

## Des ateliers pour s'initier à la pleine conscience



**Belinda Hui, des Petits ateliers Mindfulness, elle fait partie du centre de méditation Naropa et enseigne la méditation à l'école et Hilary McMichael.**

**P**APEETE, le 14 février 2017 - Invitée par le centre de méditation Naropa, Hilary McMichael est sur le territoire pour animer des ateliers sur la pleine conscience. Formée à l'université de Toronto et de l'université de Massachusetts, elle présente des outils pour découvrir et pratiquer cette sorte de méditation qui est la pleine conscience.

Ses interventions grand public se découpent en deux grandes parties. Une première dite 16 attitudes pour mieux vivre propose des outils pratiques pour changer sa façon de penser, d'agir, d'entrer en relation et de créer du sens dans la vie. *"Cet atelier permet de comprendre comment notre esprit fonctionne, comment on entre en relation avec les autres avec plus de bienveillance. Il s'appuie sur un livre et un jeu de cartes"*, explique Hilary McMichael, intervenante formée à l'éducation universelle.

La seconde partie, la pleine conscience transformative, se focalise plutôt sur des problèmes personnels d'ordre physique et/ou mental à régler. *"C'est là un travail sur soi pour trouver les causes de ses propres souffrances. On se rend compte, à l'issue, que finalement tout le monde partage les mêmes problèmes même si ceux-ci se présentent différemment. On se rend compte à quel point nous sommes semblables, ce qui mène à plus de gentillesse."*

### **"Une façon de se concentrer"**

Pour y voir plus clair, Hilary Mc Michael explique : *"La pleine conscience est une façon de se concentrer sur ce qui se passe dans sa vie moment après moment avec un esprit bienveillant, sans jugement et avec curiosité"*. Elle poursuit, *"c'est une façon d'être là, présent dans vie au lieu de regarder le passé ou d'imaginer l'avenir"*.

Pour ceux qui ne sont pas familiarisés avec le terme et ce qui se cache derrière, cela passe par la pratique d'un ensemble d'exercices et d'outils qui mène finalement à un mode de vie. *"Une dizaine d'heures suffisent"*, assurent l'intervenante. *"On découvre très vite les bénéfices de la pleine conscience. On est présent à soi-même, on est moins dans les peurs, les 'ça va m'arriver'. Très vite on réussit à se défaire de ses pensées à les observer sans les suivre pour rester concentré sur le présent."*

### Reconnaître ses responsabilités

Même constat pour ce qui se rapporte au passé. "On arrive à couper court aux ruminations du passé, on voit nos pensées d'hier pour ce qu'elles sont, des ruminations, on se rend compte que tout cela ne sont que des histoires de la vie, que ce n'est pas la vie." D'après elle, *"souvent on croit que les problèmes viennent de l'extérieur, alors qu'ils sont le résultat de notre attitude, notre façon de voir. Il faut reconnaître nos responsabilités pour s'ouvrir à nous-mêmes et nous ouvrir aux autres"*.

Hilary McMichael est formée aux programmes d'éducation universelle certifiés par la fondation pour le développement de la compassion et de la sagesse (Wisdom) à Londres pour ce qui est de l'atelier les 16 attitudes et par l'université de Toronto pour la pleine conscience. Elle se forme à l'université de Massachusetts au niveau Praticum MBSR (Rééducation du stress basée sur la pleine conscience). *"Je serai diplômée en avril et deviendrai alors instructeur."* Elle pourrait revenir à Tahiti pour de nouvelles interventions, selon la demande.

### Programme

Atelier pleine conscience transformative, le 16 et le 27 février de 18 heures à 19h30.  
Les 16 attitudes pour mieux vivre les 18 et 19 février de 9 heures à midi et de 14 heures à 17 heures, le 23 février de 18 heures à 19h30.

La pleine conscience transformative les 25 et 26 février de 9 heures à midi et de 14 heures à 17 heures.

Des interventions particulières auprès de groupes de professionnels de l'éducation, de la santé... sont possibles sur rendez-vous, de même que des rendez-vous individuels pour des conseils personnalisés.

Céline: 87 71 28 81 & Monique: 87 29 47 44 pour plus de renseignements et pour les inscriptions.

### Contacts

Le centre de méditation Naropa [naropatahi.over-blog.com](http://naropatahi.over-blog.com) ou [centremeditationnaropa@gmail.com](mailto:centremeditationnaropa@gmail.com)  
Facebook : Naropa Centre De Méditation Tahiti

Rédigé par Delphine Barraïs le Mardi 14 Février 2017 à 16:35 | Lu 2847 fois

Tags : [méditation](#), [pleine conscience](#)



[Ajouter aux favoris](#)

Source :  
<http://www.tahiti-infos.com>