

Sortir de la guerre contre soi

Programme MSC — Autocompassion en Pleine Conscience

Avec **Youri Bellanger et Lorain Blétry**

Du 11 mai au 29 juin 2026 — En ligne (Zoom)

Pendant les 3 soirées gratuites, vous avez vu quelque chose.

Cette voix intérieure qui critique. Ce barème calé sur « jamais suffisant ». Ce double standard entre la douceur que vous offrez aux autres et la dureté que vous vous réservez.

Vous avez aussi ressenti autre chose : qu'il est possible de se parler autrement. De s'apaiser. De poser les armes.

« L'autocompassion n'est pas de la faiblesse. C'est le courage de se traiter comme on traite ceux qu'on aime. »

Le programme MSC, c'est quoi ?

Le programme **Mindful Self-Compassion** (MSC) a été développé par **Kristin Neff** (chercheuse) et **Christopher Germer** (psychologue clinicien) à l'Université de Californie San Diego. Il est aujourd'hui enseigné dans plus de 40 pays et validé par plus de 4000 études scientifiques.

Ce n'est pas un cours théorique. C'est un **programme expérientiel de 8 semaines** où vous apprenez à cultiver une relation plus bienveillante avec vous-même — par la pratique, pas par la compréhension intellectuelle seule.

Ce que vous allez développer

Se motiver avec encouragement plutôt qu'avec autocritique	Accueillir les émotions difficiles avec plus de stabilité	Améliorer la relation à soi et aux autres
Gérer la fatigue empathique et le stress chronique	Trouver une base de sécurité intérieure durable	Savourer la vie avec gratitude

Programme certifié par le **Center for Mindful Self-Compassion (CMSC)** et l'**Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)**

Votre parcours, semaine par semaine

8 sessions + 1 retraite en silence

1

Découvrir l'autocompassion

11 mai — 18h30-21h00

Comprendre ce qu'est vraiment l'autocompassion. Premier contact avec la pause d'autocompassion et le toucher apaisant.

2

Pratiquer la pleine conscience

18 mai — 18h30-21h00

La respiration affectueuse. Comprendre la résistance et les retours de flamme. Ancrer la pratique.

3

Pratiquer la bienveillance

25 mai — 18h30-21h00

Méditation de l'amour bienveillant. Trouver les phrases qui vous touchent vraiment.

4

Votre voix compatissante

1er juin — 18h30-21h00

Transformer l'autocritique. Se motiver avec bienveillance plutôt qu'avec dureté.

R

Retraite en silence

6 juin (samedi matin) — 8h30-12h30

Une demi-journée pour approfondir. Pratique du silence amical, méditations guidées, espace de paix.

5

Vivre pleinement

8 juin — 18h30-21h00

Vos valeurs fondamentales. Trouver du sens même dans la difficulté. Écouter avec compassion.

6

Les émotions difficiles

15 juin — 18h30-21h00

Adoucir, apaiser, permettre. Rencontrer la honte et les émotions intenses avec douceur.

7

Les relations difficiles

22 juin — 18h30-21h00

Besoins non comblés. Fatigue empathique. Autocompassion avec équanimité.

8

Embrasser sa vie

29 juin — 18h30-21h00

Savourer, gratitude, appréciation de soi. Clôture et envol.

Toutes les sessions ont lieu en ligne via Zoom. Chaque session alterne apports, pratiques guidées, échanges en petits groupes et méditations.

Rejoignez le programme

EARLY BIRD — jusqu'au 26 avril	TARIF STANDARD
380 EUR	480 EUR
Du 16 au 26 avril 2026	A partir du 27 avril 2026

Ce qui est inclus

25 heures de programme sur 8 semaines	34 exercices et pratiques expérientielles
8 séances en soirée + 1 demi-journée de retraite	Dossier pédagogique complet
Entretien préalable d'orientation	34 supports audio (méditations guidées)
Échanges en petits groupes et accompagnement	Certificat de participation MSC

Est-ce pour moi ?

Ce programme est fait pour vous si :

- Vous êtes souvent plus dur·e avec vous-même qu'avec les autres
- Vous ressentez une pression intérieure constante, même quand « tout va bien »
- Vous avez déjà exploré le développement personnel mais cherchez une pratique ancrée
- Vous êtes dans un métier d'aide ou de soin et ressentez de la fatigue empathique
- Vous voulez apprendre à vous motiver autrement qu'en vous critiquant

Vous hésitez encore ?

« J'ai déjà fait beaucoup de choses... » — MSC n'est pas un programme de plus. C'est souvent la pièce manquante : passer de la compréhension à l'intégration émotionnelle.

« Est-ce que j'aurai le temps ? » — Un soir par semaine, 2h30. Les pratiques quotidiennes sont courtes (10-20 min) et s'intègrent dans votre quotidien.

« Et si ce n'est pas pour moi ? » — L'entretien préalable avec Youri est là pour ça. Il permet de vérifier que le programme correspond à votre situation.

Inscrivez-vous

www.eveilsensible.fr/msc

Early bird à 380 EUR jusqu'au 26 avril — Plein tarif 480 EUR ensuite

Questions ? Contactez-nous directement.

Youri Bellanger et Lorain Blétry