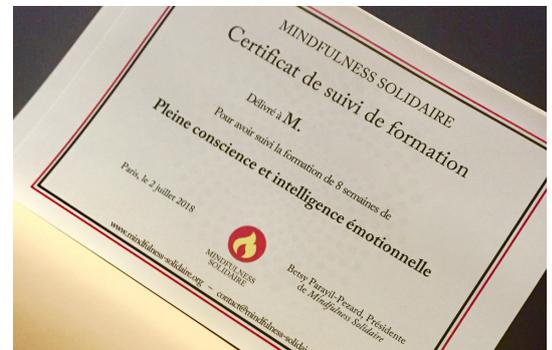




Mindfulness Solidaire a pour mission de proposer des programmes d'initiation à la mindfulness aux personnes les plus vulnérables et invisibles de notre société, ainsi qu'à ceux qui les accompagnent au sein de structures d'accueil et de soutien, ou avec le personnel pénitentiaire dans le cas des détenus.

La méditation de pleine conscience (mindfulness meditation) est une forme laïque de pratique contemplative, adoptée par un nombre croissant de pratiquants dans le monde, de multiples études scientifiques en valident ses bienfaits. Les études montrent que la mindfulness peut avoir un effet sur le niveau de stress et d'anxiété d'un individu, peut l'aider à identifier et à réguler ses émotions, et à faire face à des difficultés avec plus de résilience. Le programme de Mindfulness Solidaire se déroule sur 8 à 12 semaines, et se distingue par ses éléments de coaching et d'empowerment qui favorisent l'inspiration et la connexion aux ressources intérieurs. Le programme de Mindfulness Solidaire s'appuie sur des éléments d'intelligence émotionnelle et d'intelligence collective.

Depuis Janvier 2017, les cofondateurs de l'association ont lancé des projets pilotes notamment au sein de centres d'hébergement d'urgence de la Fondation de l'Armée du Salut à Paris et au sein du programme de réinsertion « APRES » dans la prison de Meaux. Nous sommes un collectif de citoyens, dont certains sont professionnels de l'instruction de la mindfulness, réunis par la conviction que la pratique de la méditation de pleine conscience peut représenter une ressource considérable, face aux difficultés majeures que nous traversons dans nos vies.



Pour en savoir
plus sur notre
histoire :

[http://mindfulness-
solidaire.org](http://mindfulness-solidaire.org)

[contact@
mindfulness-
solidaire.org](mailto:contact@mindfulness-solidaire.org)

"Nous pensons notre société se doit de prendre soin des personnes vulnérables qui en font partie en leur apportant soutien et dignité et en valorisant leur humanité."



Meaux, le 28 Juin 2018

Madame, Monsieur,

Mindfulness Solidaire est intervenue au sein du programme de préparation à la sortie Après (groupe Ares) à la prison de Meaux-Chauconin du 9 Avril au 2 Juillet 2018, à raison de deux interventions d'1h45 par mois. Les deux intervenants Mme Parayil-Pezard et M. Desouches ont proposé un programme de 8 séances ; leur action a touché 14 personnes détenues.

Les retours suite à cette première session sont très positifs. En témoignent :

- L'assiduité des participants
- Leur volonté de pouvoir s'inscrire sur une deuxième session d'interventions
- Leur capacité à mettre en œuvre des exercices appris au cours de l'atelier lors de situation de stress : fouille de cellules, passage devant une autorité judiciaire, etc.
- Leur envie de partager cette expérience avec leurs proches grâce au partage des documents remis

L'équipe sociale d'Après porte un regard très positif également sur ce module de méditation de pleine conscience : les échanges avec les intervenants ont toujours été fluides, et ils se sont adaptés avec compréhension aux impératifs de la détention. En instaurant un cadre de confiance et de confidentialité, les intervenants ont su offrir aux participants un lieu où ils peuvent se livrer en toute transparence ; les séances sont synonymes de travail sur soi et sur le parcours de chacun : en ce sens la méditation de pleine conscience permet aux personnes détenues de repenser leurs actes sous un nouvel angle et d'évoluer dans leur travail sur l'exécution de leur peine.

Me tenant à disposition pour vous donner plus de renseignements, je vous prie de croire, Madame, Monsieur, en l'expression de mes sentiments les meilleurs

Armelle DUBOIS
Directrice de l'entreprise d'insertion Après

SARL au capital de 1 000 000 d'euros - SIRET: 987 682 670 00206

ARES SERVICES SEINE-ET-MARNE
42, rue de l'Innovation 77550 MOISSY CHAMAYEL
Tel. 01 84 31 31 34
www.groupeares.fr

