



## **Considérations à prendre en compte avant de commencer la formation**

Nous souhaitons attirer l'attention sur le fait que cette formation à la Pleine Conscience n'est pas un traitement destiné à guérir de maladies mentales. Si vous avez récemment reçu ou êtes actuellement en cours de traitement psychiatrique, psychothérapeutique, ou que vous êtes suivis pour des troubles psychologiques chroniques, nous vous recommandons fortement de demander l'approbation de votre professionnel de référence plutôt que de vous engager d'emblée dans cette formation.

Si vous avez récemment traversé ou vivez actuellement des expériences éprouvantes, telles qu'une séparation d'avec un(e) conjoint(e) de longue date, le décès d'un proche de votre famille, ou encore un licenciement, le moment n'est peut-être pas opportun pour vous engager dans cette formation.

Tout dépend de votre état psychologique actuel et du réseau familial, relationnel et de professionnels de la santé mentale dont vous disposez autour de vous pour vous soutenir. Toute personne souhaitant interrompre la formation en cours pour l'une des raisons précitées, aura toujours la possibilité de la reprendre l'année prochaine ou dans les années qui suivront.

Si vous prenez actuellement des médicaments pour traiter un problème psychologique, nous vous recommandons de ne pas changer de traitement, à moins de le faire en collaboration étroite avec le médecin qui vous les prescrit.

Si vous êtes dans l'un des cas précités, nous vous recommandons - si vous ne l'avez pas déjà fait - de prendre contact avec l'un des instructeurs de notre équipe pour discuter de votre situation et du réseau de soutien dont vous disposez, afin de voir de quelle manière nous pourrions vous aider à aller de l'avant.

Pour plus d'informations et pour contacter notre équipe d'instructeurs, veuillez nous contacter à l'adresse email suivante : [info@mindfulnessassociation.be](mailto:info@mindfulnessassociation.be)