

## Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience



### 8 séances de groupe du 10 mai. au 05 Juillet 2019

« La pleine conscience peut-être abordée par quiconque y vient l'esprit ouvert, déterminé à faire pour lui-même quelque chose que personne d'autre au monde ne peut faire à sa place ». Jon Kabat-Zinn « Au cœur de la tourmente »

### Contexte

La Pleine Conscience est un état d'être qui se cultive, par un entraînement approprié de l'esprit. Développées pour soulager la souffrance humaine, ce sont les pratiques méditatives qui ouvrent la voie de cet entraînement.

Le Dr Jon Kabat-Zinn a élaboré un cheminement pédagogique qui permet de pénétrer en profondeur l'expérience de la méditation. Il a utilisé ces techniques ancestrales pour aider, au début, des patients douloureux chroniques puis, son

programme MBSR « Mindfulness Based Stress Reduction » a fait l'objet de nombreuses études scientifiques qui démontrent son efficacité en complément du traitement médical classique d'un grand nombre de pathologies.

En trente ans, le nombre d'hôpitaux et clinique proposant les programmes MBSR va croissant. Des facultés de médecine aussi prestigieuses que Stanford ou Harvard enseignent la Pleine Conscience, c'est le cas en France de l'Université de Strasbourg.

### La Pleine Conscience définie

Comme une présence d'instant en instant. Elle se cultive par une attention délibérée aux choses auxquelles nous n'accordons habituellement aucune espèce d'importance. Il s'agit d'être attentif à « l'inscription corporelle de l'esprit » en référence à F. Varela. Cette approche systématique développe dans notre vie, de nouvelles formes de sagesse, basées sur notre capacité intérieure à poser notre attention, à cultiver notre conscience, à développer une vision profonde au cœur de l'expérience du moment présent.

Cette conscience immédiate, stable et non réactive du moment présent s'apparente pour Jon Kabat-Zinn à une « claire conscience, toujours disponible pour permettre d'élargir la perception des choses, d'être davantage en contact avec elles et avec la capacité à appréhender ce que le neurologue Antonio Damasio appelle *le sentiment de ce qui se produit* ».

## Contenus

Nous suivrons le déroulement du protocole MBSR qui a pour modèle celui dispensé par la Clinique de réduction du stress de l'UMass (université du Massachusset).

La cohérence de l'ensemble du programme offre la possibilité de cultiver de façon expérientielle les pratiques formelles et informelles de la Pleine Conscience.

L'approche soutient l'apprentissage, le renforcement et l'intégration d'une large gamme d'habiletés

d'autorégulation émotionnelle basées sur la Mindfulness.

Il sera question de soutenir, de cultiver de nouvelles façons d'apprendre. Un soin particulier à entretenir une attention sans jugement, sans effort, instant après instant sera enseigné. Ces façons d'être pourront s'utiliser bien au delà du cadre de ce programme.

Cela demandera un travail quotidien chez soi ainsi qu'une présence assidue à l'ensemble des séances.



## Recommandations préalables

Ce programme de Pleine Conscience n'est pas une thérapie à proprement parler. Pourtant il est hautement thérapeutique. Il peut être considéré comme un voyage de développement personnel, d'écoute, de découverte de soi, de contact avec ses ressources internes. Les participants le suivent pour de multiples raisons, comme par exemple, retrouver un contrôle de leur vie quand le stress a déboussolé le sens même de leur existence. Ils peuvent souhaiter contacter l'apaisement de leur esprit... Ou bien encore, apprennent comment prendre soin d'eux-mêmes alors qu'ils ignorent la clé de la tendresse. Ce cours de

huit semaines équivaut à un programme d'auto-entraînement intensif dans l'art de vivre avec délicatesse « au cœur de la tourmente ». Dans ce contexte, la méditation de Pleine Conscience ne peut donc pas s'envisager seulement comme une stratégie clinique de régulation de l'attention. Elle engendre bien plus que la stabilité de l'esprit. De surcroît, la présence ouverte à voir les choses telles qu'elles sont, s'approfondit, s'attendrit, au cœur des pratiques. Au terme de ce protocole et en poursuivant le développement de la sagesse du corps et de l'esprit, il deviendra possible de faire face au stress, à la douleur et à la maladie, d'une manière insoupçonnée.

