

# **PLEINE CONSCIENCE POUR LES SENIORS**

Programme en 8 mois. Approche cognitive

Par Brigitte Zellner Keller, Claude Maskens et Jackie Attala

Avec l'âge apparaissent toute une série de nouveaux défis, tant sur le plan physique que psychique. Grâce à son approche basée sur la pleine conscience, cet ouvrage propose aux seniors de nombreux outils pour y faire face?: méditations, exercices physiques... avec un objectif?: accroître leur bien-être.

## **BRIGITTE ZELLNER KELLER**

Après s'être initialement formée à la didactique du mouvement conscient dans les années 1970, Brigitte Zellner Keller a enseigné le mouvement conscient, postural, marché et dansé. Ensuite, devenue chercheure-enseignante psycholinguiste, elle a été responsable de la consultation de gérontologie psychosociale à l'université de Lausanne (Suisse). Elle est à l'origine du programme MBCAS, Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors. Depuis 2014, elle exerce en indépendante et propose un soutien psychologique basé sur la pleine conscience. Depuis ses premières recherches universitaires, elle explore la notion de fluidité, du point de vue de la communication, de la relation et de la présence.

## **CLAUDE MASKENS**

Claude Maskens, psychothérapeute, diplômée complémentaire en sciences psychologiques et enseignante de yoga, forme à la pleine conscience dans le cadre d'un certificat proposé par l'Université libre de Bruxelles. Elle est également superviseuse et offre des cycles de pleine conscience.

## **JACKIE ATTALA**

En tant que cinéaste documentaire, Jackie Attala a côtoyé des personnes souvent fragilisées et en rupture sociale, de toutes cultures. Parallèlement, elle a développé une expérience de formatrice dans le champ socio-culturel et artistique. Sensible à l'importance de la relation et de la présence, elle s'est professionnalisée dans ce sens. Aujourd'hui, elle exerce comme psychothérapeute auprès des adultes et des seniors, dans l'Approche Centrée sur la Personne et expérientielle, associée au Focusing. Formée au MBCT avec Z. Segal et au MBCAS, elle complète son cursus avec le MBSR (Certificat de l'Université Libre de Bruxelles). Elle enseigne plusieurs programmes basés sur la pleine conscience et anime des ateliers qui lient pleine conscience et créativité.

## **"Une ressource inestimable à laquelle on revient sans cesse." - Jon Kabat-Zinn**

L'avancée en âge touche tous les aspects de la vie... Les besoins évoluent et nécessitent des adaptations physiques, psychologiques et psychosociales. Les priorités se transforment, prennent une autre dimension. Donner du sens à sa vie devient une nécessité, accueillir les expériences passées et vivre en paix avec celles-ci également. Le programme MBCAS (Mindfulness-Based Cognitive Approach for Seniors) est

novateur et parfaitement adapté aux spécificités des seniors. Il invite les participants à s'initier à la pleine conscience à travers huit séances espacées dans le temps. De manière pédagogique,

il propose des exercices et pratiques destinés à favoriser l'exploration bienveillante de soi, stimuler les ressources d'adaptation, et permettre au senior de se sentir plus en paix. Cet entraînement propose une nouvelle façon d'être. Être là, présent, vivant car « la vie, c'est maintenant ».

Servant de socle à une importante étude européenne sur la santé mentale et le vieillissement, le programme présenté dans ce livre se révélera une ressource précieuse pour tous les professionnels désireux d'accompagner les seniors dans cette phase de leur vie.



<b>Titre</b>	Pleine conscience pour les seniors
<b>Edition</b>	1ère édition
<b>Date de parution</b>	octobre 2017
<b>Nombre de pages</b>	352 pages
<b>Dimensions</b>	240 × 160 mm
<b>Poids</b>	560 g
<b>ISBN-13</b>	9782807312128
<b>Type</b>	Livre
<b>Format</b>	Broché
<b>Collection</b>	<u>Carrefour des psychothérapies</u>
<b>Domaine(s)</b>	<u>Psychologie</u>