



# MB-DD – 6 semaines

MINDFULNESS BASED ON DIGITAL DETOX

GROUPE  
CONTINU

## Pourquoi le programme MB-DD ?

Convaincue que l'hyper-connexion nous change à l'intérieur, atrophie nos énergies et change nos modes relationnels, je réalise que ce qu'il y a de plus précieux dans l'humain reste caché...

Gouverné par l'urgence, par la quantification de soi qui ôte toute humanité, en réduisant les individus et leurs comportements à une masse de données, le sujet de notre propre responsabilité est une des clés quand on sait que des millions d'heures sont simplement volées à la vie des gens, manipulés tous les jours de leur vie.

La dictature du « like » et des « followers » nous piège et nos outils numériques révolutionnent notre rapport au temps et aux autres. Les sollicitations multiples et exponentielles piratent notre attention. Elles nous promettent trois mirages :

- que nous pouvons porter notre attention n'importe où,
- que l'on sera toujours entendu
- que nous n'aurons jamais à affronter la solitude.

Suivre un programme MB-DD permet d'installer dans sa routine quotidienne la méditation de pleine conscience et **l'engagement dans sa relation avec son doudou digital** que l'on prend **pour conserver sa motivation** tout au long du programme.

Suivre cette formation permet également de **se familiariser avec de nombreux concepts** qu'on ne nous a jamais appris alors qu'ils sont simplement essentiels :

- prendre conscience du pilote automatique,
- se reconnecter à son corps,
- distinguer réponse et réaction,
- être présent,
- comprendre l'épidémie silencieuse de cette hyper connexion, sur notre santé, les pathologies comme le FOMO (Fear Of Missing Out ), le syndrome de la main vide, le Blurring, la zappite et bien d'autres encore.

Enfin, cela permet de **rencontrer des personnes qui partagent les mêmes préoccupations**, ces préoccupations très personnelles et intimes dont on n'ose pas parler au quotidien avec nos collègues ou nos proches. Le besoin de se retrouver avec soi, d'aller au-delà des clés qu'on nous donne habituellement, de se reconnecter avec autre chose.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com) - [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com)



## Les symptômes de l'hyper connexion

Les pathologies de l'hyper connexion sont nombreuses : stress, désorganisation, culpabilisation, auto-reproche, anxiété et dépression. S'y ajoutent une kyrielle de nouvelles pathologies aux noms farfelus : nomophobie, binarisme, zombiquisme... Et la liste ne cesse de s'allonger.

*Le **taux de cortisol** (l'hormone du stress) explose et dérègle le fonctionnement du corps en occasionnant des symptômes tels que la perte de sommeil, l'irritabilité, le défaut de mémorisation, l'épuisement, voire un début de burn-out digital.*

En cause, la femme et l'homme capables de tout sacrifier au nom de la réussite. Comme si l'idée du succès était liée à celle de la souffrance et du sacrifice.

Cette course à la réussite entrepreneuriale a fini par normaliser le burn-out comme condition physique de l'entrepreneur méritant.

Nous utiliserons de plus en plus d'applis persuasives et les géants de la tech continueront à mettre en œuvre les mécanismes de persuasion. Il ne reste donc plus qu'à mettre en place des stratégies de contournement...

Alors, soit on devient des poulets d'élevage avec des puces de la Silicon Valley connectées à la matrice, soit on fait en sorte que la technologie ne nous asservisse pas en intégrant un programme qui permet de se réapproprié son attention, de la muscler

**C'est ce que je vous propose à travers ce programme de 6 semaines + 1 journée de pratique intensive.**

## Contenu du programme

>> **Durée** : 6 séances en groupe de 2H30 + 1 journée de pratique intensive (10h-16h)

>> **Format** : Séances collectives

>> **Supports fournis** :

- 6 pistes MP3 de pratique guidée
- mon dernier livre "Déconnecte si tu oses – Digital Detox et des heures de vies en plus"  
(Dunod sept. 2019)

