

# Pleine conscience pour les seniors, de B. Zellner Keller et al.

- Pleine conscience pour les seniors. Programme en 8 mois. Approche cognitive.
- De Brigitte Zellner Keller, Claude Maskens, Jackie Attala, Louvain-la-Neuve et Paris : Editions De Boeck Supérieur, 2017 - 352 pages



Avec l'âge apparaissent toute une série de nouveaux défis, tant sur le plan physique que psychique. Grâce à son approche basée sur la pleine conscience, cet ouvrage propose aux seniors de nombreux outils pour y faire face : méditations, exercices physiques. Avec un objectif : accroître leur bien-être.

Le programme présenté dans ce manuel pédagogique propose des exercices et pratiques destinés à favoriser l'exploration bienveillante de soi, stimuler les ressources d'adaptation et permettre au senior de se sentir plus en paix. Cet entraînement propose une nouvelle façon d'être là, présent. Servant de socle à une importante étude européenne sur la santé mentale et le vieillissement, le programme se révélera également une ressource pour les professionnels désireux d'accompagner les seniors dans cette phase de leur vie.

**Brigitte Zellner Keller**, psycholinguiste suisse, à l'origine du Mindfulness-Based Cognitive Approach for senior ;  
**Claude Maskens**, psychotérapeute, Université libre de Bruxelles ; **Jackie Attala**, psychothérapeute.