

QU'EST-CE QUE LA MBSR ?

MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction



Réduction du stress
basée sur la pleine conscience



La pleine conscience (en anglais, mindfulness) a été développée en 1979 par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine à la faculté de Boston, aux États-Unis. Elle a été popularisée en France par Christophe André, notamment.

LA MBSR, POUR QUI ?

pour les personnes subissant un **stress face à des soins**

Cette méthode se développe aujourd'hui plus largement auprès du **grand public** en s'adressant aussi au secteur des entreprises dans le but de réduire le stress généré par le **travail** et plus généralement la **vie professionnelle**.

MBSR = apprendre à **prendre soi de soi-même** grâce à la **méditation de pleine conscience**



prendre conscience de ce qui nous entoure pour repenser leur relation à la souffrance, au stress et à l'anxiété

LES BIENFAITS DE LA MBSR

Les domaines d'action sont le **stress**, la **détresse psychologique**, la prévention et le bien-être.

- Régulation émotionnelle
- Meilleure gestion de la douleur chronique
- Amélioration du système immunitaire
- Réduction des conséquences du stress
- Clarté d'esprit et capacité de discernement
- Amélioration des relations interpersonnelles
- Effet sur le vieillissement
- Meilleure santé mentale
- Lutte contre les addictions
- Meilleure concentration et mémoire
- Augmentation des performances au travail
- Etc.

Quelques exemples d'établissements utilisant la formation MBSR :

- Hôpital Sainte Anne à Paris
- Hôpital Georges Pompidou à Paris
- Hôpital de la Pitié-Salpêtrière (AP-HP) à Paris
- Hôpital Saint-Louis (AP-HP)
- Centre hospitalier de Paimpol
- CHU de Bordeaux Hôpital Pellegrin
- CHU de Nîmes (Service de pédiatrie)
- Institut Gustave Roussy à Paris

SE FORMER À LA MBSR

EN FORMATION INITIALE

Il existe des DU (diplômes universitaires), par exemple :

- **DU Méditation et santé** de l'Université de Montpellier
- **DU Médecine Méditation et Neurosciences** de l'Université de Strasbourg
- **DU Méditation de pleine conscience au travail** de l'Université de Toulouse III Paul Sabatie
- **DU Approches de la pleine conscience et introduction à la MBSR** de l'Université de Lorraine

LE PROGRAMME MBSR EN FORMATION CONTINUE

Les séances s'organisent généralement sur 8 semaines à raison d'une séance de 2 h 30 par semaine.

- **Semaine 1** : Comprendre les ressources présentes chez tout être humain, le scan corporel, l'exercice du grain de raisin
- **Semaine 2** : Prendre conscience des conditionnements qui influencent les émotions et les pensées, la méditation basée sur la respiration...
- **Semaine 3** : La méditation du souffle, exercices corporels de souplesse, yoga...
- **Semaine 4** : Les sources de stress, la méditation en marchant, le silence, faire taire le mental...
- **Semaine 5** : Savoir modifier nos schémas de pensée, la résilience...
- **Semaine 6** : La gestion du stress, la pleine conscience, la méditation assise, la gestion des événements négatifs
- **Semaine 7** : L'action en dehors des émotions, la méditation de la montagne et de la compassion...
- **Semaine 8** : L'élaboration d'un programme

EN FORMATION CONTINUE

Les cours sont en présentiel pour pouvoir suivre les ateliers pratiques de méditation guidée.



L'enseignement MBSR est basé sur la **méditation**, la **découverte de soi-même** et le **dialogue**.

La formation se compose d'exercices corporels, de méditation assise, de marche en pleine conscience...

