



Programme MBSR

*Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience
(Mindfulness Based Stress Reduction)*

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

SOMMAIRE

La pleine conscience, la base du programme MBSR	3
Le programme MBSR	4
Méthodologie	6
Les conditions d'engagement et les tarifs	7

“Le changement n’est jamais douloureux. Seule la résistance au changement est douloureuse.”

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

La pleine conscience, la base du programme MBSR

Vivre en pleine conscience consiste, d'après Christophe André, à être présent au moment et à l'expérience que nous sommes en train de vivre :

- ✓ Sans filtre (on accepte ce qui vient)
- ✓ Sans jugement (on ne cherche pas à savoir si c'est bon ou mauvais, désirable ou non)
- ✓ Sans attente (on n'attend rien de précis).

“Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle “méditation”.

Matthieu Ricard, l'art de la méditation



Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

LE PROGRAMME MBSR

MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) ou “Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience” est le programme fondateur créé par Jon Kabat-Zinn, professeur en biologie moléculaire, en 1979 à l’Université du Massachusetts. Le MBSR a connu plusieurs adaptations, dont la première et la plus connue est le MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Ancrés dans le courant de la médecine intégrative, ces protocoles ont permis de nombreuses études scientifiques, depuis leur origine.

OBJECTIFS DU PROGRAMME

Cette méthode de « réduction du stress par la pleine conscience », est un programme pratique, complet et accessible à tous, pour acquérir une solide expérience de la méditation.

C’est un entraînement intensif qui amène les participants à faire appel à leurs propres ressources intérieures et à leurs capacités naturelles pour s’engager activement à prendre soin d’eux et à trouver un meilleur équilibre, de l’aisance et de la tranquillité d’esprit.

Cette pratique vise à changer notre relation au « stress » de la vie en général, générateur de souffrances physiques et morales, et de changer, par la même, notre relation aux autres, dans la sphère professionnelle et personnelle.

C’est un programme qui rend libre de conditionnements, de croyances limitantes et qui permet de vivre plus léger.

Qualité de vie au travail, leadership, amélioration des performances, meilleure efficacité des personnes et des organisations, la Mindfulness, se développe de plus en plus dans le monde du travail.

Un nombre croissant d’études scientifiques montre les effets induits par une pratique régulière de la méditation. Ces pratiques proposées dans un cadre strictement laïque sont adaptées à la formation dans un contexte professionnel.

LES BIENFAITS

- **Meilleure gestion des situations de stress et des émotions**
- **Mieux-être** au travail et dans la sphère personnelle
- Prise de recul et **clarté dans la prise de décision**,
- Meilleure **gestion du changement et de l'incertitude**,
- Développement de l'**intelligence émotionnelle et collective**,
- Développement de sa **sérénité** dans son **organisation** et sa **relation aux autres**
- Amélioration de l'**estime de soi**
- Meilleure **connaissance de soi** et **ouverture** du regard sur ce qui nous entoure

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

Des entreprises innovantes et pionnières dans ce domaine, comme Google, Intel, SAP... à l'initiative de leurs salariés ou de leur management, expérimentent et ont mis en place des programmes fondés sur ces pratiques.

LES CONTRE-INDICATIONS

Bien que les pratiques proposées s'adressent a priori à tous, elles sont contre-indiquées dans certains cas :

- ✓ Dépression en phase aiguë ou état maniaco-dépressif non stabilisé ;
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels ;
- ✓ Dissociation, crises de panique récurrentes ;
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

En cas de doute, une discussion avec votre médecin doit valider la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.

« Au cœur d'une journée chargée dans laquelle s'enchaînent rendez-vous, appels et e-mails, une séance de méditation peut avoir l'effet de l'ombre offerte par un arbre sous un soleil de plomb. »

Sébastien Henry

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

METHODOLOGIE

- 1 séance d'information et un entretien préalable de 2H30
- 8 séances progressives de 2H30
- 1 journée de pleine conscience
- Entre les séances, une pratique quotidienne (de 45 minutes à 1 heure) est indispensable. En appui, des supports audios sont fournis.

DÉROULÉ

Groupe de 6 à 10 personnes en présentiel ou en ligne.

Chaque séance est constituée :

- D'un rapide apport théorique ;
- De dialogues exploratoires entre participants sur la pratique ;
- De pratiques corporelles douces, immobiles ou en mouvement ;
- De consignes de pratiques jusqu'à la séance suivante à intégrer dans son quotidien.

PAS A PAS CHAQUE SEMAINE

- Semaine 1 : Commencer là où nous sommes
Apprendre à reconnaître le mode automatique et en sortir intentionnellement.
- Semaine 2 : Entrer dans la pratique
Perception et réponses créatives, comment nous voyons les situations.
- Semaine 3 : Rencontrer le corps
Conscience du corps et de la respiration dans les moments de stress.
- Semaine 4 : Rester présent
Découvrir différentes manières d'être présent et les cultiver.
- Semaine 5 : Résistances et réactivité
Qu'est-ce que le stress ? Observer notre réactivité au stress avec curiosité et ouverture.
- Semaine 6 : Répondre au stress plutôt que réagir, communiquer autrement
Comment faire face aux situations relationnelles stressantes avec conscience.
- Semaine 7 : Pratiquer au quotidien
Cheminer vers l'autonomie
- Semaine 8 : Continuer après...
Comment stabiliser les acquis et continuer après le programme.

« L'engagement est ce qui transforme une promesse en réalité. »

Abraham Lincoln

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>



Programme MBSR

LES CONDITIONS D'ENGAGEMENT

ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- Les participants doivent être conscients qu'ils s'engagent dans un programme progressif, intensif et participatif ; que leur assiduité est nécessaire tout le long du programme.
- Ils doivent être prêts à s'investir au moins 45 min par jour dans la pratique d'entraînement quotidienne guidée ; d'intégrer la pratique de façon informelle dans leur quotidien ; et compléter des documents pendant la semaine visant à soutenir le travail personnel.
- Les participants s'engagent financièrement : règlement de la totalité du tarif dès la 1ère séance, pas de remboursement en cas d'arrêt.

J'accepte la grande
aventure d'être moi.

Simone de Beauvoir

Christelle NORMAND

Email : Christelle.Normand64@gmail.com - Mobile : 0661671074

Web : <https://christellenormand.com>

