

**Apprivoiser
le bégaiement
par la
Pleine conscience**

**Programme
d'entraînement
en 8 semaines,
organisé par l'APB**

Vous désirez
écouter ce que le bégaiement veut vous
apprendre sur vous,
sortir de l'auto-jugement,
apprivoiser l'angoisse de
bég,
conscientiser les pensées et émotions qui
provoquent la parole fluide ou le bég,
couper les ruminations avant
et après le bégaiement,
sortir de l'automatisme du bég
apprendre à faire une pause et à parler
consciemment,
découvrir la liberté de choisir votre
manière de parler,

*Vous désirez prendre soin
de vous ?*

**La méditation de
pleine conscience
est pour vous**

Cycle de 8 semaines :
8 soirées et 1 journée

Lieu : centre d'audiophonologie de
l'UCL – école de santé publique 2^{ème} ét.
Clos chapelle au champs, 30 1200
Woluwé.

Matinée d'info et d'inscription :
Samedi 6 décembre 2014 de 9h à 12h

Dates :

Mardi 10 février, 17 février,

Mercredi 25 février (**attention
changement de date**) et 4 mars,

Mardi 10 mars, 17 mars, 24 mars,
31 mars 2015, de 18h à 20h30
(1^{ère} et 8^{ème} rencontre : 18h à 21h30)
et **samedi** 21 mars, de 10h à 16h

Nombre de participants :

Minimum 8 maximum 12

Information et inscription à la séance
d'info : frans.rassart@telenet.be

02/415 93 47 0473/41 82 89

« La pleine conscience consiste :

- à porter délibérément son attention,
- dans l'instant présent,
- sans jugement,
- aux choses telles qu'elles sont. » J. Kabat-Zinn

De nombreuses études scientifiques démontrent tous les effets positifs de la pleine conscience dans notre vie quotidienne.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Il s'agit d'une qualité de présence et d'attention à l'expérience personnelle telle qu'elle se manifeste sous forme de sensations, de pensées, émotions, instant après instant. La présence consciente à soi-même qui est ainsi visée se base sur l'acceptation, la bienveillance et l'absence de tout jugement critique. Elle peut aider à vivre différemment les événements et les difficultés de vie en découvrant ses schémas de pensée et de réaction et en développant une meilleure relation avec soi-même.

Elle nous permet d'atteindre un calme mental grâce à la pratique de nombreux exercices basés notamment sur le souffle, l'instant présent, ainsi que sur une meilleure compréhension du stress et des méthodes de gestion de nos pensées et émotions.

Le programme « apprivoiser le bégaiement par la pleine conscience » est une adaptation

du cycle MBSR (mindfulness based stress reduction) créé par Jon Kabat-Zinn, il y a 25 ans.

En quoi consiste le programme ?

Nous cultiverons les 7 attitudes fondamentales : l'esprit du débutant, la patience, l'acceptation, le non-jugement, la confiance, le non-effort, le lâcher prise, l'amour bienveillant face à soi-même.

À l'aide d'exercices corporels, nous centrerons notre attention, volontairement et avec bienveillance, sur l'expérience de l'instant présent, nous conscientiserons les sensations corporelles en lien avec les pensées et émotions qui provoquent la parole fluide ou le bégaiement. Nous apprendrons à sortir de l'automatisme du bégaiement, à faire un stop, et nous expérimenterons une manière consciente de parler lors d'exercices de communication.

Qui peut en bénéficier ?

Toute personne bègue ou toute logopède désireuse d'apprendre à prêter une attention soutenue à elle-même, et prête à y consacrer pendant 8 semaines, un minimum de 45 minutes par jour, 6 jours sur 7, en plus des 2h30 hebdomadaires du groupe.

Ce programme peut catalyser le travail simultané de rééducation logopédique.

Les personnes présentant des difficultés psychologiques ou psychiatriques spécifiques désireuses de suivre le programme sont invitées à rencontrer l'animatrice.

La formatrice

Françoise Rassart, bègue, infirmière graduée hospitalière, psychiatrique et en soins palliatifs, tabacologue, est instructrice en gestion du stress par la pleine conscience (diplômée ULB – 2014).

Elle est formée en animation de groupes, prévention de la rechute (assuétudes), entretien motivationnel, relation d'aide PRH (personnalité et relations humaines), CNV (communication non violente). Elle est initiée à la TCC (thérapie cognitivo-comportementale).

Elle travaille dans un service d'assuétude depuis 19 ans, où elle anime, entr'autre, un groupe de gestion du stress par la pleine conscience, une fois par semaine, depuis 2 ans.

Après 8 échecs de rééducation, elle a expérimenté sur elle-même que la pleine conscience l'a aidée à choisir sa manière de parler et à gérer sa parole dans la plupart de situations. Elle a écrit un mémoire et un article scientifique (dans ANAE n° 130, oct 2014) décrivant son expérience.

Elle pratique la méditation de pleine conscience quotidiennement et participe à une retraite de méditation une fois par an.

Aspects pratiques

-Nécessité de participer à la séance d'information ou d'avoir rencontré l'animatrice et d'être inscrit(e).

-S'engager à participer à la totalité des séances et à pratiquer les exercices quotidiens, à domicile.

-Venir avec des vêtements confortables permettant le mouvement, un tapis de sol, un banc ou un coussin de méditation.