



## CONSCIENCE, BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN

Dans nos quotidiens surchargés et actuellement « malmenés » par la crise sanitaire, il est souvent difficile d'établir une relation simple, juste et authentique à l'autre. Dans ce contexte, nous souhaitons vous proposer un cycle de soirées mensuelles « **Vivre en conscience** ». Tout au long de l'année, nous présenterons une sorte de « boîte à outils » travaillée par l'Institut Ecoé, pour expérimenter ensemble les nombreux obstacles à la relation. Nous explorerons l'outil de la méditation comme un temps pour soi afin de développer notre capacité à être dans l'attention au moment présent, dans une écoute plus consciente de notre fatigue, de nos émotions et de nos limites. Nous découvrirons de quelle façon les grandes traditions de sagesse mais également les neurosciences peuvent nous aider à comprendre comment notre esprit fonctionne et nous limite pour être véritablement en relation à nous-même et autrui.

Véronique Barbarot

Médecin à l'ICO- Formée à la méthodologie Ecoé- Animateur des soirées

**1<sup>er</sup> temps d'information et d'introduction par zoom le :**

**21 octobre à 19h00-20h00**

Connectez-vous avec le lien zoom ci-dessous :

<https://us02web.zoom.us/j/82832524142?pwd=OW5VdFVGMtFBZStXk21keWxZcWxjUT09>

**Pour tous renseignements concernant les soirées :**

[veronique.barbarot@ico.unicancer.fr](mailto:veronique.barbarot@ico.unicancer.fr) ou à compas au

**02.40.16.59.90**

A l'issue de la soirée d'introduction en zoom, un cycle de **huit soirées en présentiel** vous est proposé toutes les 3 ou 4 semaines (voir thèmes et calendrier ci-après).

**Horaires :** 19h15 – 22h

**Lieu :** Salle de formation COMPAS (RC) –  
Présentation du passe sanitaire exigée.

**Accès gratuit :** dispositif proposé aux professionnels adhérents à COMPAS (salariés des structures et professionnels libéraux)

**Inscription :** par mail à : [compas@chu-nantes.fr](mailto:compas@chu-nantes.fr)

**Engagement pour l'ensemble du cycle**



### 1<sup>ère</sup> soirée Jeudi 18 Novembre 2021

#### Motivation/ intention

Importance de l'attitude dans tout ce que l'on fait  
Hyper sollicitation de nos vies et besoin de silence

### 2<sup>ème</sup> soirée Jeudi 16 décembre 2021

#### L'encombrement de l'esprit

La distraction  
Notions de base sur la méditation

### 3<sup>ème</sup> Soirée : Jeudi 20 janvier 2022

#### Comment l'esprit perçoit

Nos sens filtrent la réalité  
Trois principes clés de la méditation du repos calme

### 4<sup>ème</sup> Soirée Jeudi 24 Février 2022

#### L'esprit interprète la réalité

Notre esprit crée le monde,  
Bien nourrir son esprit

### 5<sup>ème</sup> soirée : Jeudi 17 mars 2022

#### L'histoire qu'on se raconte

Contentement, "appréciation", satisfaction  
Nos ressources

### 6<sup>ème</sup> soirée : Jeudi 28 Avril 2022

#### Tout ce qui nous encombre :

Concepts, a priori, idées préconçues...  
Bienveillance et compassion : voir le point de vue de l'autre

### 7<sup>ème</sup> soirée : jeudi 19 Mai 2022

#### Impermanence et interdépendance

Nature de la réalité  
Trier les priorités

### 8<sup>ème</sup> soirée : jeudi 16 Juin 2022

#### Et la suite

Comment continuer  
Bilan du cycle

