



## CONSCIENCE, BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN

Dans nos quotidiens surchargés et actuellement « malmenés » par le contexte, 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 :**

**Mercredi 11 Septembre 2024 – 19h15/20h15**

Connectez-vous avec le lien zoom ci-dessous :

<https://us02web.zoom.us/j/81017276827?pwd=s0H7cUOi5Y4ZtKnmP9QEZZfc5VvT09.1>

Code secret : 829385

**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 – 21h30

**Lieu** : Salle de formation– COMPAS – Parc Solaris – Bât. Le Cyrus – 10 Chemin du Vigneau – 44800 SAINT HERBLAIN

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

**Inscription (à l'issue de la soirée de présentation)** : par mail à : [compas@chu-nantes.fr](mailto:compas@chu-nantes.fr)

**Engagement pour l'ensemble du cycle**



**1<sup>ère</sup> soirée : Mercredi 25 Septembre 2024**

**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 : Mercredi 16 Octobre 2024**

**L'encombrement de l'esprit**

La distraction  
Notions de base sur la méditation

**3<sup>ème</sup> Soirée : Mercredi 20 Novembre 2024**

**Comment l'esprit perçoit**

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

**4<sup>ème</sup> Soirée : Mercredi 11 Décembre 2024**

**L'esprit interprète la réalité**

Notre esprit crée le monde,  
Bien nourrir son esprit

**5<sup>ème</sup> soirée : Mercredi 15 Janvier 2025**

**L'histoire qu'on se raconte**

Contentement, "appréciation", satisfaction  
Nos ressources

**6<sup>ème</sup> soirée : Mercredi 26 Février 2025**

**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 : Mercredi 19 Mars 2025**

**Impermanence et interdépendance**

Nature de la réalité  
Trier les priorités

**8<sup>ème</sup> soirée : Mercredi 23 Avril 2025**

**Et la suite**

Comment continuer  
Bilan du cycle