>> **Tarif** : 400 €TTC (tarif particulier)

**Programme pris en charge par la formation professionnelle :**

**N° formateur : 11 75 45021 75.**

*Possibilité d'organiser ce programme en intra = Pour un groupe de 10 personnes minimum – 25 personnes maximum. Contactez-moi pour en parler*



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES



Alors que grandit le débat sur l'économie de l'attention et la responsabilité du design dans l'addiction aux technologies, dénoncées aux [Etats-Unis](#) ou [en France](#)

*La réponse à cette dépendance n'est pas l'abstinence parce que ça serait transférer ailleurs. La réponse est de connecter les gens à eux et entre eux.*

Restons ouverts, très humbles, et utilisons des pratiques ancestrales qui ont fait leur preuves depuis des centaines d'années

Le cerveau est très plastique, il est prêt à aller dans le sens qu'on lui demande si on l'amène dans la situation de travailler sa puissance de concentration. Il est scientifiquement prouvé que le travail de méditation [a un impact au niveau cellulaire](#) pour lui rendre cet équilibre nécessaire entre hyper connexion et connexion.

- **Meilleure gestion des situations de stress** et des **émotions**
- Qualité de vie et **bien-être au travail**
- Prise de recul et **clarté dans la prise de décision**,
- Meilleure **gestion du changement et de l'incertitude**,
- Développement de l'**intelligence émotionnelle et collective**,
- Apprendre à **vivre le moment présent** et développer sa **sérénité**, dans son organisation et sa relation aux autres
- Améliorer l'**estime de soi**
- Mieux **se connaître** et mieux découvrir les autres

Vous apprendrez des **pratiques et des techniques de pleine conscience adaptées à votre situation**, que vous pourrez **appliquer sur le lieu de travail** ou ailleurs **dans votre vie**. Vous pourrez ensuite faire face aux défis et résoudre les problèmes avec un degré plus élevé de perspicacité et d'efficacité.

## Un parcours d'intégration de 6 semaines

- 6 séances hebdomadaires de 2h30
- 1 journée de retraite de 6h, un dimanche au cours du programme
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne \*
- Partages de la mise en pratique entre les participants

\* Les participants, pour bénéficier pleinement des heures de formation en groupe, s'impliqueront par la pratique individuelle entre les séances avec les méditations guidées à télécharger en début de programme.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES



## Déroulé des 6 semaines

### Semaine 1/ Commencer là où nous sommes et état des lieux digital

Apprendre à reconnaître le mode automatique et en sortir intentionnellement

#### Suis-je équilibré, dépendant, total addict au digital ?

- Prendre conscience de sa relation au digital, un début essentiel.
- S'aider de la pratique de la méditation pleine conscience pour évaluer sa dépendance et peu à peu s'en détacher.

### Semaine 2/ Rencontrer le corps et muscler l'attention / Constats sur la santé

Conscience du corps et de la respiration dans les moments de stress

#### J'apprends à m'offrir des pauses digitales

- Ressentir les effets de la déconnexion en pleine conscience
- Échanger avec les autres participants sur ses ressentis

### Semaine 3/ Rester présent

Découvrir différentes manières d'être présent et les cultiver

#### FREE ZONE à créer et fake life à identifier

### Semaine 4/ Résistances et réactivité

Qu'est-ce que ce stress ? Observer notre réactivité au stress avec curiosité et ouverture.

Comment faire face aux situations d'hyper connexion stressantes avec conscience.

#### Bien sans mon cell

- Passer du FOMO (Fear Of Missing Out) au JOMO (Joy Of Missing Out)
- Découvrir les bienfaits de la reconnexion à soi

### Semaine 5/ Cheminer vers l'autonomie

#### Oser l'ennui régénérateur (sans son doudou digital)

- S'offrir des moments de solitude, une respiration précieuse qui fait prendre conscience de soi et des autres.

### Semaine 6/ Continuer après...

Comment stabiliser les acquis et continuer après le programme.

