

## 3 - Réduire le stress et l'anxiété : Cycle MBSR\*

\*\*\*\*\*

Le cycle **MBSR\*** (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction) est un programme intensif sur huit semaines qui a pour objectif l'apprentissage de la pratique de la pleine conscience et de son intégration dans le quotidien afin d'aider les personnes souffrant de stress, d'anxiété, de dépression et de douleur. C'est un programme structuré créé en 1979 par Jon Kabat-Zinn, américain, professeur de médecine au Massachusetts. Il est issu de deux grands courants dont l'un est celui des traditions méditatives orientales (Vipassana et yoga) et l'autre celui de la science occidentale (médecine et psychologie).

La méditation de pleine conscience est une pratique laïque, étonnante qui induit l'apprentissage d'un lâcher-prise, y compris sur nos objectifs, et c'est justement en adoptant cette attitude que les bénéfices se révèlent.

\*MBSR : Réduction du stress basée sur la pleine conscience

### ❖ Objectifs

- Réduire le stress et l'anxiété de manière durable par la pratique de la pleine conscience
- Se libérer des pensées stressantes ou négatives qui tournent en boucle (ruminations)
- Accepter la réalité telle qu'elle est pour avancer dans la direction de ce qui compte vraiment pour soi.
- Se connecter à l'instant présent pour arrêter de « faire » et tout simplement « être ».
- Faire face au stress quotidien et aux émotions négatives sans se laisser submerger.

### ❖ Contenu

- Expérimentations, exercices pratiques en binômes et en groupe, entraînements du corps et de l'esprit
- Apports conceptuels : Acceptation, hyper contrôle, stress et anxiété
- Auto-évaluations du moment présent
- Entraînement : être plutôt que faire

### ❖ Déroulement

8 ateliers de 2 h 30

- Collectif restreint (10 personnes maximum) :
- Apports conceptuels
- Exercices pratiques
- Entraînements et expérimentations individuelles et en groupe

### ❖ Durée

Session de 8 ateliers de 2 heures 30 = 20 heures

### ❖ Dates

**Nantes :** Voir date ci-dessus

### ❖ Lieux

**Nantes :** 103 rue du Corps de Garde  
ou 80 rue du Port Boyer

### ❖ Heures

**Nantes :** S : 10 h à 12 h 30  
et V : 18 h30 à 21 h

### ❖ Tarifs

45 € l'atelier de 2 h 30 soit 360 €  
35 € l'atelier pour les demandeurs d'emploi non indemnisés ou minima sociaux soit 280€

## 4 - Séances d'initiation et d'approfondissement

### Entraînement à la pratique de la pleine conscience

\*\*\*\*\*

La pratique de la pleine conscience consiste à centrer notre attention sur le moment présent. Elle permet de **développer** notre concentration pour canaliser les pensées produites par notre esprit sans relâchement, particulièrement les pensées négatives et les ruminations.

A travers l'entraînement et la pratique, nous adoptons une nouvelle attitude dans notre quotidien afin de reprendre les commandes de notre vie : arrêter de nous laisser piloter par le passé ou l'anticipation de l'avenir. Les bénéfices au niveau de notre santé sont nombreux comme une meilleure gestion des émotions négatives, une diminution des insomnies, une réduction de la tension artérielle, de la douleur, une amélioration du système immunitaire...

De manière générale, la méditation de pleine conscience, lorsqu'elle est pratiquée régulièrement, permet d'améliorer le bien-être et les capacités cognitives (renforcement de la mémoire, de l'attention, de la concentration, de la créativité) de l'individu.

#### ❖ Objectifs

- Se connecter à l'instant présent pour arrêter de « faire » et tout simplement « être ».
- Faire face au stress quotidien et aux émotions négatives sans se laisser submerger.
- Améliorer la santé

#### ❖ Contenu

- Entraînement : être plutôt que faire
- Expérimentations, exercices pratiques en binômes et en groupe, entraînements du corps et de l'esprit
- Arrêter le pilotage automatique et être pleinement conscient

#### ❖ Déroulement

- 10 séances d'1 heure
- Entraînements et expérimentations individuelles et en groupe

Un entraînement progressif ouvert à tous sur un trimestre permet de s'initier et d'approfondir l'apprentissage

#### ❖ Durée

Session de 10 ateliers de 1 heure =  
10 heures

#### ❖ Dates

**Nantes & Pornic** : 10 séances/trimestre  
septembre/décembre 2020  
janvier/mars 2021  
avril/juin 2021

#### ❖ Lieux

**Nantes** : 103 rue du Corps de Garde  
ou 80 rue du Port Boyer

**Pornic** : Maison des Associations  
4 rue de Lorraine

#### ❖ Heures

**Nantes** : S : 11 h à 12 h 00  
et V : 19 h00 à 20 h

**Pornic** : A définir

#### ❖ Tarifs

6 € l'atelier de 1 h 00 soit 60 € les 10 cours de chaque trimestre