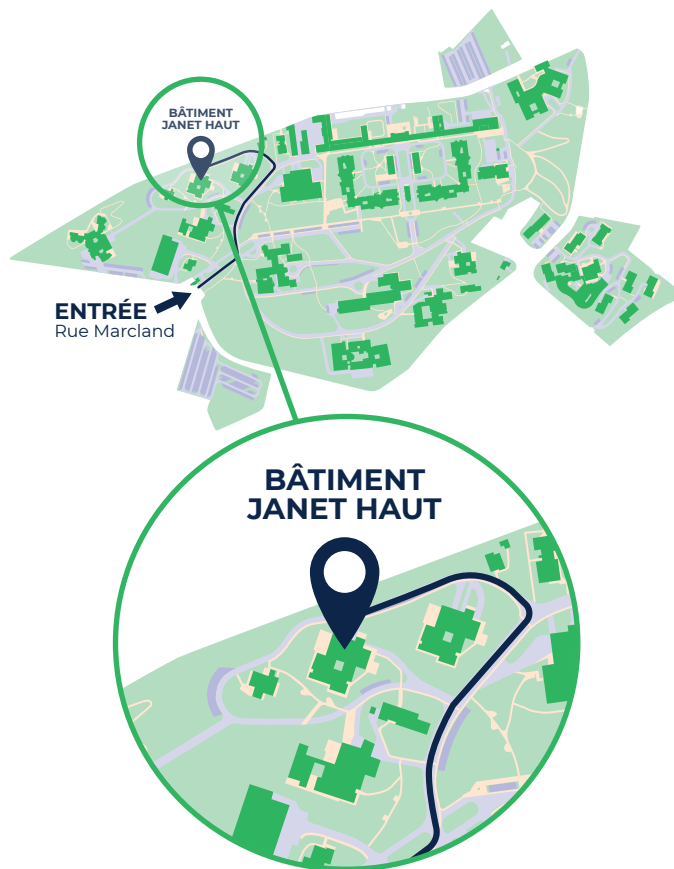


# UNE ÉQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE



Médecins Psychiatres

Infirmier



## Unité de Méditation de Pleine Conscience

Bâtiment Janet Haut  
Centre Hospitalier Esquirol  
15 Rue du Docteur Raymond Marcland  
BP 61730 – 87025 Limoges Cedex

[www.ch-esquirol-limoges.fr](http://www.ch-esquirol-limoges.fr)



IN-COM-058-V001 - Février 2021 - Images : Freepik



# MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE

Unité du Pôle d'Activités Transversales



## C'EST QUOI ?

---

La Méditation Pleine Conscience permet de prendre du recul face à ses propres pensées, d'interrompre le processus de ruminations et d'inquiétudes. Elle permet de faire face et d'accueillir plutôt que d'éviter ce qui est désagréable afin de permettre d'y répondre de façon habile au lieu de réagir de façon automatique.

L'intention principale des programmes MPC 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.

## PAR QUI ?

---

Par des professionnels du Centre Hospitalier Esquirol formés à la pratique et aux techniques de la méditation de pleine conscience.

## INDICATIONS

---

- Vous êtes majeur, vous avez déjà été suivi ou traité pour un trouble psychiatrique
- Vous êtes considérés en rémission
- Vous savez que vous êtes sujet à la rechute
- Vous souhaitez une approche complémentaire efficace et approuvée



## COMMENT ?

---



### Modalités d'accès

- Entretien avec le médecin coordonnateur pour poser l'indication de cette thérapie



- Inscription à un cycle de groupe
- Inscription à un cycle individuel



### Modalités d'accompagnement

- Le cycle de groupe se déroule sur 8 à 10 séances, avec un même groupe. Il demande un engagement de la part du participant qui met en place une pratique régulière de Méditation de Pleine Conscience entre les séances.
- Le cycle individuel se déroule sur 10 à 13 séances.  
**Il demande un engagement de pratique au quotidien.**

## PRISE DE RENDEZ-VOUS

---



**05 55 43 11 30**  
**05 87 50 91 16**  
ou en interne : 16 60