

PROGRAMME MBSR

REDUCTION DU STRESS BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

DU 7 MARS AU 25 AVRIL
LE JEUDI DE 19H30 A 22H

4 Square de Tanouarn
Rennes



Le stress est un phénomène d'adaptation naturel aux changements dans notre environnement. Lorsqu'il devient chronique, il peut être source de souffrance, et avoir des effets délétères sur notre santé physique, mentale, émotionnelle.

La réduction du stress par la méditation de pleine conscience (Mindfulness Based Stress Reduction) est une approche développée à la fin des années 1970 par Jon Kabat Zinn, médecin américain, pour accompagner les patients de l'hôpital où il exerçait dans le stress et/ou la douleur chroniques que leur maladie leur faisait vivre.

Le programme MBSR s'étend sur 8 semaines, avec une session de groupe de 2h30 par semaine, et une journée de pratique en silence avant la dernière session.

Ce programme repose sur :

> Des exercices de méditation de pleine conscience, basés sur une pratique de l'attention aux sensations corporelles, aux émotions, aux pensées ; et à la manière dont elles se réparent.

> Une approche sur les mécanismes du stress, son impact sur la santé, les réactions en « pilote automatique » qu'il peut déclencher ; et la

manière dont vous pouvez apprendre à répondre aux facteurs de stress au lieu d'y réagir.

> Un engagement à pratiquer environ 45 minutes par jour entre chaque session, pour expérimenter les effets des exercices proposés dans votre quotidien (supports audio fournis).

> Des échanges en groupe pour partager et soutenir votre expérience.

Un **entretien préalable** est nécessaire pour évaluer les possibles contre-indications ou points de vigilance, et aborder vos questions.

Participation : 400 €. Tarif réduit : 350 €. Supports audio et matériel fournis. Réglable en plusieurs mensualités.

Renseignements et inscriptions :

📞 07 85 77 76 89 - Isabelle Uguen-Gaignon. Gestalt-Thérapeute. Instructrice MBSR supervisée par l'institut Euthymia.

Séance découverte gratuite
Jeudi 22 février de 19h30 à 21h30
(Sur inscription - places limitées)

Aperçu du programme MBSR

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

Accueil et informations pratiques //
Quelques mouvements en conscience debout // Exercice du raisin et dialogue en conscience // Scan corporel //
Indications sur les pratiques personnelles à mettre en place au cours de la semaine, distribution des supports audio.

Semaine 2 : Comment voyons-nous le monde ? Regarder en pilote automatique ou en pleine conscience.

Scan corporel // Dialogue exploratoire sur le scan corporel (au cours de cette séance et depuis la séance précédente) //
Thématique : Comment voyons-nous le monde qui nous entoure ? // Méditation de la vue // Exercice des neuf points // Introduction à la méditation du souffle.

Semaine 3 : A l'aise dans notre corps

Méditation du souffle // Dialogue exploratoire sur les pratiques de la semaine précédente (calendrier des événements agréables, activités du quotidien comme pratiques informelles) // Mouvements en conscience allongé et dialogue conscient (travailler avec ses limites).

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ?

Méditation assise avec conscience du souffle, du corps dans sa globalité, et des sensations // Echanges sur la pratique des mouvements en conscience, de la méditation assise, et du scan corporel // Quelques mouvements en conscience debout // Dialogue exploratoire en binômes puis en groupe entier : calendrier des expériences désagréables //

Thématique du stress, exploration de groupe combinée à une présentation théorique // Mouvements en conscience debout (ou marche méditative).

Semaine 5 : Réaction ou réponse consciente

Quelques mouvements en conscience debout // Méditation assise complète // Dialogue exploratoire sur la pratique pendant et entre les séances //
Thématique principale : le stress – réaction ou réponse consciente ?

Semaine 6 : Communication consciente

Mouvements en conscience // Méditation assise // Dialogue conscient sur la méditation assise // Exercices de communication consciente.

Semaine 7 : Prendre soin de soi

Mouvements en conscience debout, en lien avec le thème : « Prendre soin de soi » // Changer de place et dialogue exploratoire // Méditation assise, en mettant l'accent sur la conscience ouverte // Qu'est-ce que j'absorbe ? Exploration des habitudes du quotidien.

Semaine 8 : Regard vers l'arrière, regard vers l'avant

Scan corporel, mouvements en conscience, méditation assise // Echange sur la pratique personnelle : méditer sans support audio // Bilan sur le programme et l'après-programme : comment continuer à pratiquer ? // S'écrire une lettre à soi-même // Clôture.