

Programme d'entraînement en MBSR

Réduction du stress basée sur la pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction)



Ce programme est destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être. Il permet de manière efficace de mieux prendre soin de soi au niveau physique et psychique en centrant l'attention sur le moment présent et la conscience corporelle. La pleine conscience invite à une alliance du corps et de l'esprit.

Le MBSR, qu'est-ce que c'est?

"Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment."
Jon Kabat-Zinn, 2003

Le programme de gestion ou de réduction du stress basé sur la pleine conscience est un entraînement en groupe, développé par le Dr. Jon Kabat-Zinn à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts depuis 1979. Conçu initialement pour réduire le stress lié à la maladie et aux douleurs chroniques, ce programme a élargi son champ d'application. Il vient en aide à toute personne désirant améliorer sa qualité de vie. Il a fait l'objet de nombreuses évaluations scientifiques mettant en évidence ses bienfaits à long terme.

Les participants sont guidés pas à pas dans l'apprentissage de leur propre expérience méditative. Ils sont invités à apprendre comment s'établir en soi, comment se connecter avec les ressources internes, avec la capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé et vers un esprit paisible. Le guide-accompagnateur et instructeur a un rôle de transmission. Son engagement profond et sa pratique personnelle nourrissent ses enseignements.

Bénéfices & indications :

Invitée quotidiennement lors de l'assise méditative, la pleine conscience permet de voir de plus en plus clairement nos réactions face aux situations de stress qui engendrent notre souffrance physique et psychologique. Nous apprenons à reconnaître la réactivité et les automatismes qui nous poussent souvent à réagir de manière conditionnée, nos fonctionnements en mode "pilotage automatique", nos ruminations mentales et nos habitudes de la vie quotidienne.

Observer ce qui est, l'instant présent qui se déploie, avec une attention bienveillante, ouverte et sans jugement de valeur, nous permet d'accéder à nos ressources internes de croissance et de guérison. La pratique de la pleine conscience nous aide à renforcer des bases solides de développement personnel et de connaissance de soi, propices à une relation au monde plus riche, grâce à un plus grand calme intérieur.

Face à un rythme accéléré qui semble parfois nous dépasser, de nombreuses personnes suivent le programme de MBSR pour :

- vivre plus intensément le moment présent
- développer la sérénité intérieure
- arriver à mieux se connaître et à découvrir les autres
- prendre davantage soin de soi
- améliorer l'auto-estime

D'autres personnes s'initient à la pratique de la pleine conscience parce qu'elles souffrent de :

- stress au travail ou dans la vie privée
- anxiété chronique, peurs
- perfectionnisme excessif
- troubles du sommeil et/ou de l'alimentation
- impulsivité, accès de colère
- dépression
- douleurs et maladies chroniques
- troubles psychosomatiques

Certaines affections physiques et psychiques invitent à une certaine prudence lorsque la méditation de pleine conscience est envisagée, comme par exemple une dépression en phase aiguë. Elles doivent être prises en compte dans la décision de participer à un groupe MBSR. Nous fixerons une date pour un entretien individuel (gratuit) d'environ 30 minutes, ceci afin d'évaluer ensemble, si le programme correspond à vos attentes et à vos besoins.

Le cours en MBSR n'est pas une psychothérapie, mais plutôt un entraînement dans la réduction et la prévention du stress. Les différentes activités proposées sont indépendantes de tout engagement spirituel. Elles sont fortement ancrées dans une approche contemporaine et intégrée.

Programme MBSR de 8 semaines :

Les participants d'un programme MBSR (8 à 10 personnes par groupe) se rencontrent autour d'un ou deux instructeurs, pour des séances hebdomadaires de deux heures à deux heures trente. La durée totale du programme est de 8 semaines. A cela s'ajoute une journée de pratique ayant lieu un samedi de 10h00 à 16h00.

Le programme s'appuie sur la pratique : il est davantage participatif. Un temps significatif est dédié aux commentaires des participants qui partagent leur expérience lors de l'entraînement à la méditation, soutenus par l'instructeur. Chacun est invité à cheminer vers des pistes à explorer pour mieux réguler son stress en fonction de ses propres réalités et de sa compréhension du moment.

