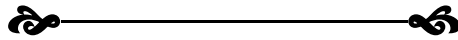


Approche MBSR : Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness / Pleine conscience Les Herbiers 85500



« La pleine conscience » signifie diriger son attention d'une certaine manière :
délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur.

Dr Jon Kabat-Zinn *Où tu vas, tu es.* Éd. J'ai lu

Contexte :

Notre résistance au stress dépend dans une large mesure de la perception que nous avons des situations ainsi que de notre manière d'y répondre, et non d'y réagir de façon souvent automatique et impulsive du fait de nos conditionnements intérieurs. C'est ici que la pratique de la méditation et de la pleine conscience interviennent.

Celle-ci permet une évolution profonde de la relation que nous entretenons avec nos pensées et émotions. L'esprit s'apaise et devient donc plus à l'aise. Les événements qui nous perturbent habituellement semblent prendre moins d'importance et nous pouvons les observer avec davantage de recul. Une stabilité apparaît et nous apprenons progressivement à nous émanciper de nos états intérieurs et des circonstances extérieures. Grâce à cela, moins de souffrances sont éprouvées dans notre vie.

Présentation de la méthode :

L'approche MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) a été mise au point par Jon Kabat Zinn aux États-Unis il y a plus de 40 ans. En 1979, il fonda une clinique de réduction du stress destinée à aider les patients à mobiliser leurs ressources internes de guérison, en complément du traitement médical. Il a développé un cycle en 8 semaines d'apprentissage permettant une autorégulation basée sur l'attention. Les capacités de notre corps et de notre esprit à trouver d'eux-mêmes le chemin de l'équilibre se trouvent ainsi naturellement renforcées.

A raison d'une séance de 2h30 par semaine, chacun reçoit graduellement des instructions en lien avec la pleine conscience, utilisant différents supports : *la méditation du calme mental*, *le scan corporel*, des exercices doux de *yoga*, et *la marche consciente*. Des *exercices complémentaires* et des *échanges exploratoires* ponctuent les séances. Il est demandé aux participants de s'engager à pratiquer chez eux chaque jour afin de retirer les bienfaits d'une telle démarche.

Ce programme est un cheminement pédagogique fondé sur l'expérience de la pratique, chez soi et en groupe lors des séances. Il s'agit de devenir davantage conscient afin de répondre avec le recul nécessaire en situation difficile, au lieu de réagir impulsivement. L'objectif est donc de cultiver une conscience claire et stable de chaque instant, pour ne pas être emporté par la dispersion ou sa confusion. Cette approche développe dans notre vie un recul et une sagesse basés sur notre capacité à nous détendre, à nous ouvrir et à être conscient.

Bienfaits constatés en lien avec la pratique de la pleine conscience :

- * Apaisement : du stress, de l'anxiété, des angoisses, phobies, douleurs chroniques, addictions, états dépressifs, de la dispersion... par le travail avec les ruminations mentales ou la tendance à anticiper « à vide », les émotions et les schémas comportementaux récurrents (meilleure connaissance, estime de soi / confiance en soi) ;
- * Meilleure conscience des ressentis physiques et mentaux, permettant de passer de la réaction à une réponse adaptée en situation de tension ; apprentissage du « lâcher-prise » (méditation) ;
- * Accroissement de la concentration, du discernement et de la créativité ;
- * Espace intérieur de liberté accru, sérénité, mieux-être général (parfois meilleur sommeil...) ;
- * Mise à distance des peurs ancrées sur des expériences passées, diminution de la tendance à interpréter et à juger, soi-même et les autres, à vouloir tout contrôler...

Contre-indications :

L'avis du médecin traitant, du psychiatre ou du psychothérapeute est souhaité dans certains cas sensibles tels que : la dépression en phase aiguë, les troubles bipolaires (psychose maniaco-dépressive) non stabilisés, les troubles schizophréniques (hallucinations, délires, dissociation...) les attaques de panique récurrentes, états de stress post-traumatique (ESPT), séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels non traités...

Importance de l'enseignant :

Comme beaucoup d'activités, la méditation peut être abordée, mais sans plus, à l'aide de livres ou d'enregistrements. Car les limites sont vite atteintes avec les premières questions ou difficultés rencontrées. Pour progresser, la relation avec un enseignant capable de nous faire avancer grâce à sa pédagogie et son expérience de la pratique s'avère nécessaire.



Formation :

- ☞ Base de pratique méditative antérieure : 30 années, dont dix années de retraite (Bouddhisme tibétain) incluant 2 retraites traditionnelles de 3 ans et un an en solitaire.
- ☞ Practicum MBSR reçu du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) - USA.
Habilité à ce titre à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress de Jon Kabat Zinn.

Contact : www.meditation-mbsr.fr 06.38.51.39.83 Chaîne Youtube : [ICI](#)

Dates des 8 sessions :

Cycle : du mercredi 27 sept. au 29 nov. - hors vacances scolaires - de 18h30 à 21h.

Journée complémentaire de pratique en groupe : le dimanche 3 décembre, de 9h30 à 17h.

Coût d'une formation sur 8 semaines :

470€, incluant 20h de formation, la journée complémentaire en silence et les supports pédagogiques (audios et écrits).

Possibilité d'étalement d'encaissement des chèques (remis lors de la première séance) et de facture.