SÉRIE « PRENDRE SOIN DES SOIGNANTS »

LA PLEINE CONSCIENCE : LE MOMENT PRÉSENT, RIEN DE PLUS

Animateurs : Dr Shivajan Sivapalan, M.D., C.C.F.P.
et
Kira Vimalakanthan, M.A

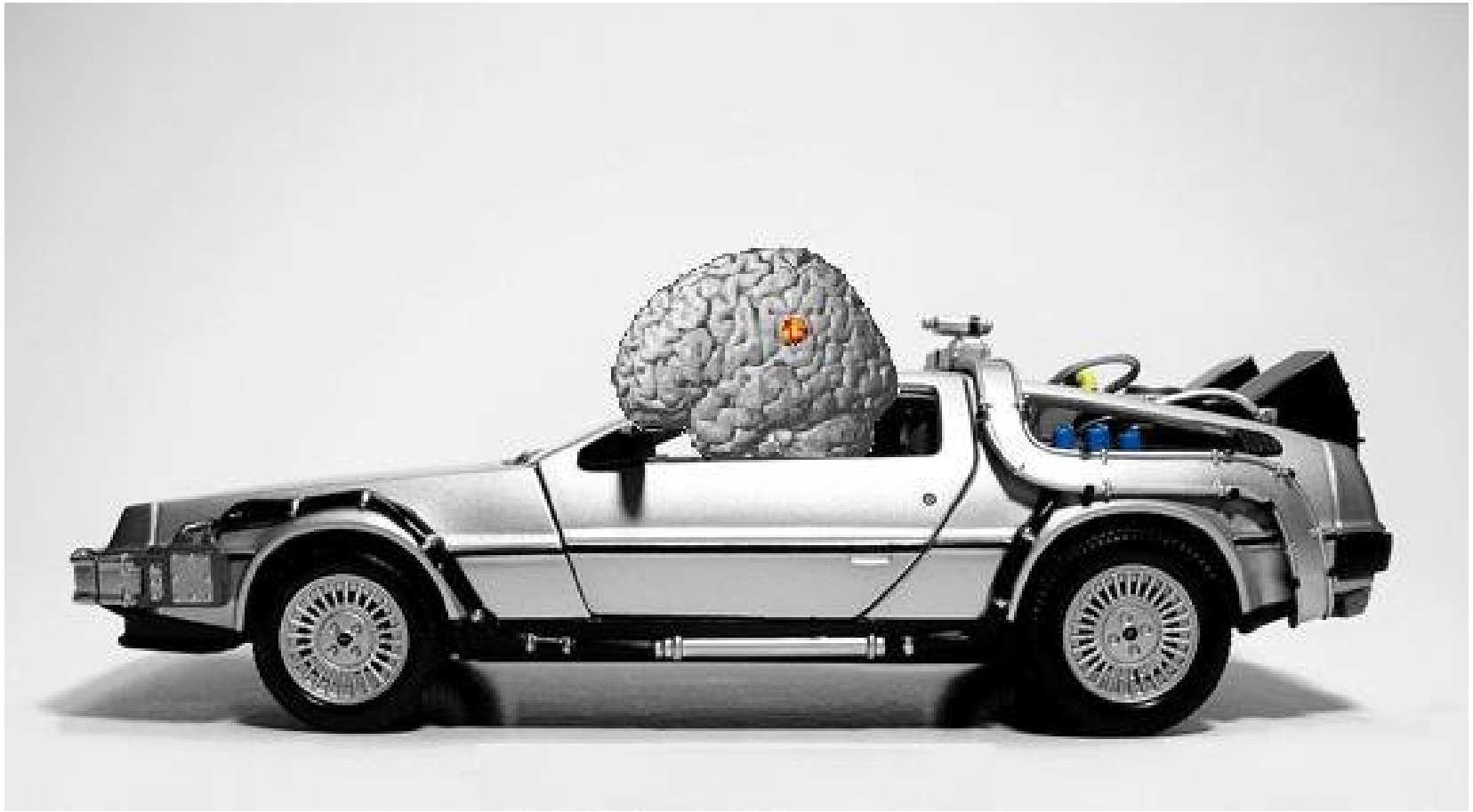
Autism ONTARIO

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Le cerveau qui voyage dans le temps



SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Qu'est-ce que la pleine conscience?

