

Programme MBSR



Le programme **MBSR** (*Mindfulness Based Stress Reduction* : réduction du stress basée sur la pleine conscience) est un programme structuré et progressif, mis en place par Jon Kabat-Zinn, professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts, il y a bientôt 40 ans. Ce programme a été validé scientifiquement et a été utilisé avec succès dans de nombreux hôpitaux ainsi que dans des structures non-médicales (écoles, prisons, milieu professionnel, milieu sportif...). De nombreuses études sont publiées chaque année, démontrant les effets positifs de la pratique régulière de la pleine conscience, en particulier dans le cadre du programme MBSR.



La Mindfulness n'est pas quelque chose que nous avons à trouver ou acquérir. Elle est déjà en nous, il s'agit d'une ressource intérieure disponible, qui attend patiemment qu'on la réveille et qu'on la mette au service de notre apprentissage et de notre guérison.



POUR QUOI FAIRE ?

Le programme MBSR est un **entraînement intensif de l'esprit à la pleine conscience**, ce qui signifie : « faire attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur ». Il vous enseigne donc à entretenir un rapport différent avec les choses qui vous posent problème dans la vie, et s'appuie entièrement sur des outils que vous avez déjà en votre possession comme la tolérance, la compassion, la patience, la concentration.

Il vise à développer une aptitude à cultiver la pleine conscience, remplaçant ainsi le « pilote automatique » que nous connaissons bien : ces moments de manque de conscience qui contribuent souvent à notre stress et à notre souffrance psychique.

LES OJECTIFS DU PROGRAMME

Développer de nouvelles habilités et compétences pour faire face au stress à court et à long terme. Pour cela, nous apprendrons à :

- ❖ Développer plus de sérénité, en soi et autour de soi
- ❖ Mieux se connaître et découvrir les autres
- ❖ Prendre davantage soin de soi
- ❖ Améliorer l'estime de soi
- ❖ Intégrer des outils pratiques visant à réduire les pensées « ruminatives »
- ❖ Devenir davantage conscients de ses pensées, sensations et émotions

QUI PEUT EN BÉNÉFICIER ?

Le programme de réduction du stress a profité à de nombreuses personnes qui ont signalé diverses conditions et préoccupations, telles que :

<p>Le stress</p> <p>travail, école, famille, finances, maladies, vieillesse, chagrin, incertitude par rapport au futur, sensation « d'être hors de contrôle » ...</p>	<p>Les conditions médicales</p> <p>maladies chroniques et douleurs, tension artérielle, fibromyalgie, cancers, maladies cardiaques, asthme, maladies de peau...</p>
<p>Les détresses psychologiques</p> <p>anxiété, panique, dépression, fatigue, problèmes de sommeil</p>	<p>Prévention et bien-être</p> <p>améliorer sa santé, utiliser son bien-être pour prévenir et prendre soin de nous, équilibrer notre santé physique et psychique</p>

Le programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience est très respecté dans le milieu médical. Néanmoins il n'a pas vocation à remplacer un traitement médical traditionnel ou une assistance psychologique. Il reste une approche complémentaire, qui associée à une approche médicale traditionnelle peut être beaucoup plus efficace que l'une de ces deux approches seules.

Contre-indications

Dépressions en phase aiguë sous médication, antécédents psychiatriques (sauf avis médical)

QU'EST-CE QU'ON PEUT EN ATTENDRE ?

Ce programme consiste en **8 séances hebdomadaires de 2h30** et **une journée de retraite** entre la séance 6 et 7.

Hautement participatif, soutenant et structuré, ce programme vous fournira :

- ❖ Des instructions guidées dans les pratiques de méditation de pleine conscience
- ❖ Des étirements doux et des pratiques de yoga en pleine conscience
- ❖ Des dialogues de groupe et des exercices de communication consciente destinés à améliorer la prise de conscience dans la vie quotidienne
- ❖ Des instructions personnalisées
- ❖ Des exercices quotidiens à faire à la maison
- ❖ Le matériel de pratique à domicile incluant les pratiques guidées audio de *Mindfulness* et un cahier d'exercices

Participer au programme MBSR nécessite un engagement continu envers vous-même. Vous serez invité à assister à toutes les classes, y compris la retraite d'un jour qui se déroulera un jour de week-end, et à pratiquer des exercices quotidiens à la maison pendant 45 minutes.

COMMENT COMMENCER ?

Tous les participants sont tenus d'assister à un **atelier de découverte** de la méditation de pleine conscience avant de participer aux 8 semaines du programme.

Pour connaître les prochaines sessions d'initiation, rendez-vous ici : agathefeoux.com/agenda

Pour convenir d'un entretien plus personnel ou tout simplement pour avoir plus d'informations, je vous invite chaleureusement à me contacter ici : agathefeoux.com/contact

TARIFS

Le tarif particulier tout compris pour le programme MBSR est de **450 € TTC**.

Ce tarif comprend **26 heures** de programme :

- ❖ 8 séances de 2h30
- ❖ Une journée de pratique intensive
- ❖ Un cahier de pratiques
- ❖ 4 pistes MP3 de pratique guidée

Le règlement est dû en intégralité pour confirmer l'inscription et s'effectue en espèces ou par chèque (possibilité de remettre 2 chèques encaissables à 1 mois d'intervalle). Aucun remboursement en cours de programme n'est possible.

QUE DOIS-JE APPORTER ?

Pour que chaque séance soit la plus confortable pour vous je vous conseille de porter des vêtements amples dans lesquels vous pourrez effectuer des étirements. Vous pouvez apporter votre coussin de méditation ou un banc si vous en avez un, ainsi qu'un châle ou une couverture pour les temps plus statiques.

« En ce moment même, peu importe votre condition ou votre situation, vous avez en vous toutes les ressources dont vous avez besoin pour grandir, guérir et travailler avec le stress, la douleur, la maladie et les défis quotidiens auxquels vous êtes confrontés. Un nombre croissant de preuves scientifiques soutient la réalité d'un lien corps-esprit profond et reconnaît maintenant que l'apprentissage et la pratique de la pleine conscience peuvent affecter positivement votre santé et votre bien-être physique, mental et émotionnel, tout en vous offrant un moyen de découvrir sens plus profond de la facilité et de la tranquillité d'esprit. »

Saki Santorelli

INSCRIPTIONS

✉ agathefeoux@gmail.com

☎ 06 81 10 34 89

🌐 agathefeoux.com

VOTRE INSTRUCTEUR MBSR



Je suis **sophrologue**, formée et certifiée à l'académie de sophrologie de Paris.

Je suis aussi **instructrice en méditation de pleine conscience** et sur les programmes de réduction du stress **MBSR** (*Mindfulness Based Stress Reduction*), formée par le CFM (*Center for Mindfulness*) de l'*University of Massachusetts Medical School*, créé par Jon Kabat-Zinn et actuellement dirigé par Judson Brewer.

J'interviens auprès des particuliers et en milieu professionnel pour permettre à chacun d'intégrer la *Mindfulness* et la sophrologie dans sa vie quotidienne.