

# 3<sup>ème</sup> Journée romande de psychologie positive



## Atelier 1

### BIENVEILLANCE, AUTOCOMPASSION ET PLEINE CONSCIENCE PROGRAMME MSC (MINDFUL SELF-COMPASSION)

Ce programme d'autocompassion en huit semaines a été créé par Prof. Kristin Neff, chercheuse et Prof. Christopher Germer, clinicien. Il s'agit d'expérimenter des outils pour prendre soin de soi et de ses souffrances avec ses propres ressources tout en y intégrant les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience. Il inclut une variété de pratiques brèves testées pour leur efficacité pour la résilience.

Une nouvelle relation à soi se crée qui produit des bénéfices scientifiquement prouvés sur les plans :

- **mental** : diminue le critique intérieur et augmente la capacité à faire face aux défis de la vie
- **émotionnel** : diminue l'anxiété, la dépression et augmente la capacité à réguler ses émotions difficiles
- **social** : diminue les risques psycho-sociaux et améliore la qualité des relations sociales

Chacun possède en lui les germes de l'autocompassion, apprenez à les développer, augmentez votre résilience psycho-émotionnelle face aux difficultés de la vie !



**Monique Borcard-Sacco** - Psychologue et sophrologue diplômée, écrivaine. <https://www.mfconcept.ch/> et <https://www.ressourcez-vous.ch/>