

A stylized, vertical plant logo in a golden-brown color, featuring a central stem with several leaves and a small flower bud at the top.

ISABELLE MANTE
MEDITATION

CATALOGUE DE FORMATION

*Méditation.
(initiation &
approfondissements).*

*Minfulness
(Cycles MBSR).*

*Prendre soin
(la compassion)*



Gérer le stress au travail grâce à la méditation de pleine conscience.



Le stress est un risque de souffrance parfois lié à l'activité professionnelle. Les conséquences pour l'entreprise se manifestent de plusieurs façons : **absentéisme, difficultés relationnelles, perte de productivité, perte de motivation, turnover important.**

Depuis plusieurs années, **le stress au travail devient un enjeu de santé public**, et les entreprises cherchent de nouveaux moyens pour apprendre à leurs collaborateurs comment mieux assumer les contraintes du quotidien. La méditation rentre alors dans les entreprises.

Parce que chaque employé est un humain, l'entreprise de demain devra désormais prendre en compte ses salariés dans leur dimension humaine.

Les interventions en entreprise ont pour but :

- Apprendre à faire face aux défis du quotidien.
- Trouver les outils qui nous aident lors de situation stressantes.
- Améliorer la communication pour des relations plus apaisées.
- Prendre soin de soi lors des moments pénibles

Ce qu'en disent les pratiquants :

- **Méditer apprend à mieux appréhender le stress** : en prenant de la distance par rapport à leurs ressentis, les participants apprennent à se connaître et à sortir des schémas qui leur sont nuisibles.
- **Méditer améliore la concentration** : sollicité de toute part, les exercices de méditation permettent de créer des espaces de pause pour ensuite mieux se focaliser sur les tâches à accomplir.
- **Méditer permet une meilleure relation aux autres** : de nombreuses situations professionnelles peuvent provoquer des réactions de frustrations, d'énervement ou de déception. En méditant, ils anticipent mieux leurs réactions et évitent de prendre des décisions « à chaud ».
- **Méditer permet de mieux réagir lors de situations difficiles** : plus à l'écoute de leurs intuitions, ils répondent mieux aux défis quotidiens.

Interventions en entreprises, établissements de soins (hôpitaux, cliniques, maisons de retraite, etc.), établissements scolaires (écoles, collèges, Lycées, école préparatoires).

Les différentes formules

Les modules de découverte :

Conférence-atelier :

Parce que comprendre ce qu'est la méditation doit passer par l'expérience, une conférence avec une partie de pratique permet à chaque participant de comprendre ce qu'est la méditation.

Durée :

1h à 1h30

Pour qui ?

Toute personne souhaitant tester la méditation avant de se lancer dans une pratique plus régulière. Idéal pour les séminaires d'équipes.

Prérequis :

Aucune connaissance particulière.

Programme :

Ce module permet de découvrir la pleine conscience de façon expérientielle. Après une explication brève des principes de la pleine conscience, les participants sont invités à une pratique formelle. Un temps pour les questions est préservé à la fin de la séance.

Nombre de participants :

Libre

Ateliers expérientiels - 6 X 1h30

Pour mieux appréhender les mécanismes de la pleine conscience et appréhender les effets d'une pratique régulière, des ateliers permettent de voir sur une période donnée les apports de la pleine conscience dans notre capacité à reconnaître les schémas et les automatismes de l'esprit.

Durée :

6 ateliers d'1h30.

Pour qui ?

Tout professionnel souhaitant intégrer la pleine conscience dans son quotidien.

Ces ateliers sont ouverts à tous, et vient qui le souhaite, l'engagement régulier restant la clé de la réussite.

Chaque semaine, les collaborateurs se retrouvent autour du praticien pour mettre en pratique différents outils de pleine conscience. Ces ateliers sont essentiellement expérientiels, afin de s'approprier la technique par la pratique.

Prérequis :

Aucune connaissance particulière

Programme

Pratique de méditation assise guidée et échange au sein du groupe sur l'expérience vécu. Pistes d'exploration pour une application au quotidien.