Les composants clés sont :

1. des moments de pratique guidée de méditation, dans la pleine conscience, en position assise, allongée ou debout,
2. des exercices simples de mouvements de type yoga ou qi gong, ainsi que la méditation en marchant,
3. des apports théoriques,
4. des moments de partage en groupe afin de faire le lien avec la vie de tous les jours,
5. des exercices individuels quotidiens qui permettent entre autre d'évaluer le chemin parcouru.

Avant de s'inscrire, il est demandé de participer à une séance d'information durant une heure. Cette séance gratuite permet de :

- comprendre le contenu, les principes et l'origine du programme,
- rencontrer les instructeurs,
- évaluer si le cours peut s'intégrer à votre organisation de vie du moment et à votre état d'esprit actuel.

Prix du cours et dates :

Les frais d'inscription sont de 450.- frs. (paiement à la première session). Dans le prix sont inclus la participation aux huit sessions et à la journée de retraite, les documents écrits et les enregistrements audio des exercices des méditations guidées.

Les sessions ont lieu dans le Cabinet de Psychologie et Psychothérapie de la Rue du Petit-Chêne 22 à 1003-Lausanne (à 2 minutes à pied de la Gare) les mardis soir de 19:00 à 21:00 heures. Veuillez amener un coussin de méditation et un tapis de yoga, ainsi que des vêtements souples.

Dates pour le prochain cours MBSR en 2012:

Janvier	17 / 24 / 31
Février	7 / 14 / 21 / 28
Mars	6

Journée de retraite : en Février, date à définir avec le groupe.

L'équipe :

Lothar Bielke : C'est lors d'un congé sabbatique en Inde que je suis rentré en contact avec la méditation Vipassana, telle qu'elle est enseignée par SN Goenka. De retour en Suisse, j'ai décidé de consacrer plus de temps aux approches de la pleine conscience : un premier cours en MBSR avec Karl Duffy à Genève et en co-animation avec lui ensuite, des retraites Vipassana, une pratique de la méditation quotidienne formelle et du yoga, une formation en cours avec l'équipe du « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine de Massachusetts fondé par Jon Kabat-Zinn. Je conjugue la pratique de la pleine conscience avec mes activités professionnelles. J'ai une formation universitaire en économie et direction d'entreprise. Actuellement, je travaille en tant que consultant en management d'entreprise et coach professionnel.

Maria Martinez Alonso : Ma pratique de la pleine conscience trouve ses racines dans la contemplation et dans le Zen. C'est avec Willigis Jäger, moine bénédictin et maître zen, que j'ai débuté dans l'assise en silence ou zazen. J'ai ainsi découvert les effets bienfaisants de l'instant présent pour parvenir à soi-même et aux autres d'une façon plus authentique et congruente. Karl Duffy m'a initiée au MBSR à Genève, formation que je poursuis actuellement avec Kabat-Zinn et Santorelli aux USA. Dans mon cabinet à Lausanne, j'exerce en tant que psychologue-psychothérapeute et sexologue. J'essaie de favoriser chez mes clients un processus de développement et d'épanouissement personnels à travers leur vécu dans l'ici et le maintenant. Le MBSR me permet de faire le lien entre la pratique méditative et la clinique.

Karl Duffy : Depuis plus de 35 ans, je suis engagé dans la pratique de la pleine conscience dans différentes traditions. J'ai suivi le programme de formation professionnelle établi sous la direction de Jon Kabat-Zinn et de Saki Santorelli dans le "Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society" de l'université du Massachusetts (USA). J'organise des groupes de MBSR à Genève depuis trois ans et propose aussi des accompagnements individuels inspirés de cette approche. Ces activités s'appuient sur mes intérêts et sur mes études précédentes : bachelor en philosophie, masters en théologie et en psychologie.

Renseignements et préinscriptions auprès de :

Lothar Bielke au 078 842 3835 ou à l'adresse email lb@mypotential.ch

Pour plus d'information, voir: <http://genevamindfulness.com>

