

**Bénédicte Peroz**

Institutrice certifiée MBSR  
Benedicte.peroz@gmail.com  
0633277649



## **Vivre en Pleine Conscience Protocole MBSR sur 8 semaines**

Avant de commencer ensemble ce protocole de 8 semaines il est important de prendre connaissance du programme et de connaître les engagements demandés.

### **LA PLEINE CONSCIENCE**

La Pleine Conscience («Mindfulness» en anglais) est la conscience qui se manifeste lorsque l'on porte attention volontairement et sans jugement sur l'expérience du moment présent : présence au souffle, aux sensations, aux pensées, aux émotions, dans une acceptation des choses telles qu'elles sont, agréables ou désagréables). La Pleine Conscience s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles.

### **LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**

La méditation de Pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant, mais également l'environnement et les relations, en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.

### **QU'EST- CE QUE LE PROGRAMME MBSR ?**

Le programme MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience) a été créé par le Dr. Jon Kabat Zinn et son équipe au début des années 80. En 1979, Jon Kabat- Zinn a recruté des patients atteints de maladies chroniques qui ne répondaient plus aux traitements traditionnels pour participer à son programme de réduction du stress de huit semaines. Plus de 35 ans plus tard, la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et ses ramifications sont entrées dans le champ des soins de santé, des études scientifiques et des politiques publiques.

Il existe 4 types d'attention : l'attention au souffle, au corps, aux émotions, aux états mentaux. Le protocole MBSR propose un accès direct à ces 4 types de vigilance à travers différents exercices et méditations : scan corporel, mouvement en pleine conscience (basé sur des exercices d'Hatha- yoga), marche méditative, méditation sur la respiration, sensations corporelles, sens et événements mentaux.

Ces méditations se placent directement dans le contexte de la vie quotidienne à travers les approches de communication consciente, la conscience d'expériences agréables, désagréables et stressantes.

## LES BIENFAITS

- Réduction du stress
- Régulation émotionnelle (anxiété, peur, tristesse, colère, impulsivité, frustration, insatisfactions)
- Changement de perspective par rapport à la douleur et à la maladie (maladies et douleurs chroniques, stress alimentaire...).
- Réduction des risques de rechute dépressive, réduction des risques de burn-out
- Amélioration sommeil/ concentration.
- Résilience, découverte de nouvelles ressources
- Qualité de présence à soi-même et au monde
- Clarté d'esprit, discernement
- Distanciation et flexibilité cognitive (cf. diminution des ruminations mentales)
- Compassion et auto-compassion (versus intransigeance, juges autocritiques, auto- harcèlement, perfectionnisme, enjeux de performance)
- Amélioration des relations interpersonnelles (écoute, empathie, capacité à poser des limites)
- Changement de perspective dans la relation au corps (capacité à ressentir, proprioception...)

## ET TOUT SIMPLEMENT POUR

- Vivre en pleine conscience
- Mieux gérer le stress quotidien
- Changer de regard sur le monde
- Apprendre à méditer, ou approfondir sa pratique

## LE PROGRAMME DES 8 SEMAINES : 30H DE FORMATION.

Le programme MBSR se déroule sur 8 semaines avec une session de groupe hebdomadaire de 2h30 plus une journée de pratique.

8 semaines correspondent au temps nécessaire pour une assimilation progressive de la pleine conscience dans sa vie quotidienne.

Le programme propose différents supports pour pratiquer, tels que le scan corporel, la marche consciente, le yoga conscient, la pleine conscience sur la respiration, les sensations, les pensées.

Entre chaque séance de groupe, il vous est demandé de pratiquer formellement au moins 45 minutes par jour.

Avec des supports de pratique: audio, vidéos et matériel écrit sous forme numérique que vous recevrez tout au long du protocole.

## RESUME

- 8 semaines
- Une session de groupe de 2h30 par semaine
- Pratique quotidienne (40 à 45 min)
- Une journée de pratique
- Les documents audio, vidéo et écrits (manuel de formation)
- En présentiel ou en ligne (zoom)

## L'ENSEIGNANTE

**Bénédicte PEROZ est instructrice MBSR certifiée, formée à l'enseignement par l'équipe de l'IMA**

Basé en Allemagne, l'IMA est le plus ancien institut de formation à la pleine conscience en Europe continentale, (Institute for Mindfulness-Based Approaches).

Afin de rester dans une dynamique de formation continue, théorique et pratique, Bénédicte participe régulièrement à des retraites de méditation et à des formations complémentaires. (Vipassana de Dharamsala, Moulin de Chaves avec Martin Aylward, Beatenberg méditation zentrum avec John Peacock, retraite avec Bob Stahl, Vipassana avec Charles et Patricia Genoud)

Bénédicte propose également des semaines d'immersion à la pleine conscience auprès de grandes écoles et universités (Essca, IAE paris).

## PREPARATION

Avant le début des 8 semaines, chaque participant aura un entretien avec l'instructeur pour parler du programme, répondre aux questions que vous pourriez avoir. L'entretien est obligatoire et permet de déterminer si le programme correspond à vos attentes.

## ENGAGEMENT

Suivre le programme nécessite un certain engagement envers soi-même et un voyage dans l'exploration de la vie consciente.

Il est alors important de contacter l'instructeur dans les cas suivants :

On ne peut pas participer à une réunion hebdomadaire (une seule réunion peut être manquée, sauf pour des raisons très spécifiques qui doivent être préalablement communiquées à l'instructeur)

On rencontre des difficultés liées au programme et il est nécessaire d'échanger et d'explorer de nouvelles approches.

## OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Valoriser l'attention au quotidien comme moyen de discernement et d'évaluation de situation
- Expérimenter les effets de la pleine conscience dans les interrelations
- Acquérir une connaissance théorique des applications de la pleine conscience
- Adapter les méthodes dans son quotidien pour optimiser ses habitudes de vie

## PROFILS FORMATION CONTINUE/ ENTREPRISE

- Professionnels et salariés concernés par les applications cliniques et professionnelles de l'attention sur la santé ou la qualité de vie au travail
- Prévention des risques psycho-sociaux
- Pour les praticiens et thérapeutes : formation de bases aux outils et aux thérapies basées sur la pleine conscience

## CONTENU DE LA FORMATION

### La pleine conscience dans le programme MBSR

Identifier les attentes de participants et le cadre du programme

Définir et expérimenter la pleine conscience dans le cadre du programme MBSR

Introduction aux pratiques formelle/pratique informelle

### Perception du monde et de soi-même

Mettre en valeur le pouvoir de l'instant présent vs le pilotage automatique

Exercices de pleine conscience

### A l'aise dans le corps

Savoir se ressourcer avec les méthodes de pleine conscience, identifier les ressources intérieures

Exercice de pratique en mouvement

### Faire face aux expériences désagréables

Le processus d'acceptation pour faire face aux expériences désagréables

Exercices pratiques en mouvement et retours d'expérience

### Stress : Réaction ou réponse en conscience

Stabiliser les acquis et introduire les pensées, les émotions dans les pratiques formelles et informelles

Passer du non-jugement à la bienveillance envers soi pour se connecter avec plus de facilité à soi et aux autres

Retours d'expérience et exercices pratiques

### Les interrelations et la pratique de la pleine conscience

Apports théoriques : utilisation de l'attention en communication

### Journée de mise en pratique

Capitaliser les acquis dans le cadre d'une session de pratique intensive

Entraînement aux pratiques formelles et informelles du programme MBSR

### Ressources

Identifier sur quelles bases continuer l'entraînement à l'attention, personnaliser le programme

### Bilan et après-programme

Orienter les stagiaires sur les suites à donner à la pratique de l'attention

Quel programme se donner à cours moyen et long terme ? Quels sont les

obstacles et les ressources pédagogiques pour approfondir son expérience.

## TARIFS

Particuliers : 450 € TTC

Étudiants / sans emploi : 350 € TTC

Formation professionnelle continue : 700 € TTC.

Prise en charge par un organisme financeur, FIFPL, autre.

Possibilité de DATADOCK et QUALIOP. Devis, convention, attestation de présence et facture fournis.

Entreprises ETI, GE : 900 € TTC

### Le tarif comprend :

- La participation aux ateliers en présentiel ou en ligne (zoom)
- La fourniture des supports de formation (un courriel de synthèse après chaque atelier et un livret de 20 pages)
- La fourniture de supports audio pour la pratique personnelle
- Un programme de pratique pour la semaine entre chaque atelier

### Le tarif ne comprend pas :

Le pré-entretien individuel (obligatoire) : 50 euros

Le post- entretien individuel (Facultatif) : 50 euros

## INSCRIPTION

### INSCRIPTION ENTREPRISE ET FORMATION PROFESSIONNELLE :

Merci de me contacter par mail : [Benedicte.peroz@gmail.com](mailto:Benedicte.peroz@gmail.com)

### INSCRIPTION PARTICULIERS / PROFESSION LIBERALES :

A remplir et à retourner signé par voie postale / scan par mail.

## DATE DU PROGRAMME / SESSION :

Je soussigné(e) :

E.mail :

Téléphone :

Avoir pris connaissance du protocole et du programme MBSR, et m'engage à le suivre durant le cycle des 8 semaines.

J'ai pris connaissance du programme et des conditions de paiement.

Mon inscription sera validée à réception du règlement avec facture de réception

Règlement par :

1/ Chèque de ..... euros à l'ordre de Bénédicte Peroz.

Adresse Bénédicte PEROZ-BADIE, 19 rue de Cassaigne - 64600 ANGLET


2/ Virement sur le compte RIB joint..

\*Possibilité de paiement en 2 fois, 50 % lors de la réservation, 50% avant le début du programme

\*pas de remboursement une fois le protocole engagé.

Lu et approuvé

Date et Signature

 <b>BANQUE POPULAIRE AQUITAINE CENTRE ATLANTIQUE</b>		<p>Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virements, paiements de quittances, etc.). Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.</p> <p>This statement is intended for your payees and/or payors when setting up Direct debit, Standing orders, Transfers and Payment. Please use this Bank account statement when booking transactions. It will help avoiding execution errors which might result in unnecessary delays.</p>		
Titulaire du compte/Account holder				
<b>Mlle BÉNICTE PÉROZ</b>				
<b>19 RUE DE CASSAIGNE 64600 ANGLET</b>				
Relevé d'identité bancaire / Bank details statement				
IBAN (International Bank Account Number) <b>FR76 1090 7000 2016 1217 3532 944</b>		BIC (Bank Identification Code) <b>CCBPFPPBDX</b>		
Code Banque <b>10907</b>	Code Guichet <b>00020</b>	N° du compte <b>16121735329</b>	Clé RIB <b>44</b>	Domiciliation/Paying Bank <b>BPACA HOSSEGOR</b>

© 996 le 14/12/2020