans certains contextes cliniques, elle peut être une aide précieuse, et notamment dans les maladies chroniques telles que la maladie de Parkinson.

## POURQUOI ?

Au cours de ce programme, vous travaillerez des compétences qui vous aideront à changer votre rapport à votre maladie et diminuer le stress telles que : l'attention, l'ouverture, l'acceptation, le lâcher-prise et l'auto-bienveillance.

Vous apprendrez ces compétences dans un groupe, qui comprendra jusqu'à 8 personnes.

Au cours de 11 séances, le groupe se réunira pour apprendre de nouvelles manières d'aborder ce qui se passe dans l'esprit et le corps, et pour partager et examiner ces expériences avec les autres membres du groupe.

## COMMENT ?

### Les conditions de participation

- Assister à la première séance qui est une séance d'information
- Payer l'ensemble du programme
- Être présent à toutes les séances
- Faire les exercices à domicile (25 min par jour en moyenne)

### Le matériel nécessaire

- Un ordinateur ou une tablette pour les séances en ligne
- Un appareil de lecture pour écouter les exercices (téléphone, ordinateur, tablette, lecteur mp3,...)
- Un endroit confortable à domicile dédié à la pratique (coussin/tapis de sol/fauteuil/matelas/...)

### Tarif

240 € : ce tarif comprend le programme des 11 séances, des enregistrements audios et des documents