

## PROGRAMME MBSR\*

### Réduction du Stress Basé sur la Pleine Conscience

#### Programme officiel de 8 Semaines

Le protocole MBSR\* (\*MBSR signifie Mindfulness Based Stress Reduction), créé par Jon Kabat-Zinn au Center For Mindfulness, de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) est un Programme réduction du stress basé sur la pleine conscience.

#### 1. Dates, Horaires et Lieu

Déroulement : ce programme, comprend : **8 séances de 2H30 à 3h** avec des pratiques guidées, des exercices corporels, des apports théoriques et des temps d'échanges. Ces sessions auront lieu : **les lundis de 18H à 20H30, avec une journée intensive de 10 à 17h.**

Dates des Prochaines Réunions d'information préalable : voir le site ou les newsletters ou nous contacter directement : | 0689299748 | [emmanuel.maulet@standupforyourdreams.com](mailto:emmanuel.maulet@standupforyourdreams.com) |

Le lieu : dans Lyon ou à Ecully

#### 2. Déroulement

Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement et par ailleurs un entraînement quotidien d'environ 40 minutes, à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis. Un entretien préalable est possible et l'inscription est obligatoire pour l'ensemble du protocole. A l'issue de ce programme, des ateliers de pratique de la Pleine Conscience vous seront proposés. En effet, le maintien d'une pratique régulière est nécessaire pour bénéficier pleinement des acquis du programme. C'est pourquoi on a coutume de dire que « La 8<sup>e</sup> séance du programme dure toute la vie ».

#### 3. Qu'est-ce que vivre en pleine conscience ? – Le Programme

Vivre en Pleine Conscience, pour Christophe André, Médecin à l'hôpital Sainte-Anne : « *C'est prendre le temps de s'arrêter de faire, pour être. Nous vivons dans un monde où nous sommes sans cesse en train de courir, et de faire : notre travail, nos courses, les devoirs avec nos enfants, le ménage, le rangement, écrire nos mails... Un monde dans lequel nous sommes l'objet d'une très grande pression. Si nous ne prenons pas garde à nous créer des espaces protégés, privilégiés, nous allons nous transformer en machines à faire. La vie en pleine conscience, c'est tout simplement ces moments où l'on s'arrête. Où l'on prend le temps de respirer et de s'apercevoir que l'on est en vie, dans un monde passionnant. Bien sûr qu'il est important d'agir. Mais sans oublier le pourquoi. L'idée de la pleine conscience, c'est tout simplement de se rendre plus présent à sa propre vie.* ». Et cela s'apprend ou se ré-apprend.

Cet apprentissage de la pleine conscience a été magnifiquement intégré dans le programme de 8 semaines par Jon Kabat-Zinn, professeur émérite de médecine à l'université du Massachusetts. Le journal *Time* parle d'une « révolution » à propos de ce programme appelé MBSR qui est aujourd'hui enseigné dans plus de 2000 hôpitaux dans le monde ainsi que dans de nombreuses entreprises, écoles et autres institutions. Les bénéfices sont nombreux et prouvés scientifiquement, notamment : prévention et réduction du stress, de la douleur, des maladies chroniques, de la dépression, des troubles alimentaires et du sommeil, amélioration du système immunitaire, cardio-vasculaire, de la qualité de vie, voire effets sur le vieillissement. A ce jour, plus de 30 000 personnes ont suivi ce protocole.

L'objectif est de permettre à chacun de découvrir et de développer comment mieux gérer son stress et vivre de façon plus harmonieuse.

## 4. Matériel

Sont nécessaires un coussin de méditation, un tapis de yoga anti-dérapant, une couverture et des vêtements souples qui permettent les mouvements ou étirements.

## 5. Enseignant(s)

Emmanuel enseigne le programme. Selon les sessions, Aurélie peut être amenée à co-instruire.



