

FICHE PÉDAGOGIQUE • GROUPE FÉMININ

Stage de méditation de pleine conscience

Stabiliser son attention et prendre du recul

Quand les pensées reviennent en boucle ou que les émotions prennent beaucoup de place, une pause peut aider à observer ce qui se passe avant de réagir. Ce stage de trois jours propose de découvrir une attention plus disponible aux sensations, aux pensées et aux besoins du moment. L'intention est de cultiver la régulation émotionnelle et le recul face au stress qui dure, pour mieux discerner un prochain pas dans une situation de vie difficile.

Femmes adultes à partir de 18 ans • Débutantes bienvenues
Groupe de 6 à 12 femmes • Trois jours et deux nuits
Horaires proposés : 09 h à 17 h chaque jour, soit 19 h 30 de temps pédagogique au total, pauses exclues.

Les objectifs du stage

- Repérer les moments où l'attention se disperse ou reste accrochée aux pensées.
- Expérimenter deux points d'appui attentionnels et choisir celui qui convient.
- Distinguer les faits observables des interprétations que l'on en fait.
- Relier une émotion à un besoin et identifier une réponse cohérente avec ses priorités.
- Élaborer une pratique personnelle courte, avec des repères pour l'adapter ou l'arrêter.

Les approches proposées

Pratiques courtes de pleine conscience, relaxation douce, mouvements adaptés et temps individuels d'écriture. Des questions issues des thérapies brèves aident à préciser les ressources et les changements possibles. Ce stage est une initiation ; il ne constitue pas un programme MBSR complet. Aucune expérience de méditation n'est nécessaire.

Les informations pratiques

Trois jours et deux nuits en 2027, dates à confirmer. Lieu pressenti : Le Jardin Saint Germain, à Plogastel-Saint-Germain, dans le Finistère.

Animation envisagée : Stéphanie Evano, infirmière diplômée d'État et praticienne en thérapies brèves. Accueil sur deux nuits ; hébergement, repas et conditions d'accueil sous réserve de confirmation avant l'ouverture des inscriptions.

Vous pouvez demander des renseignements pour vérifier si ce stage correspond à vos attentes. Les inscriptions ne sont pas encore ouvertes.

[06 51 06 35 36](tel:0651063536) • stephanieevano840@gmail.com

[Informations sur le stage](#) • [Contact et renseignements](#)

PLEINE CONSCIENCE

Jour 1 Repérer et découvrir

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Découvrir le cadre et les appuis Accueil, attentes et liberté de participation. Éducation à la santé : stress perçu, attention et récupération. Première exploration des sons ou des contacts avec la chaise, les yeux ouverts si souhaité. Choix d'une intention personnelle simple.
10 h-11 h	Revenir au présent Pratiques guidées brèves de 3 à 8 minutes, séparées par des échanges : sons, points de contact ou souffle naturel. Repérer la distraction, puis revenir sans se juger. Respiration non forcée. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Écouter le corps avec souplesse Relaxation douce et mouvements inspirés de la sophrologie. Exploration corporelle courte, seulement si elle est confortable ; possibilité de garder une attention externe. Noter une tension, une limite et un besoin, sans interprétation diagnostique.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation du repas à préciser avant le stage.
13 h-14 h	Observer les pensées Exercice individuel sur une préoccupation quotidienne peu intense. Distinguer ce que je sais, ce que je suppose et ce que je ressens. Essayer la formulation « je remarque que j'ai la pensée que... » pour explorer un peu de distance, sans chercher à chasser la pensée.
14 h-15 h	Faire une place aux émotions Pratique guidée courte : reconnaître l'émotion, revenir à un appui confortable et identifier un besoin. Marche attentive lente ou alternative assise. Temps écrit pour distinguer l'impulsion du moment d'une réponse que l'on souhaite choisir.
15 h-16 h	Relier attention et choix Pause de 15 h à 15 h 15. Questions orientées ressources et solutions : qu'est-ce qui compte dans cette situation, de quoi ai-je besoin, quel petit changement est à ma portée ? Préparation individuelle d'un prochain pas concret.
16 h-17 h	Faire le point sur les découvertes Reprise d'un exercice choisi et échange sur ses limites. Noter un appui confortable, une difficulté et une question à approfondir. Préparer un temps de récupération libre ; aucune méditation du soir n'est imposée.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