Nombre de participants :

20 personnes maximum.

Les modules d'approfondissement :

Cycle MBSR en entreprise:

Définition :

MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction ou Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) est le programme fondateur créé par Jon Kabat Zinn en 1979 à l'Université du Massachusetts. MBSR a connu plusieurs adaptations, dont la première et la plus connue est MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Ancrés dans le courant de la médecine intégrative, ces protocoles ont permis de nombreuses études scientifiques, depuis leur origine. De par leur format, MBSR et MBCT donnent aux chercheurs un outil fiable sur lequel ils peuvent s'appuyer.

Ces programmes se déroulent sur 8 semaines, avec un même groupe. Ils demandent un engagement de la part du participant qui met en place une pratique régulière de méditation de Pleine Conscience entre les séances.

Ces programmes permettent un **apprentissage et une intégration progressive de la Pleine Conscience** à travers des pratiques de méditation à réaliser quotidiennement, associées à des mouvements de yoga, **des connaissances scientifiques et des apports issus de la psychologie ou des sciences de la communication**. Le terme « Mindfulness-Based » (basée sur la Pleine Conscience) traduit cette complexité d'éléments. Ils intègrent différentes approches au côté de la méditation de Pleine Conscience, dont la pratique traditionnelle est bien plus vaste que ce qui est abordé dans le champ et le temps d'un programme en 8 semaines au format préétabli.

L'intention principale de ces programmes est avant tout préventive et éducative. Par la mise en place d'une pratique régulière, les participants développent leur autonomie et leur capacité à prendre soin d'eux, à trouver un meilleur équilibre et une meilleure qualité de vie.

L'objectif du programme MBSR est de permettre à chacun de développer des capacités à faire face aux défis du quotidien de façon autonome.

Ce programme permet :

- D'intégrer des outils pratiques permettant de prendre conscience de nos habitudes de pensées négatives et stressantes.
- De développer de nouvelles aptitudes pour aborder le stress et les difficultés de la vie de façon différente.
- Engendrer plus de paix intérieur, mais aussi à l'extérieur de nous et au travers de nos communications avec notre entourage.

Pour qui ?

Pour les entreprises ayant décidé de consolider la pratique de pleine conscience dans la culture d'entreprise, et de permettre aux salariés, mais aussi aux dirigeants de cultiver une capacité à mieux faire face aux situations stressantes, aux défis, mais aussi de trouver une façon plus juste de répondre (versus réagir).

Prérequis :

Engagement fort des participants, des pratiques quotidiennes à domicile sont indispensables à la réussite de ce programme.

Entretien préalable avec l'instructeur avant le démarrage du cycle.

Programme :

- 8 séances hebdomadaires de 2h30.
- 1 journée complète à l'issue de la 6^{ème} séance.
- Pratique de méditation guidée, méditation en mouvement, scan corporel, marche méditative, à l'aide de supports audios fournis par l'instructeur.
- Discussions en groupe ou en dyades sur l'expérience de chacun.
- Pratiques indispensables d'exercices à domicile nécessitant un investissement quotidien, à l'aide de support écrits fournis par l'instructeur.

Nombre de participants :

20 personnes maximum

La compassion au cœur du soin :

Parce que **prendre soin des autres commence par prendre soin de soi**. De nombreux personnels témoignent de la difficulté qu'ils rencontrent à continuer d'être attentifs aux besoins des autres, tant ils se sentent malmenés dans le monde du travail ou dans leur vie personnelle.

Dans la méditation de pleine conscience, la bienveillance et la compassion sont des composantes implicites cultivées par la capacité à porter une attention sans jugement sur nos expériences.

Comme nous pouvons cultiver l'attention, nous pouvons cultiver la bienveillance et la compassion.

Ce programme a été conçu par Kristin Neff (chercheuse dans le domaine de la compassion) et Christopher Germer (psychologue clinicien). Il est aujourd'hui développé par le Center for Mindful Self-compassion et l'école de Médecine de l'Université de Californie San Diego.

