

ADM

Association pour le Développement de la Mindfulness

Cette association est née en 2009 dans le but de promouvoir et diffuser auprès du grand public les actions autour de l'utilisation de la pleine conscience comme outil de mieux être, en dehors de tout contexte religieux.

La MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) pour la réduction du stress ou la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pour la prévention de la rechute dépressive sont des programmes reposant sur la pleine conscience. Ils ont de plus en plus leur place dans le soin de la souffrance physique ou psychique et leur intérêt a été validé scientifiquement dans de nombreux domaines.

L'ADM met donc en lien les professionnels des trois pays francophones européens (Belgique, France et Suisse) pour leur permettre d'échanger sur leurs pratiques et leurs dernières recherches. Elle organise des conférences sur ces sujets et oriente le public vers ceux qui instruisent des groupes, notamment grâce à l'annuaire de ses membres. Ainsi, elle offre un espace de réflexion mais aussi de pratique.

Pour ceux qui veulent aller plus loin dans la pratique de pleine conscience, l'ADM organise régulièrement des retraites silencieuses avec des intervenants qui ont une expérience reconnue de méditation.

Le CA de l'ADM est uniquement constitué de personnes bénévoles.