PLEINE CONSCIENCE

Jour 2 Approfondir et réguler

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Retrouver un appui disponible Accueil, besoins du jour et retour facultatif sur les découvertes. Pratique courte avec les sons, le regard ou les contacts de la chaise. Choisir un point d'appui accessible sans obligation de porter l'attention sur la respiration.
10 h-11 h	Assouplir son attention Alternier de courtes pratiques guidées de 3 à 8 minutes et des temps d'échange. Passer d'un appui externe à un autre, remarquer la distraction et revenir sans se juger. Explorer les conditions de confort. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Reconnaître les signes de surcharge Éducation à la santé sur le stress qui dure et la récupération. Relaxation douce et mouvements adaptés, avec ou sans exploration corporelle selon la tolérance. Carte individuelle des signaux de tension et des besoins de pause.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h-14 h	Prendre de la distance avec une pensée Sur une préoccupation quotidienne peu intense, distinguer observation, pensée et émotion. Reprendre la formulation « je remarque que j'ai la pensée que... ». Revenir à l'environnement si nécessaire, sans chercher à supprimer la pensée.
14 h-15 h	Relier émotion et besoin Pratique courte d'attention à un appui confortable, puis écriture individuelle : quelle émotion est présente, quel besoin peut-elle signaler, quelle réponse est possible ? Marche attentive lente ou alternative assise. Aucun partage d'histoire personnelle n'est requis.
15 h-16 h	Choisir une réponse avec davantage de recul Pause de 15 h à 15 h 15. Questions orientées ressources et solutions : qu'est-ce qui compte, qu'est-ce qui dépend de moi, quel soutien serait utile ? Préparer une réponse modeste à une situation ordinaire, puis en examiner les limites.
16 h-17 h	Identifier ce qui convient à chacune Reprise d'un exercice choisi. Comparer ses observations sans se noter ni chercher à réussir la méditation. Compléter le carnet : appui utile, durée tolérée, signe d'inconfort et possibilité d'adaptation. Préparer les questions pour le troisième jour.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

PLEINE CONSCIENCE

Jour 3 Discerner et transférer

Horaires proposés, ajustables aux besoins du groupe. Chaque jour comprend 6 h 30 de temps pédagogique, hors déjeuner de 1 h et deux pauses de 15 minutes.

Horaire	Pratiques et apprentissages
09 h-10 h	Faire le point sur son attention Accueil et repérage des besoins. Relecture individuelle des observations des deux premiers jours. Pratique brève avec un appui choisi, puis formulation d'un objectif réaliste pour le transfert dans la vie quotidienne.
10 h-11 h	Consolider une pratique adaptable Reprise guidée puis personnelle d'un exercice court. Ajuster la posture, la durée, les yeux ouverts ou fermés et le point d'appui. S'entraîner à interrompre la pratique et à reprendre une activité ordinaire. Pause de 10 h 45 à 11 h.
11 h-12 h	Clarifier une situation avant d'agir Travail individuel sur une situation peu intense : faits établis, interprétations, émotion, besoin et informations manquantes. Faire une courte pause attentionnelle avant d'examiner plusieurs réponses. Aucune décision majeure n'est attendue pendant le stage.
12 h-13 h	Déjeuner et temps libre Pause déjeuner. Organisation des repas à confirmer avant le stage.
13 h-14 h	Relier ses priorités à un prochain pas Questions issues des thérapies brèves : quel changement modeste serait utile et de quel soutien ai-je besoin ? Identifier une action, une limite ou une demande cohérente avec ses priorités. Prévoir une autre option si les circonstances évoluent.
14 h-15 h	Pratiquer dans des situations ordinaires Alternance de relaxation douce, attention aux sons et mouvement adapté. Explorer comment insérer une pause de quelques minutes dans la journée. Conserver la vigilance nécessaire à l'activité ; les exercices formels se font dans un cadre calme et sûr.
15 h-16 h	Préparer une continuité réaliste Pause de 15 h à 15 h 15. Construire un plan personnel court et souple, avec un moment possible et une solution en cas de fatigue ou d'inconfort. Noter les limites des pratiques et les circonstances qui nécessitent un avis ou un suivi professionnel.
16 h-17 h	Faire le bilan et emporter ses repères Bilan individuel : retrouver un appui, distinguer une pensée d'un fait, nommer un besoin et choisir un prochain pas. Relecture du carnet, des consignes et des précautions. Questions, évaluation du stage et clôture, sans objectif de performance.

Chaque participante peut garder les yeux ouverts, changer de posture, se reposer ou ne pas participer à un exercice. Aucun partage d'histoire personnelle n'est imposé.

PLEINE CONSCIENCE

Des repères à garder après le stage

Comprendre pour mieux choisir

La pleine conscience est abordée comme un entraînement de l'attention, et non comme une obligation de faire le vide ou de se sentir calme. Le temps d'éducation à la santé présente les résultats des études, leurs limites et les différences de tolérance. Une pratique plus longue n'est pas un objectif en soi : on cherche d'abord un exercice compatible avec son état du moment.

