

Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Approche MBSR

« *La pleine conscience* » signifie diriger son attention d'une certaine manière :
délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur.

Dr Jon Kabat-Zinn *Où tu vas, tu es.* éd. J'ai lu

Contexte :

Lorsque le stress dépasse nos capacités de réponse, différents troubles apparaissent : anxiété, angoisses, états dépressifs, douleurs chroniques, insomnies, céphalées... Bien souvent, notre attitude est alors de nous engager dans des comportements dysfonctionnels : hyperactivité, suralimentation, consommation de drogues licites ou non, déni... qui aggravent à leur tour le stress d'origine. Ceux-ci peuvent alors engendrer un burn-out, des maladies graves.

Notre résilience au stress dépend dans une large mesure de la perception que nous avons des situations ainsi que de notre manière d'y répondre, et non d'y réagir de façon souvent automatique, impulsive, en lien avec notre état intérieur. C'est ici que la pratique de la pleine conscience intervient.

Présentation de la méthode :

L'approche MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*) a été mise au point par Jon Kabat Zinn aux États-Unis il y a plus de 30 ans. Dès 1979, il fonda une clinique de réduction du stress destinée à aider les patients à mobiliser leurs ressources internes de guérison, en complément du traitement médical. Un cycle en 8 semaines de renforcement et d'apprentissage d'autorégulation basée sur l'attention y est proposé. Les capacités de notre corps et de notre esprit à trouver d'eux-mêmes le chemin de la guérison se trouvent ainsi naturellement renforcées.

A raison d'une séance de 2h30 par semaine, chacun reçoit graduellement des instructions en lien avec la pleine conscience, utilisant différents supports : la **méditation assise** (calme mental, ancrage par l'attention au souffle), le **scan corporel**, des exercices doux de **yoga**, et la **marche consciente**. Des **exercices complémentaires** et des **échanges exploratoires** ponctuent les séances. Enfin, il est demandé aux participants de s'engager à pratiquer chez eux chaque jour afin de retirer les bienfaits d'une telle démarche.

Ce programme est un cheminement pédagogique et expérientiel qui permet de pénétrer profondément l'expérience de la pleine conscience. L'objectif est de cultiver une conscience immédiate stable et non réactive du moment présent. Cette approche systématique développe dans notre vie de nouvelles formes de contrôle et de sagesse, basées sur notre capacité intérieure à nous détendre, à nous ouvrir et à être conscient.

Contact : François Granger contact@meditation-mbsr.fr <http://www.meditation-mbsr.fr>
Siret : 788 686 293 00010

Prestataire pour la formation continue enregistré sous le numéro : 54 17 01654 17.

Bienfaits constatés en lien avec la pratique de la pleine conscience:

- * Apaisement du stress, de l'anxiété, des angoisses, phobies, douleurs chroniques, addictions, états dépressifs, par la gestion des ruminations mentales, des émotions et des schémas comportementaux récurrents (meilleure connaissance, confiance et estime de soi) ;
- * Meilleure communication en général, gestion des conflits par l'abandon de la réactivité au stress au profit d'une réponse plus appropriée, apprentissage du « lâcher-prise » ;
- * Accroissement de la concentration (études), de la clarté mentale, de la créativité ;
- * Découverte d'un espace intérieur de liberté, sérénité, mieux-être général ;
- * Mise à distance des peurs ancrées sur des expériences passées, diminution de la tendance à interpréter et juger, soi-même et les autres, à vouloir tout contrôler.

Contre indications :

L'avis du médecin traitant ou du psychothérapeute est souhaité dans différents cas sensibles tels que : La dépression en phase aiguë, les troubles bipolaires (état maniaco-dépressifs) non stabilisés, les troubles psychotiques (hallucinations, délires, dissociation...) les attaques de panique récurrentes, séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels...

Importance de l'enseignant :

Comme beaucoup d'activités, la méditation de pleine conscience peut être abordée avec des livres ou des enregistrements. Mais les limites sont bien vite atteintes avec les premières questions ou les impasses que nous rencontrons. Nous devons donc être en relation avec un enseignant capable de nous faire avancer par sa pédagogie, son ouverture et son expérience profonde de la pratique.

Les enseignants MBSR sont référencés sur le site de l'ADM : Association pour le Développement de la Minfulness, dont certains membres d'honneur connus : Dr Jon Kabat Zinn, Mathieu Ricard, Dr Christophe André, Dr David Servan-Schreiber, Dr Edel Maex.

L'ADM est le relais en France du CFM (Center For Mindfulness) de l'UMASS (University of Massachusetts Medical School) qui développa le programme en 8 semaines.

Seuls ces enseignants sont habilités à transmettre ce programme spécifique de réduction du stress.

François Granger, enseignant MBSR:

- * Practicum reçu du CFM de l'UMASS, l'organisme délivrant la formation d'instructeur.
- * Base de pratique méditative antérieure : dix années de retraite du bouddhisme tibétain, dont deux retraites traditionnelles de 3 ans, en groupe, une troisième en couple et un an en solitaire.

Coût d'une formation sur 8 semaines de sept.13 à août 14:

21h de formation + 1 journée de retraite silencieuse + supports pédagogiques : 425€

Pour en savoir davantage :

* Le site de l'ADM : <http://www.association-mindfulness.org/>

* Et un livre essentiel reflétant la profondeur du travail de l'approche MBSR :

Jon Kabat Zinn : *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, éd. De Boeck, 2009.

Contact : François Granger contact@meditation-mbsr.fr <http://www.meditation-mbsr.fr>

Siret : 788 686 293 00010

Prestataire pour la formation continue enregistré sous le numéro : 54 17 01654 17.