

Conférence

# Gestion du stress

François Bourgognon



*Stress, épuisement et déficit de sens sont devenus les symptômes généraux de notre société actuelle.*

Nous vivons une époque particulièrement stimulante, notre société foisonne de biens et de possibilités. Cependant, nous pouvons facilement tomber dans le piège de ce que propose notre environnement et perdre de vue ce qui est important. Se protéger de la surstimulation, que nous subissons autant que nous l'entretenons avec nos propres réactions, est de plus en plus difficile. Les écrans, les téléphones portables notamment, nous dispersent en permanence et nous saturent d'informations dispensables. Les activités que nous pratiquons, les missions que nous avons à accomplir et les buts que nous nous fixons peuvent rapidement nous déborder et nous égarer. De plus, l'illusion que tout est parfaitement maîtrisable, que le moindre inconfort est anormal, nous amène à méconnaître les stratégies d'acceptation.

» Dans cette conférence, François Bourgognon propose de nous éclairer sur fonctionnement de l'esprit, sur les habitudes de pensées et les réactions automatiques qui alimentent le stress et la souffrance, et de nous faire découvrir des stratégies opérantes dans une perspective d'épanouissement et d'accomplissement de soi.

Son intervention peut être organisée en présentiel ou en Visio, en format «conférence» pour le grand public, pour vos séminaires, vos conventions ou vos événements d'entreprise ou associatifs; ou en mode «atelier ou workshop» pour vos équipes dirigeantes, vos adhérents ou vos salariés. Une personnalisation peut être envisagée en fonction de l'objectif, du contexte et du public visé.

*Conférence en lien avec les livres dont il est l'auteur :*

*« Ne laissez pas votre vie se terminer avant même de l'avoir commencée » (First Éditions)*

*« La méditation en 10 questions » (Ellipses)*

---

*François Bourgognon, psychiatre/conférencier*

*Psychiatre et psychothérapeute, le docteur François Bourgognon est instructeur et formateur en méditation de pleine présence. Il est formé aux thérapies comportementales et cognitives et à la thérapie d'acceptation et d'engagement. Il est également le directeur de Mindful-France, un institut de formation aux thérapies basées sur la mindfulness, et le conseiller scientifique de l'application de méditation Namatata.*

**Demande de renseignements : [contact.fb@triptikcom.fr](mailto:contact.fb@triptikcom.fr)**

**[www.francois-bourgognon.fr](http://www.francois-bourgognon.fr)**