



## L'Approche Cognitive

### Auto-apprentissage en ligne de 6 modules (un par semaine).

- **MODULE #1 :**  
Recueil des pensées, des émotions, et des comportements et facteurs de stress (CINE)
- **MODULE #2 :**  
Aide à résoudre un problème
- **MODULE #3 :**  
Transformation des pensées
- **MODULE #4 :**  
Transformation des peurs et des inquiétudes
- **MODULE #5 :**  
Acceptation et apprentissage
- **MODULE #6 :**  
Actions et prévention

Coût : 150\$ pour les 6 modules incluant les vidéos en ligne, la documentation (PDF) couvrant les exercices, les exemples et les conseils pratiques.

### Soutien, accompagnement et enseignement individuel

- Les rencontres individuelles permettent à la personne de s'exprimer sur ses difficultés, de consolider les acquis et de recevoir des conseils et des recommandations.
- L'éducation psychologique vise un apprentissage par l'information et l'enseignement de connaissances et d'habiletés spécifiques visant à maintenir et à améliorer l'autonomie ou la santé physique et mentale.

Coût : 80\$ / heure en INDIVIDUEL par visioconférence ZOOM.



## Thèmes d'enseignement

### Enseignement psychopédagogique en GROUPE par visioconférence ZOOM.

Durée : 3 heures par thème.  
Horaire sur le site : [www.conscienceplus.ca](http://www.conscienceplus.ca)

#### 4 thèmes sans prérequis :

- **APPRIVOISER LE STRESS ET MÉDITATION**  
Vous apprendrez des outils concrets pour faire face au stress dans la vie de tous les jours.
- **COMMUNICATION, AFFIRMATION DE SOI**  
Vous pratiquerez des exercices pour améliorer la communication et l'affirmation de soi.
- **DÉPASSER LA CULPABILITÉ**  
Vous verrez comment dépasser la culpabilité pour arrêter de souffrir.
- **ESTIME DE SOI**  
Vous évaluerez votre niveau de confiance et d'estime et comment les développer.

#### 5 thèmes avec prérequis : Avoir complété les 6 modules de l'Approche Cognitive.

- **ACCEPTATION, PARDON ET LÂCHER-PRISE**  
Vous reconnaîtrez ce sur quoi vous n'avez pas le contrôle et vous pourrez lâcher prise.
- **CONFLIT ET BILAN RELATIONNEL**  
Vous apprendrez comment retrouver une meilleure entente dans vos relations.
- **DE L'EGO À LA CONSCIENCE**  
Vous découvrirez le système de l'ego pour choisir la Conscience et vivre en paix.
- **GESTION DE LA COLÈRE**  
Vous apprendrez à reconnaître la différence entre la colère saine et malsaine.
- **LES ERREURS DE PENSÉES**  
Vous identifierez les erreurs de pensées afin de les recadrer pour modifier vos perceptions.

Coût : 25\$ pour 3 heures en GROUPE par visioconférence ZOOM.  
Minimum : 2 personnes.



## Gestion du stress La pleine conscience

La pleine conscience permet de vous exercer à vivre dans le moment présent. C'est l'attention dépourvue de jugement que nous portons à l'enchaînement des événements dans notre vie. C'est une prise de conscience qui touche à la fois nos pensées, nos émotions, nos réactions, notre corps et notre façon d'interagir avec le monde qui nous entoure.

### Auto-apprentissage en ligne de 8 ateliers (un par semaine).

Les moyens utilisés sont :

- la respiration consciente
- le balayage corporel
- l'observation de soi, du corps, et des sens
- les mouvements en pleine conscience.

Coût : 200\$ pour les 8 ateliers incluant les vidéos en ligne, la documentation (PDF) et les MP3 audio pour la pratique personnelle.

Aucun prérequis.

### Avec Carole Delisle Enseignante

[info@conscienceplus.ca](mailto:info@conscienceplus.ca)  
Tél. & Téléc. : 819 565-3272  
[www.conscienceplus.ca](http://www.conscienceplus.ca)