Avoir la capacité d'être en amitié avec soi, est indispensable pour entrer en amitié avec les autres. **La recherche croissante sur l'auto-compassion, montre qu'elle est fortement liée au bien-être émotionnel, à des relations plus apaisées, avec les autres, mais aussi et surtout avec nous-mêmes.**

Ce que vous apprendrez :

- Comprendre la science de l'auto-compassion
- Utiliser la compassion pour vivre en accord avec vos besoins.
- Travailler sur les relations difficiles.
- Se motiver avec douceur plutôt qu'avec critique.
- Accueillir les émotions difficiles avec plus d'agilité.

Les différentes formules :

Cycle de 6 séances de 2h

Atelier découverte de 3 heures.

Pour qui ?

Pour les personnes

- Souhaitant trouver des ressources lors de difficulté émotionnelles ou relationnelles.
- Ayant déjà une pratique de pleine conscience et souhaitant approfondir leur pratique.
- Ayant tendance à l'auto-critique.
- En contact avec des publics « exigeants » (parents, soignants, enseignants, services publics...)
- Travaillant dans l'aide aux autres (travailleurs sociaux, soignants...)

Pré-requis :

Entretien préalable avec l'instructeur avant le démarrage d'un atelier ou d'un cycle.

Nombre de participants :

15 personnes maximum

Votre instructeur :

Isabelle MANTE, Instructrice qualifiée de méditation de pleine conscience pour adultes et pour enfants, naturopathe.

Pratiquante de **méditation depuis 2005**, Isabelle MANTE s'est formée auprès des meilleurs instructeurs, pour valider une expertise en maîtrise du stress et des émotions, que ce soit pour les adultes ou les enfants. Par ailleurs naturopathe, elle partage son temps entre son cabinet, et les formations en méditation pour les adultes et les enfants. Elle poursuit sa formation et sa compréhension de la mindfulness en participant à des retraites (de 5 à 10 jours) chaque année, et à des séminaires de formation sur la mindfulness et la naturopathie.

Formations

Instructrice de méditation adulte, qualifiée MBSR :

- Practicum MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : Florence Meleo Meyer du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- TDI (Teacher Development Intensive) : Florence Meleo Meyer et Rob Smith du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- MBSR in Mind-Body Medicine : Florence Meleo Meyer et Judson Brewer, du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM) de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- MSC intensive (Mindful Self Compassion) : Dominique Retoux, Inkend Dechow, Christian Bahler.

Instructrice de méditation enfant, qualifiée pour la méthode « Eline Snel »

- Formation : Méthode Eline Snel, « l'attention ça marche » AMT (Academy voor Mindful Teacher - Eline Snel) : formée à la conduite de cycles auprès des enfants de 4 à 14 ans.

Membre active de l'Association de Développement de la Mindfulness (l'ADM est membre du réseau international d'organisations collaboratives du Mindfulness Center de l'Université de Brown) : **membre active du Groupe de travail sur le déploiement éthique de la mindfulness dans les institutions** au sein de l'ADM.

Membre active au sein de l'AMT France (filiale française de l'Académie voor Mindful Teacher d'Eline Snel). Groupe Communications.

Auteure de "Méditer avec ses enfants", Editions Jouvence.

Naturopathe :

Diplômée du Cenatho (Collège Européen de Naturopathie Traditionnelle Holistique, Daniel Kieffer). Le CENATHO est une école agréée par la FENA (Fédération Française des Ecoles de Naturopathie).

Auteure de "[Les intolérances alimentaires, c'est fini!](#)", Editions Jouvence.

Formée à l'aromathérapie Scientifique, au Collège Européen de l'aromathérapie, de Dominique Baudoux.

CONTACT et INFORMATIONS:

<https://www.naturopathe-meditation.fr/>

06.03.29.43.57.

Imante.naturo@outlook.fr