

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



## Atelier 1



**Monique Borcard-Sacco** ([psypositivembs@gmail.com](mailto:psypositivembs@gmail.com)) – Psychologue Diplômée, enseignante de mindfulness et du programme Mindful Self Compassion, écrivaine  
[LinkedIn : psypositivembs](#)



**Christophe Fraefel** ([christophe.fraefel@mindful-life.ch](mailto:christophe.fraefel@mindful-life.ch)) – Enseignant de méditation de pleine conscience et du programme Mindful Self Compassion.  
[www.linkedin.com/in/fraefel](http://www.linkedin.com/in/fraefel)  
[www.mindful-life.ch](http://www.mindful-life.ch)

### **Vivre avec courage et résilience dans cette période incertaine et difficile. Sur les traces des travaux du Prof. Paul Gilbert**

Prendre soin de soi par l'autocompassion est au cœur de notre capacité de résilience face aux défis modernes de santé mentale. Être victime de nos biais psycho-émotionnels, de l'éco-anxiété ou des émotions difficiles est un réflexe hérité de notre fonctionnement automatique, celui de notre cerveau reptilien qui nous met dans une posture où souvent nous subissons lourdement les événements (pensées, émotions, ressentis corporels, etc).

Les petites et grandes souffrances telles que des déceptions, des refus, des ruptures, des pertes et bien d'autres font partie de la vie, c'est notre humanité partagée. Néanmoins nous ne pouvons pas agir sur la guerre en Ukraine, ni sur les grands défis énergétiques, climatiques et environnementaux. Si nous voulons sortir de cette impuissance, il nous faut agir là où notre action est la plus efficace : notre propre personne et par là même renforcer les compétences de mieux être et mieux vivre ensemble.

Développer des ressources afin de mieux passer à travers les moments difficiles de la vie est possible. Nous devons acquérir et accroître ces compétences humaines innées, mais sous exploitées, qui restent largement ignorées dans notre culture, comme apprendre à nous aimer tel que nous sommes, avec autocompassion et bienveillance. Ces capacités et compétences à nous accueillir dans nos forces mais aussi dans nos vulnérabilités gagne de plus en plus de terrain car ce sont de réelles réponses, scientifiquement prouvées afin de soulager la détresse émotionnelle et traverser les moments difficiles avec courage et résilience, sans pour autant être dans la résignation.

Cet atelier vise à explorer les graines de l'autocompassion présentes dans le cœur, le corps et le cerveau de tous les mammifères sur cette planète pour tracer un chemin vers une résilience psycho-émotionnelle solide. Nous vous invitons à savourer une nouvelle façon de nous relier à nous-même qui ouvre un espace d'accueil bienveillant à nos ressentis, notamment les ressentis difficiles. Les éléments théoriques et les pratiques proposées sont issus des travaux sur plusieurs décennies de Professeur Paul Gilbert, spécialiste de santé mentale et du Programme Mindful Self Compassion des Professeur.e.s Kristin Neff et Christopher Germer. Bienvenue dans cette exploration de l'hygiène émotionnelle version 2.0 !