



## M.B.S.R.

(Mindfulness Based Stress Reduction ;

Réduction du stress basé sur la pleine conscience)

Il s'agit d'un programme de 8 semaines conçu par Jon Kabat Zinn à l'université du Massachussetts en 1979.

Il fait partie des thérapie intégratives. Le protocole suivi a permis et permet de nombreuses études scientifiques fiables (visibles sur le site d'ADM : <https://www.association-mindfulness.org/articles-scientifiques.php>) depuis son origine.

Chaque personne arrive avec ses propres intentions. L'apprentissage et l'intégration de la Pleine Conscience sont progressifs, se font par la pratique de méditation, de pratiques corporelles, de connaissances scientifiques et psychologiques. L'entraînement régulier permet aux participants de développer leur autonomie et leur capacité à prendre soin d'eux, à faire leurs choix, à construire un meilleur équilibre dans leur vie. C'est un réel engagement !

Les indications :

- gestion du stress, angoisses, anxiété,
- gestion des émotions,
- gestion de la douleur, et de la détresse lors de douleur chronique,
- gestion de l'anxiété lors des maladies,
- troubles du sommeil,
- troubles alimentaires,
- les addictions,
- maladies de la peau...

## Déroulement du cycle MBSR

Le cycle MBSR (Mindfulness based stress réduction) commence par une séance d'information collective, obligatoire, gratuite qui permet de présenter le programme et de répondre à toutes les questions qui peuvent se poser autour de cette démarche. A la suite de cette séance, nous nous rencontrerons pour un court entretien individuel. L'inscription définitive se fera à l'issue de cet entretien.

Le cycle se déroule de façon hebdomadaire sur huit semaines à raison de 2h30 par séance (la première et la dernière durent chacune 3h). A cela s'ajoute une journée entière (de 10h à 17h30) de pratique de pleine conscience pendant un week-end, soit 30 heures de pratique en groupe. Les séances se déroulent en présentiel ou en ligne (Zoom).

### Instructrice :

Virginie Dontenville, formée par l'ADM (association pour le développement de la mindfulness) affiliée à Brown University.

### Ce programme structuré, progressif comprend :

- Pendant les séances :
  - Des pratiques guidées de formelles de pleine conscience.
  - Des mouvements, des étirements doux, accessibles à tous, en pleine conscience.
  - Des périodes de réflexion et d'échanges en groupe visant à soutenir le cheminement de chacun.
- A la maison :
  - Des méditations guidées (via enregistrements) de 45mn.
  - Des consignes de pratiques dans la vie quotidienne, des pratiques informelles.

### Conditions de participation :

- Participer à l'ensemble du programme, afin d'expérimenter l'évolution du processus.
- S'engager fermement aux pratiques formelles et informelles à domicile.
- S'acquitter de votre participation financière.

### La suite :

Afin de soutenir la régularité de la pratique et de bénéficier du soutien de la méditation en groupe, des groupes de soutiens sont proposés chaque mois.

## PROGRAMMES MBSR\* EN PRESENTIEL

### Coanimé avec Natalie Grosjean



#### Séances d'informations :

- 20 juin, 11 juillet et 12 septembre à 19h.

#### Cycle :

- Lundis de 9h15 à 11h45 ou 12h15 :

2, 9, 16, 23 octobre et 6, 13, 20 et 27 novembre 2023.

- Journée de pratique le dimanche 19 novembre 2023 de 10h à 17h30.

Participation financière : (incluant les 30 heures de formation, le matériel pédagogique et les séances de méditation guidées)

Participation : 450 euros

Participation renouvelée : 320 euros pour les personnes ayant déjà participé à un cycle avec moi.

Participation solidaire : au-delà de la participation proposée, il est possible de contribuer pour soutenir les personnes pour qui la participation financière est trop élevée.

Participation réduite : si la participation financière est un frein réel, je vous invite à me contacter.

*Pour tout renseignement complémentaire, je vous donne rendez-vous sur la page [« Pleine Conscience »](#), et je vous invite à me contacter.*

\*Mindfulness Based Stress Reduction : Cycle de réduction du stress basé sur la pleine conscience

Virginie Dontenville 24 avenue Léo Lagrange 25000 Besançon