

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

Un programme structuré et progressif en 8 sessions de 3h plus une journée d'approfondissement, pour réduire le stress et gérer vos émotions en vue d'une meilleure qualité de vie. Sur inscription et entretien préalable [francoisantoinebesson@yahoo.fr](mailto:francoisantoinebesson@yahoo.fr)



### Plus d'informations :

Depuis 40 ans, le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Réduction / Réduction du stress par la pleine conscience) est le programme d'enseignement de la méditation de pleine conscience dont les bienfaits ont été validés par les études scientifiques.

Basé sur la méditation de pleine conscience, ce programme structuré et progressif permet de mieux appréhender le stress provenant des situations de vie et des défis quotidiens. Il fut développé aux Etats-Unis à partir de 1979 par Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine, au sein de la clinique de réduction du stress rattachée à l'hôpital universitaire du Massachussetts. Ce programme se déroule sur 8 semaines et s'appuie sur des pratiques méditatives et contemplatives millénaires provenant des traditions orientales. Il est totalement laïque et non sectaire. Le MBSR a été adopté avec succès par plus de 800 hôpitaux (personnel soignant et patients) dans le monde ; il est enseigné dans des entreprises publiques et privées, dans des écoles, universités, maisons pour personnes âgées, prisons... En France, des facultés de médecine proposent maintenant des Diplômes Universitaires autour du sujet : « Méditation de pleine conscience, médecine et relation de soin »

### Prochain programme

Les jeudis de 14h à 17h en huit séances  
du 21 janvier au 25 mars 2021

Dates : 21 et 28 janvier, 4 et 18 février, 25  
février (de 9h à 12h), 11, 18 et 25 mars.

*Journée de pratique le 14 mars (10h à 18h)*

Lieu : Studio Yoga Pop,  
Impasse des Argentiers à Bordeaux

Tarif : 450€

Tarif réduit : 350€ (demandeur d'emploi,  
étudiant...)

Des facilités de paiement sont proposées si  
besoin afin que l'aspect financier ne soit pas  
un empêchement à votre participation.

**La participation à un entretien d'information  
est demandée.** Merci de bien vouloir me  
contacter au 06 52 42 68 74 ou par email à  
[francoisantoinebesson@yahoo.fr](mailto:francoisantoinebesson@yahoo.fr)

## Pour quoi ?

Le MBSR est le programme d'enseignement de la méditation de pleine conscience dont les bienfaits ont été validés par les études scientifiques. Dans son rapport annuel de 2016, la Haute Autorité de la Santé reconnaît la méditation de pleine conscience comme outil prioritaire pour la prise en charge du burn-out.

La participation au programme MBSR est une aventure personnelle unique qui se vit au sein d'un petit groupe. Elle peut changer en profondeur la façon d'envisager l'expérience de la vie, de faire face aux moments difficiles et de savourer les bonheurs de l'existence. Le programme n'est pas une thérapie, mais l'apprentissage de nouvelles compétences. Les bienfaits observés chez les participants au programme MBSR sont nombreux :

### Santé

- Réduction du stress et de l'anxiété
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Diminution des douleurs chroniques

### Développement personnel

- Développement de l'intelligence émotionnelle : mieux faire face aux situations compliquées
- Amélioration de la concentration, de la stabilité de l'attention, des capacités de mémorisation
- Aide à la prise de décision grâce à une plus grande lucidité sur les situations

### Relations

- Développement de la bienveillance envers soi-même et les autres
- Instauration de relations plus apaisées avec son entourage familial, personnel et professionnel
- Affirmation de sa singularité, authenticité, confiance en soi

## Pour qui ?

Le programme MBSR est ouvert à toute personne motivée pour améliorer sa qualité de vie et devenir acteur de sa santé et de son bonheur. Les principales motivations des participants à ce programme sont :

- Réduire le stress professionnel et privé
- Mieux réguler des émotions telles que l'anxiété, la tristesse, la colère...
- Mieux vivre des états de douleur chronique ou de maladie
- Faire face à une perte de créativité et de sens
- Améliorer la qualité du sommeil, avoir plus d'énergie et réduire les maux de tête
- Ou simplement répondre à l'envie de prendre soin de soi, de s'arrêter, ou d'apprendre à méditer de façon laïque

Les contre-indications sont rares et concernent essentiellement des états psychologiques aigus.

## Modalités pratiques

- 8 semaines
- 1 séance hebdomadaire de 3h + 1 journée pour approfondir la pratique
- Apprentissage progressif de méditations formelles : méditation assise, balayage des sensations corporelles, exercices doux de mouvements en conscience, marche méditative, etc.
- Intégration de la pleine conscience dans les gestes et situations de la vie quotidienne
- Dialogues en groupe de 12 à 15 personnes au sein duquel les participant.e.s peuvent explorer leur pratique
- Informations théoriques (stress, régulation des émotions, résultats des recherches, impact sur le cerveau)
- Exercices quotidiens à la maison pendant 45 min à 1 h
- Pratique intensive de la méditation laïque de pleine conscience s'appuyant sur une pédagogie validée par 40 ans de recherches scientifiques