« la prise de conscience qui se produit quand on porte attention volontairement au moment présent, sans porter de jugement »

-Jon Kabat-Zinn

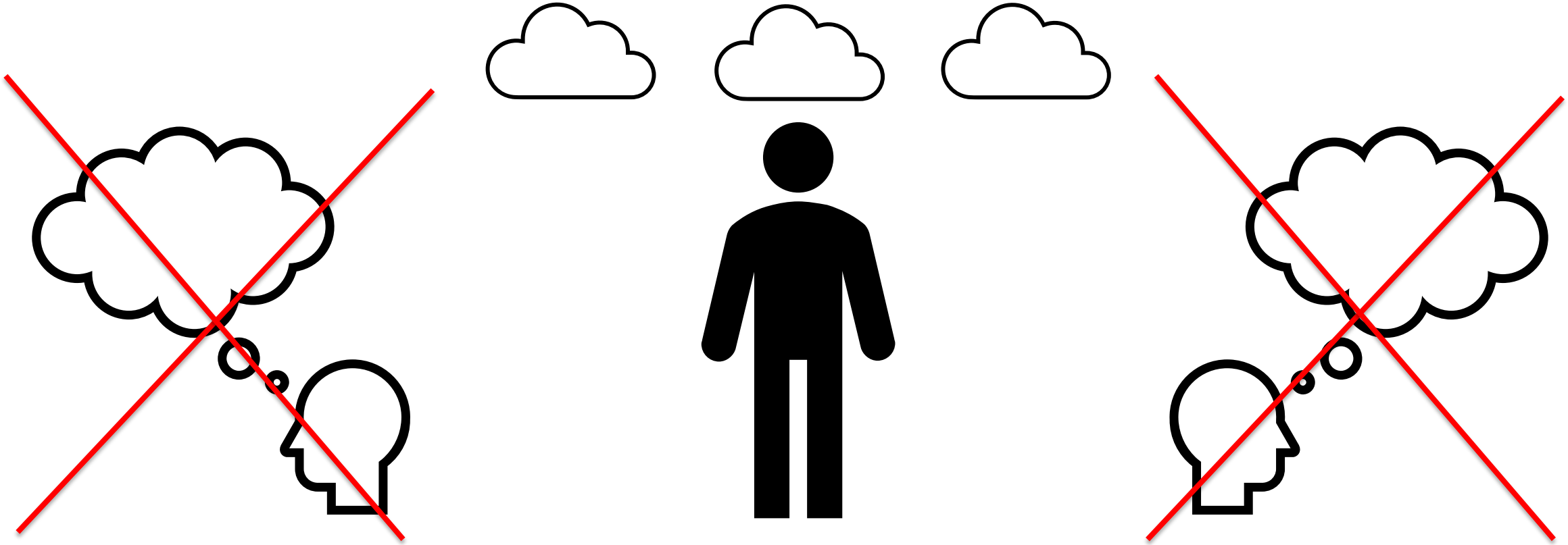
« faire la vaisselle pour faire la vaisselle »

-Thich Nhat Hanh

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Qu'est-ce que la pleine conscience?



SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

À quoi ressemble la pleine conscience?

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

L'essence de la pleine conscience

- Une approche douce, dénuée de jugement
- Le but n'est pas d'éviter les pensées, mais de laisser venir et aller les pensées et les sentiments
- « Je remarque... »
- Ramener au corps et à la respiration

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Les bienfaits de la pleine conscience pour les aidants

- La pleine conscience peut vous aider à recharger vos batteries!
- Demeurer dans le moment présent aide à gérer les émotions négatives et renforce la résilience émotionnelle
- Cela permet d’être un aidant plus efficace

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

Bref balayage corporel

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES

CARES vous enseignera

- Divers exercices, techniques et activités de pleine conscience
- Et comment les intégrer à votre quotidien

SAAAC AUTISM CENTRE

SAAAC CARES