

## Cours MBSR /Pleine conscience à Lausanne

**« De toutes les pratiques de la sagesse méditative qui se sont développées dans les cultures [...] à travers le monde et l'histoire, la pleine conscience est peut-être la plus basique, la plus puissante, la plus universelle [et] parmi les plus faciles à saisir. »**

Jon Kabat-Zinn

### Le MBSR

Le MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), soit „Réduction du stress basée sur la pleine conscience“ en français, fut développé en 1979 par le Prof. Jon Kabat, à la clinique universitaire du Massachusetts (USA) et connu depuis un succès considérable bien au-delà du milieu hospitalier.

La pratique de la pleine conscience consiste à rester éveillé et conscient d'un moment à l'autre:

« La pleine conscience peut se concevoir comme une claire conscience de tous les instants [...] que l'on cultive en prêtant attention d'une manière particulière, c'est-à-dire dans l'instant présent »

Jon Kabat-Zinn



La pleine conscience est une qualité innée de l'esprit qui peut être affûtée par la pratique. Elle nous permet d'observer et d'accepter, sans porter de jugement, nos sensations physiques, nos pensées, nos émotions et toute autre expérience qui se présente, telle qu'elles sont: agréables, désagréables ou neutres.

Plutôt que de réagir selon un mode « auto-pilote », l'acceptation totale du moment présent ainsi que la connaissance du fonctionnement habituel de notre esprit, nous permettent d'avoir une vision plus globale d'une situation.

Ainsi, la pleine conscience peut nous ouvrir des perspectives d'action nouvelles et créatives.

### Présentation du cours

Le cours MBSR se déroule pendant 8 semaines à raison d'une séance de 2h30 chaque semaine. A cela s'ajoute un samedi entier entre la sixième et la septième séance.

La base du programme MBSR est l'apprentissage et la pratique de la pleine conscience. A travers des exercices d'un travail corporel, de la méditation et des exercices de pleine conscience dans le quotidien, nous apprenons une nouvelle façon d'être avec la réalité du moment présent.

### Les éléments clés du cours sont :

- prise de conscience des sensations corporelles (bodyscan/ balayage corporel)
- des étirements doux en pleine conscience (Yoga)
- méditation assise et méditation en marche
- exercices de pleine conscience pour la vie quotidienne
- présentation de plusieurs thèmes en lien avec la vie quotidienne (stress, gestion des émotions difficiles, gestion de la douleur, communication, etc.)
- des périodes de réflexion et d'échanges visant à soutenir le cheminement de chacun-e.

Les exercices sont simples et accessibles aux personnes de tous âges. La souplesse et l'état de santé de chacun-e sont pris en compte.

Les cours se complètent d'une pratique régulière et intensive à la maison (45'-60' par jour) à l'aide de matériel audio (distribué lors du cours).

Bien qu'en partie inspirés de pratiques avant tout bouddhistes, les exercices n'ont aucun caractère religieux et sont pratiqués dans un cadre strictement laïc.

### Les bénéfices du MBSR

De nombreuses études scientifiques ont été réalisées au fil des 30 dernières années et ont permis de démontrer que le MBSR avait un effet positif sur le bien-être physique et psychique de ses pratiquant-e-s, notamment :

- une meilleure gestion et une réduction du stress au quotidien
- un soulagement de l'anxiété
- une diminution de la souffrance liée à la douleur physique chronique
- une meilleure capacité à mobiliser ses propres ressources pour son bien-être

### La formatrice

**Béatrice Schmid** achève actuellement sa formation pour l'enseignement du MBSR auprès du *center for mindfulness* à Zurich ([www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)).

Diplômée en littérature allemande et histoire (université de Bâle et Lausanne), elle enseigne dans un gymnase à Lausanne depuis plusieurs années.

Pour ce qui est de la méditation Vipassana, elle a comme professeurs principaux Vivekananda (Népal) et Fred von Allmen (Beatenberg).

Elle est également deuxième dan dans l'art de l'aïkido qu'elle enseigne régulièrement à Montreux.