

INTERVENANTS

Marion BARRAULT-COUCHOURON, PhD

- > Instructeur certifié MBSR-MBCT (Institute of Mindfulness Based Approaches)
- > Psychologue clinicienne
- > Thérapeute familial
- > Chercheur titulaire Université de Bordeaux

En collaboration avec

Stéphane FAURE, EUTHYMIA

- > Instructeur certifié MBSR (Center for Mindfulness)

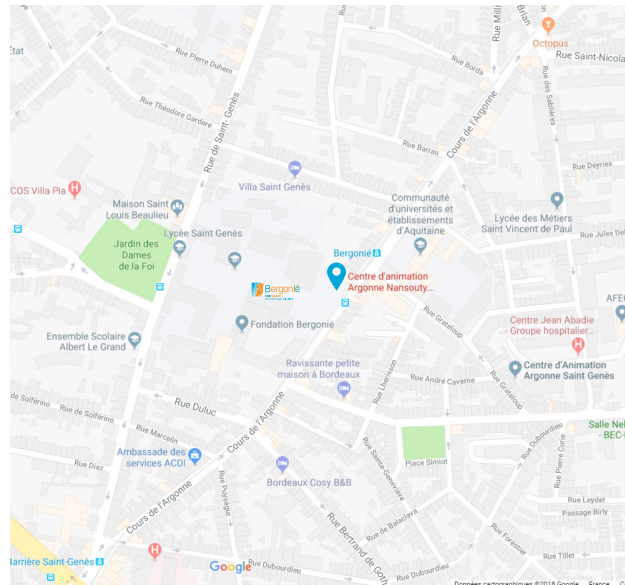
RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

Service de psychologie clinique
Secrétariat : 05 56 33 32 22

Inscription gratuite

Lieu

Centre d'animation Argonne-
Nansouty-Saint-Genès
1 bis rue Lhérisson
33800 BORDEAUX



GESTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

PROGRAMME MBSR
MINDFULNESS
BASED
STRESS
REDUCTION

À destination des patients
de l'Institut Bergonié et de
leurs proches

PLEINE CONSCIENCE ET GESTION DU STRESS

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience est le nom donné à la qualité d'esprit qui provient du calme mental. C'est une capacité naturelle à trouver des stratégies positives face aux situations stressantes. Elle donne de l'espace dans les conditionnements mentaux de toutes sortes et permet d'avoir un accès direct à nos puissantes ressources internes de discernement, de transformation et de croissance.

QU'EN DIT LA SCIENCE ?

Un nombre croissant de recherches scientifiques ont validé les effets bénéfiques de la pleine conscience

- > Une meilleure capacité de concentration
- > Une meilleure gestion de l'attention, du stress, de l'anxiété, des ruminations, des douleurs chroniques,
- > Un renforcement de l'immunité, de l'équilibre émotionnel, du bien être perçu

QUE VEUT DIRE MBSR ?

Mindfulness Based Stress Reduction ou Réduction du stress par la Pleine Conscience. Il s'agit d'un protocole codifié en 1979 par Jon Kabat Zinn, docteur en biologie moléculaire, pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, aux traitements pénibles dans les hôpitaux.

QUELS BÉNÉFICES ATTENDRE DU PROGRAMME ?

Une pratique intensive sur 8 semaines qui permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans son quotidien.

Un engagement, une intention de pratiquer régulièrement la méditation permet de bénéficier de ces bienfaits et de pratiquer en toute autonomie. L'intervenant et la présence du groupe favorisent la prise de conscience des automatismes mentaux, de la façon de vivre le stress, des difficultés de la pratique.

Dans un cadre reposant sur les principes fondamentaux de la méthode :

CURIOSITÉ

NON JUGEMENT

BIENVEILLANCE



CONTENU DU PROGRAMME

SON DÉROULEMENT

- > Une rencontre de 2h chaque semaine pendant huit semaines.
- > Une demi-journée de pratique en silence pour s'immerger intensément dans la pratique.

En dehors des séances, il est demandé de pratiquer à la maison environ 30 minutes par jour afin d'intégrer la pleine conscience dans sa vie quotidienne.

SON CONTENU

- > Des exercices guidés de méditation formelle (méditation allongée, assise, marchée, mouvements inspirés du yoga, ...).
- > Des enregistrements audio pour guider les participants dans leur pratique quotidienne.
- > Des exercices de méditation informelle à intégrer dans sa vie quotidienne.

LE MATÉRIEL FOURNI

- > Des enregistrements audio
- > Un support écrit

Des vêtements souples et une couverture sont recommandés