

Notice d'utilisation du Programme de Thérapie Basée sur la Pleine Conscience

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Comment suivre ce programme ?

-Je procède dans l'ordre des séances. Il est nécessaire d'avoir assimilé les concepts et la pratique des premières séances pour bénéficier des suivantes.

La première séance est particulière : C'est une séance « test » pour comprendre ce qu'est la pleine conscience et si sa pratique me convient.

-Chaque séance contient un « cours » en PDF et un enregistrement MP3. Les deux sont complémentaires : Le **PDF contient les explications** (quels sont les bénéfices à pratiquer la méditation et comment le faire) et le **MP3 permet une méditation dirigée sur le thème du PDF**.

Globalement, lire le PDF prend 30 minutes, tout comme l'écoute d'un MP3 (relire les consignes sur le PDF, se mettre en position de méditation et écouter le MP3 qui dure environ de 10 à 20 minutes).

Les exercices à réaliser avant de pouvoir passer à la leçon suivante sont notés en fin de PDF. Mais généralement, pour « valider » une séance et passer à la suivante, il faudra lire une fois le PDF et écouter 3 fois le MP3, ce qui correspond à un « travail » de 2 heures. Il est conseillé de réaliser une séance durant 1 à 2 semaines, ce qui fait 2 à 4 demi-heures à prendre par semaine.

Pour réussir à finaliser le programme, il est nécessaire de planifier régulièrement ces temps par avance : « cette semaine, quand puis-je prendre deux fois 30 minutes ? »

-**Quand je veux réaliser une séance** : je télécharge le PDF pour commencer. Tout y est écrit : la marche à suivre y est détaillée. Je lis le texte, je réalise les expériences et les exercices proposées. Il y a le plus souvent un enregistrement MP3 à télécharger par séance, pour l'écouter au milieu de la lecture ou en guise d'exercice. Si cela « fait beaucoup » de lire le texte en PDF et écouter le MP3 sur le même moment, je peux tout à fait différer l'écoute à une prochaine fois.

Pour planifier mes exercices et savoir où j'en suis dans le programme, je peux imprimer et noter ma progression dans le « **carnet de bord** », qui se trouve après le MP3 de la séance 1.

-La réussite finale du programme dépend de la réalisation effective des exercices et des temps de méditation. Il ne suffit pas de comprendre. Il est nécessaire d'expérimenter et de pratiquer, comme un entraînement, pour que le cerveau apprenne à fonctionner d'une façon différente.