Emmanuel MAULET

*Issu du sport de haut niveau et monde de l'entreprise (BioMérieux, Volvo, PostGroup), Emmanuel a créé Stand Up For Your Dreams en 2009. Il est aujourd'hui coach et consultant, et enseignant de programmes de pleine conscience. Master en droit et Master en Coaching, il est titulaire du Diplôme Universitaire en Médecine, Méditation et Neurosciences de la faculté de Médecine de Strasbourg (2015-2016) et est enseignant formé au programme MBSR selon le cursus du CFM University of Massachusetts Medical School de Jon Kabat Zinn, dont il est instructeur officiellement qualifié. Il est aussi formé et habilité au programme MBCT par Z.Segal, et L.Bizzini, fondateurs du programme de prévention de la rechute dépressive basée sur la pleine conscience par l'ASPCo (Association Suisse de Psychothérapie cognitive).*



Aurélie GILLON

*Après un double cursus à l'ENS Ulm et HEC, Aurélie travaille 3 ans comme chef de projet d'une start-up de cosmétiques naturels, et, passionnée par l'humain, reprend des études de psychologie : elle est diplômée d'un master de psychologie et psychopathologie psychanalytique de Paris 7.*

*Pratiquant la méditation depuis 15 ans, elle est également instructrice de Méditation de Pleine Conscience (M.B.C.T.).*

*Convaincue que le bonheur au travail génère une plus grande productivité et une valeur ajoutée élevée, elle conjugue ses expertises du monde de l'entreprise et de la santé de l'esprit.*

*Depuis 2014, elle accompagne des individus et des groupes, tant en coaching qu'en développement personnel. Elle favorise le travail en profondeur, basé sur une relation de confiance, pour des changements durables.*

*L'ensemble des actions développées par Stand Up For Your Dreams vise à apporter une contribution pour un monde de paix.*

## 6. Renseignements

Emmanuel MAULET | [emmanuel.maulet@standupforyourdreams.com](mailto:emmanuel.maulet@standupforyourdreams.com) | 0689299748  
[www.standupforyourdreams.com](http://www.standupforyourdreams.com)

## 7. Indications

Pour prévenir et réduire le stress professionnel ou familial, les troubles du sommeil, l'anxiété, les ruminations mentales, la douleur, les maladies chroniques.

Pour une recherche du mieux-être et de sens.

Pour développer l'intelligence émotionnelle et réguler des émotions.

Pour prévenir et réduire les risques de rechute dépressive (incluant le burn-out).

Stopper les ruminations et développer calme et paix intérieurs.

Développer la bienveillance vis à vis de soi et dans ses relations.

## 8. Bénéfices

Une amélioration de la qualité de vie et du bien-être psychologique.

Une gestion, de façon plus consciente, des difficultés physiques, émotionnelles ou psychologiques du quotidien rencontrées dans le cadre du travail, en famille ou avec ses amis.

L'amélioration de l'estime de soi et de la capacité à prendre soin de soi avec bienveillance.

La mise en œuvre d'une démarche positive d'apprentissage, de changement, de transformation et de « guérison » intérieure.

L'augmentation de la mémoire, du discernement et de l'esprit d'analyse.

L'accroissement des capacités de distanciation : pensées limitantes et autocritiques, diminution des cycles de ruminations anxieuses.

L'accroissement des capacités de concentration : diminution de la dispersion mentale, remobilisation des compétences et du savoir acquis, désaturation de la mémoire de travail.

## 9. Santé et Neurosciences

De nombreuses recherches sont associées aux effets des programmes MBSR, MBCT et de la méditation.

De nombreux effets positifs sont démontrés, dont :

- Un impact sur la souffrance et la douleur (migraine, mal de dos, cancers).
- Un impact sur le système cardio-vasculaire et notamment sur la tension artérielle (Georgia Health Sciences University, Augusta)
- Un renforcement du système immunitaire (l'équipe de Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn, de l'Université du Wisconsin-Madison, 2003).
- Un impact sur la nervosité, source de nombreux maux (insomnies, maladies inflammatoires, stress et anxiété).
- Des effets possibles sur le vieillissement (les travaux du Dr Elizabeth Blackburn, prix Nobel 2011).

## 10. Liens

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org), site de l'association pour le développement de la Mindfulness

[www.umassmed.edu/cfm](http://www.umassmed.edu/cfm), Site du CFM, créateur du programme.

[www.christopheandre.com](http://www.christopheandre.com)

## 11. Lectures Possibles

- Christophe André : *Méditer, jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience.*
- Jon Kabat-Zinn : *Où tu vas, tu es. Méditer, 108 leçons de pleine conscience.*
- Edel Maex : *Apprivoiser le stress par la pleine conscience.*
- Bob Stahl, Elisha Goldstein : *Apprendre à méditer, la méthode MBSR à la portée de tous. La vie en pleine conscience.*