

Les programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) présentent une méthode novatrice de gestion du stress, des douleurs chroniques et de prévention des rechutes dépressives.

L'origine en revient au Dr Jon Kabat-zinn qui a appliqué avec succès en milieu hospitalier et de soins, à l'université du Massachussets (USA), des méthodes de pleine conscience issues de la méditation bouddhiste. En reprenant ses termes :

Etre en Pleine Conscience signifie

« Porter son attention sur les évènements d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur. »

Le programme inclus plusieurs méthodes de méditation, des périodes de réflexion et surtout un engagement personnel indispensable.

- **Les méditations** consistent en pratiques de Pleine Conscience *formelles* (corporelle, méditation assise, ancrage respiratoire, marche consciente, étirements, mouvements, observation des pensées, ...) et *informelles* par périodes de quelques minutes parsemées dans la vie quotidienne.
- **Des prises de conscience** seront pratiquées sur les pensées automatiques à l'origine des ruminations, ou majorant les angoisses et les colères. Elles favorisent une meilleure gestion de soi, de ses émotions et des situations stressantes, ainsi que la prévention des rechutes dépressives.
- **Les périodes de réflexion** s'effectuent à travers des exemples lors des réunions, ainsi que par la tenue d'un carnet d'observation des événements de la vie. Des éléments de thérapie cognitive sont associés, notamment dans le domaine de la prévention des rechutes dépressives.
- **L'engagement personnel** requiert la participation aux huit séances, 30 à 40 minutes de méditation formelle quotidienne ainsi que deux fois trois minutes de méditation informelle pendant deux mois. Il est bien évident que cet engagement est important, mais les diverses études montrent que l'efficacité du programme est proportionnelle à cet investissement.

Indications principales

Désir d'épanouissement personnel dans une voie de pleine conscience
Stress au travail, familial ou général.

Anxiété, soucis et inquiétudes excessives. Troubles du sommeil.

Douleurs et maladies chroniques. Affections psychosomatiques.

Perte de confiance et d'estime de soi. Rechutes d'épisodes dépressifs.

Objectifs

Intégrer une façon d'être permettant de vivre plus intensément « ici et maintenant ».

Apprendre à repérer et à nous libérer de l'emprise de nos affects négatifs, de nos pensées automatiques et de nos spirales néfastes. Savoir accepter tout ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi, accueillir plus facilement le monde, ses joies, ses banalités et ses difficultés, pour y faire face de façon plus adaptée et efficace.

Une approche émotionnelle

Tout au long du programme, un travail émotionnel fondamental se réalise. Il permet de cultiver de façon assidue l'acceptation et le lâcher-prise, puis la curiosité et la douceur, enfin la capacité d'accueil bienveillant, fenêtres ouvertes vers de nouveaux avènements et permettant peut-être aussi ... de devenir peu à peu contagieux de tout cela autour de soi.

Tarif du programme complet : 300 euros*

L'inscription permet de bénéficier :

- Des neuf séances de 2 heures ½ et d'une séance de 6 heures
- De 2 CD audios permettant de suivre les méditations à domicile
- De nombreux documents et fiches de réflexion quotidienne

Précautions

Le programme est parfois contre-indiqué, notamment en cas de dépression, de psychose ou de paniques non stabilisées, ou de prise de certains médicaments psychotropes.

Dans tous les cas, et pour avoir plus de renseignements, n'hésitez pas à me joindre personnellement, le mail étant mieux adapté dans un premier temps.

Inscription

Tout simplement par mail à gillespentecote@free.fr avec quelques notes de présentation et de motivation, ainsi que vos questions éventuelles.

*En cas de difficultés financières, et pour les anciens, n'hésitez pas à me contacter.