



CONSCIENCE et BIENVEILLANCE AU QUOTIDIEN

Nous relançons cette année le cycle des soirées mensuelles « **Vivre en conscience** », **retrouver du sens** »

Ce cycle est proposé dans le cadre de l'accompagnement des professionnels et bénévoles à mieux vivre leur quotidien. A travers la présentation d'une « boîte à outils », il s'agit d'expérimenter ensemble les nombreux obstacles à la relation pour mieux appréhender nos émotions, garder la conscience de nos limites, et la bienveillance envers nous-même et envers les autres.

Nous explorerons l'outil de la méditation comme un temps pour soi afin de développer cette conscience qui nous permet d'ajuster notre posture. 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

Temps d'information et d'introduction par zoom le :

Mercredi 9 Septembre 2026 – 19h15/20h15

Connectez-vous avec le lien zoom ci-dessous :

<https://us02web.zoom.us/j/88545337944?pwd=4Gd4eWei0DuvUO7stbeYYjehqJlk.1>

Pour tous renseignements concernant les soirées :

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 : <https://forms.gle/AsYkBzwAAAZzhJb59>
(Vous recevrez un mail de confirmation d'inscription après le zoom de présentation du 9 septembre 2026)

Engagement pour l'ensemble du cycle



1^{ère} soirée : Mercredi 23 Septembre 2026

Motivation/ intention

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

2^{ème} soirée : Mercredi 14 Octobre 2026

L'encombrement de l'esprit

La distraction
Notions de base sur la méditation

3^{ème} Soirée : Mercredi 4 Novembre 2026

Comment l'esprit perçoit

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

4^{ème} Soirée : Mercredi 25 Novembre 2026

L'esprit interprète la réalité

Notre esprit crée le monde
Bien nourrir son esprit

5^{ème} soirée : Mercredi 16 décembre 2026

L'histoire qu'on se raconte

Contentement, "appréciation", satisfaction
Nos ressources

6^{ème} soirée : Mercredi 6 Janvier 2027

Tout ce qui nous encombre :

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

7^{ème} soirée : Mercredi 27 Janvier 2027

Impermanence et interdépendance

Nature de la réalité
Trier les priorités

8^{ème} soirée : Mercredi 17 Février 2027

Et la suite

Comment continuer
Bilan du cycle