Un exercice bref pour retrouver un appui

À reprendre après l'avoir expérimenté pendant le stage, en respectant ses propres limites.

1. Choisir un cadre calme et une posture stable. Garder les yeux ouverts si cela est plus confortable.
2. Pendant une à trois minutes, porter l'attention sur un son neutre ou le contact des pieds et de la chaise. Le souffle est une option, pas une obligation.
3. Quand l'attention part, le remarquer puis revenir doucement à l'appui choisi. Il n'est pas nécessaire d'empêcher les pensées.
4. Élargir le regard, bouger et décider de la suite. En cas d'inconfort, arrêter, regarder la pièce et reprendre une activité ordinaire.

Mon carnet attention et discernement

Ce qui occupe mon esprit — Quelle pensée revient et que sais-je réellement de la situation ?

.....

Mon point de retour — Quel appui m'est accessible : sons, regard, pieds ou chaise ?

.....

Ce qui compte — Quel besoin ou quelle priorité mérite mon attention ?

.....

La réponse que je choisis — Quelle action, pause ou demande d'aide puis-je envisager ?

.....

Mon plan de pratique personnel

L'exercice que je choisis :

Le moment et la durée qui me conviennent :

Le signe qui m'invite à adapter ou arrêter :

La personne à qui demander du soutien :

À conserver : une fiche de pratique courte, les questions de ce carnet et un plan hebdomadaire adaptable. Noter ce qui aide, ce qui ne change rien et ce qui augmente l'inconfort. Ces observations servent à ajuster la pratique, pas à se juger.

Mon bilan : quels signaux sais-je mieux reconnaître, quel appui puis-je retrouver et quel prochain pas puis-je envisager ? Je peux encore avoir besoin d'entraînement ou d'accompagnement.

PLEINE CONSCIENCE

Conditions de participation et repères scientifiques

Les précautions et les conditions de participation

Ce stage d'éducation à la santé ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical ou psychothérapeutique. Il ne propose pas de traitement collectif du traumatisme. Les soins prescrits se poursuivent.

Un état psychotique aigu ou une crise psychique aiguë n'est pas compatible avec ce cadre collectif et nécessite un accompagnement clinique adapté. En cas de trouble de santé instable, de vécus dissociatifs ou de difficultés importantes pendant des pratiques similaires, un échange préalable et, si nécessaire, l'avis du professionnel qui vous suit permettent d'évaluer l'adéquation du stage.

Les exercices peuvent être envisagés sur chaise, sans position au sol et avec des changements de posture. La marche attentive peut être remplacée par une pratique assise. L'accessibilité du lieu et les besoins d'adaptation sont à confirmer avant toute inscription.

Une méditation peut faire émerger de l'anxiété, des souvenirs ou un sentiment de déconnexion. Ne pas insister : ouvrir les yeux, revenir aux sons et à l'environnement, bouger ou interrompre la pratique. Signaler tout malaise à l'intervenante.

Les pratiques restent facultatives. Si l'inconfort apparaît ou augmente, interrompre l'exercice et prévenir l'intervenante. Des difficultés persistantes ou importantes justifient de consulter un professionnel de santé.

Ce que les connaissances permettent de dire

Des programmes de pleine conscience ont montré un bénéfice moyen sur le stress perçu, avec une variabilité importante. Ces résultats ne garantissent ni l'efficacité de ce format ni un bénéfice pour chaque participante. Les effets indésirables doivent aussi être pris en compte.

Références commentées

Recherche documentaire et consultation des sources le 9 octobre 2026.

Anisha Rajan, Mahendra Kumar et Pranav Raj P. Effects of mindfulness-based interventions on perceived stress among non-clinical adults: a systematic review and meta-analysis. *npj Mental Health Research*. 2026;5:9.

Méta-analyse de 17 essais, 1 641 adultes. Elle retrouve une réduction moyenne du stress perçu, avec des résultats variables ; les programmes étudiés ne valident pas ce stage particulier.

<https://doi.org/10.1038/s44184-026-00188-4>

Farias M, Maraldi E, Wallenkampf KC, Lucchetti G. Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. 2020;142(5):374-393.

Revue systématique de 83 études. Des expériences indésirables sont rapportées, notamment de l'anxiété ; leur fréquence dépend fortement des contextes et ne prédit pas le risque de ce stage.

<https://doi.org/10.1111/acps.13225>

National Center for Complementary and Integrative Health, NIH. Relaxation Techniques: What You Need To Know. Sans date retenue ; consulté le 9 octobre 2026.

Information institutionnelle américaine. Elle présente les usages et les limites de la relaxation, ainsi que des précautions en cas de troubles de santé ; ce n'est pas une recommandation française.

[NCCIH — fiche sur la relaxation](#)