## Références

- ❖ Christophe André *Méditer jour après jour* L'iconoclaste 2011 + CD
- ❖ Jon Kabat-Zinn *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. De Boeck 2014
- ❖ Jon Kabat-Zinn. *L'éveil des sens*. les Arènes 2009 ou *Méditer* éd :Odile Jacob
- ❖ Edel Maex. *Approvoiser le stress par la pleine conscience*. De Boek 2007.
- ❖ Matthieu Ricard. *L'art de la méditation*. Nil 2008
- ❖ Daniel Goleman. *Quand l'esprit dialogue avec le corps* Trédaniel 2007
- ❖ Claude Berghmans *Soigner par la méditation*. Elsevier-Masson 2010

---

« Prendre le temps de s'asseoir et de rendre visite à l'instant présent sans ornement, est un geste de grand courage. »  
Jon Kabat-Zinn

## Protocole MBSR

Soirée d'information et d'orientation  
**Le Vendredi 03 Mai 2019 à la Syonnaière**

Ce cycle de 8 séances se déroule **de 19 h 30 à 22h**

Les vendredis suivants :

- 10/05/2019
- 17/05
- 24/05
- 07/06
- 14/06
- 21/06
- 28/06
- 05/07

Après la 6<sup>ème</sup> séance une journée Pleine Conscience est prévue **de 10h30 à 17 h.**

**La Samedi 22/06**

### Contenus :

Différentes pratiques formelles en lien avec la respiration, le corps entier, la douleur, les sons, les pensées, les émotions, les mouvements du corps, la marche et la conscience sans choix.

Des enseignements didactiques émergeant de l'expérience directe vécue par les participants.

Des thèmes au service de la régulation du stress.

Des pratiques corporelles et une concentration sur les processus internes du corps à travers des postures adaptées aux conditions physiques des participants

Des pratiques informelles dans les activités du quotidien.



## Modalités pratiques

Il est conseillé de porter des vêtements souples et d'apporter tapis de yoga, coussin et couverture.

Le coût du cycle\* s'élève à 420 € (100€ à la réservation et 320 € payables au premier jour du programme)

Il comprend :

- Les enseignements et les pratiques dispensés lors des huit séances,
- Les outils didactiques pour la pratique au domicile
- Les pratiques de la journée du 22/06 (pour le repas, chacun portera un plat à partager).

**L'institutrice Mindfulness : CATHERINE MUZELLEC**

Psychomotricienne, elle a suivi les programmes de formation professionnelle ; MBSR in Mind-Body-Medicine sous la direction de Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, le Practicum et le TDI MBSR dirigés par Florence Meleo, Bob Stahl du Center For Mindfulness ce qui l'autorise à enseigner le Programme MBSR selon le modèle développé à la Clinique de Réduction du Stress de l'Université du Massachusetts.

Elle a été formée au programme MBCT par Zindel Segal professeur à l'université de Toronto, Lucio Bizzini de l'hôpital universitaire de Genève, Pierre Philippot professeur à l'université de Louvain la Neuve. Depuis 2012, elle approfondit l'art de transmettre la Pleine Conscience au sein des programmes de mindfulness par de l'inter-vision, de la supervision avec des enseignants chevronnés. Depuis lors, elle s'engage dans une démarche d'évaluation et de conformité de l'enseignement des programmes qu'elle instruit en participant aux formations sur l'outil d'évaluation MBI-TAC.

### Lieu de la formation : A St Herblain

La Syonnaière  
contact

06 89 68 64 68

c-jc.muzellec@wanadoo.fr

### Mindfulness MBSR

Liens :

[www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)

### Membre actif

de l'**ADM** (Association pour le Développement de la Mindfulness) depuis 2010.