

PROGRAMME MBSR

Programme officiel de Pleine Conscience en 8 Semaines

16 mars – 18 mai 2020, Paris

Le protocole MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction - Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience) a été créé par le Pr Jon Kabat-Zinn au Center For Mindfulness, de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School).

1. Dates et Horaires

Le programme comprend 8 séances de 2H30 et une journée complète avec des pratiques guidées, des exercices corporels, des apports théoriques et des temps d'échanges.

Ces sessions auront lieu : **les lundis 16, 23, 30 mars ; 06, 20, 27 avril ; 11, 18 mai de 10H à 12H30 + le vendredi 1^{er} mai 2020 de 10H à 17H**

2. Déroulement

Il s'agit d'un travail progressif et interactif qui nécessite un engagement sur les 8 semaines, et un entraînement quotidien d'environ 40 minutes, à partir de fiches de travail et d'enregistrements fournis. L'inscription est obligatoire pour l'ensemble du protocole.

3. Enseignante



Aurélie Gillon accompagne les individus, les équipes et les organisations dans leur chemin de connaissance et de transformation. Aidant à ajuster les actions, les alignant avec les valeurs et le sens, elle permet aux personnes avec qui elle travaille d'entrer en contact avec leur profonde humanité, et développer ainsi leur plein potentiel. Forte d'un robuste socle intellectuel occidental, de ses expériences en entreprise et de son vécu des traditions contemplatives orientales, elle pratique le coaching et la thérapie intégrative.

Aurélie a dirigé une start-up et managé des équipes. Son engagement a forgé sa présence, sa capacité d'écoute et d'accueil, sa bienveillance sans complaisance.

A son double cursus École Normale Supérieure (Ulm) et HEC, Aurélie ajoute une formation de psychologue clinicienne, de coach, et plusieurs certifications en méditation (MBCT, MBSR, MB Work).

Chercheuse, enseignante et conférencière, elle pratique les protocoles de Pleine Conscience au sein des entreprises et des hôpitaux.

4. Qu'est-ce que vivre en pleine conscience ?

Vivre en Pleine Conscience, pour Christophe André, Psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne, pionnier de la Mindfulness en France : « *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 MBSR. Le journal *Time* parle d'une « révolution » à propos de ce programme 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, effets sur le vieillissement mental et physique. 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.

5. Budget et Règlement

Les 8 séances + la journée d'approfondissement :

Financement Entreprise : 1200 € HT.

Profession libérale ou TPE : 850 € HT.

Particulier : 600 € TTC.

Possibilités de règlement échelonné ou de tarif réduit (sans emploi ou étudiant).

6. Renseignements

Aurélié GILLON | aurelie.gillon@standupforyourdreams.com | 06 15 23 62 96

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 d'épisodes dépressifs (incluant le burn-out).

Pour stopper les ruminations et développer calme et paix intérieurs.

Pour 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 pleine conscience.

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).
- Des effets sur le vieillissement (les travaux du Dr Elizabeth Blackburn, prix Nobel 2011).
- Un impact sur la nervosité et ses corollaires (insomnies, maladies inflammatoires, stress, anxiété).

10. Liens

www.association-mindfulness.org, site de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.

www.brown.edu/public-health/mindfulness, site de l'université référente.

www.umassmed.edu/cfm, site du CFM, créateur de la MBSR.

www.christopheandre.com, site du Dr Christophe André.

11. Lectures Possibles

- Christophe André : *Méditer, jour après jour – 25 leçons pour vivre en pleine conscience.*
- Jon Kabat-Zinn : *Où tu vas, tu es.*
- Jon Kabat-Zinn : *Méditer, 108 leçons de pleine conscience.*
- Edel Maex : *Apprivoiser le stress par la pleine conscience.*
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn, Elisha Goldstein : *Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux.*