

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.