



## 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 structuré 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.

Le stress est une réaction physiologique d'adaptation. Cependant, dans certaines situations telles que la maladie, un bouleversement de vie, un décès, des douleurs, un mal être, par exemples, ces réactions nous submergent. Le stress devient alors invalidant, peut devenir chronique, un trouble anxieux. Il peut être la conséquence ou la cause de divers troubles : du sommeil, troubles alimentaires, des addictions, maladie de la peau, l'asthme, syndrome du côlon irritable, fatigue chronique, hypertension, la dépression.

Ce cycle de 8 semaines donne l'opportunité aux participants de comprendre leurs fonctionnements habituels devenus automatiques et de transformer leurs réactions aux difficultés en réponses adaptées à leurs besoins personnels ainsi qu'aux situations.

L'apprentissage est basé sur la Pleine Conscience. Il est progressif. Il s'intègre pas après pas par la pratique de méditation, de pratiques corporelles simples, de partages de connaissances scientifiques et psychologiques. Les séances hebdomadaires se déroulent en groupe, ceci permettant des échanges à propos des pratiques, des expériences, des compréhensions. Les participants développent au fil des séances 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 !

## 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.

Virginie Dontenville 24 avenue Léo Lagrange 25000 Besançon

[Virginie.dontenville@gmail.com](mailto:Virginie.dontenville@gmail.com)

06-80-89-80-03

virginiedontenville.com

## PROGRAMMES MBSR\*

### EN PRESENTIEL



#### Séances d'informations :

- 18 mars, 8 avril, 15 avril à 19h30.

#### Cycle :

- Lundis de 19h à 21h30 ou 22h (la séance 1 et 8) :  
29 avril, 6, 13, 27 mai, 3, 10, 17 et 24 juin 2024
- Journée de pratique le samedi 15 juin 2024 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 : 290 euros pour les personnes ayant déjà participé à un cycle.

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