



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

-

Vous avez fait une demande de renseignement ou émis un intérêt sur une possible participation à un groupe de méditation de pleine conscience.

Cette participation implique que vous vous engagiez pleinement dans le programme proposé pour bénéficier des effets positifs validés par de nombreuses études randomisées (comparaison des résultats entre un groupe placebo qui ne bénéficie pas du programme et un groupe de contrôle qui bénéficie du programme) : troubles anxieux, réduction du stress, de la douleur, prévention des rechutes dépressives.

Le programme proposé s'étale sur 8 semaines à raison d'une session par semaine de 2h30 plus une journée complète de pratique de la méditation de pleine conscience.

Les sessions ont lieu le soir de 19h30 à 22h à Avon plus une journée complète qui a lieu un Samedi toute la journée.

L'adresse des sessions à Avon vous sera communiqué une fois votre inscription effectuée.

Afin de valider votre inscription, un entretien individuel de 45 mns est obligatoire afin de déterminer s'il n'y a pas de contre-indications à votre participation sauf pour les participants que je suis individuellement.

Ce programme implique que vous effectuiez des exercices personnels à domicile entre les sessions. Ces exercices à réaliser quotidiennement vous seront communiqués lors de chaque session (des documents ainsi que des enregistrements à écouter vous seront remis comme support à votre pratique quotidienne : MP3, PDF).

Lors des sessions vous devrez vous munir d'une tenue confortable et chaude, d'une couverture légère, d'un cahier de note et d'un stylo.

Le coût pour l'ensemble des sessions est de 420 euros comprenant les 8 sessions et la journée complète.

Le règlement peut s'effectuer en plusieurs fois en fonction de vos possibilités.

Les thèmes de chaque session se découpe de la façon suivante :



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

Programme des sessions

Session 1	Session 2	Session 3	Session 4	Session 5	Session 6	Session 7	Session 8
Présence et Pilote automatique	Vivre dans sa tête	Rassembler l'esprit qui se promène	Reconnaître l'aversion	Permettre, accepter et lâcher prise face aux difficultés	Les pensées ne sont pas des faits	Comment prendre soin de moi au mieux	Maintenir et élargir les nouveaux acquis
<ul style="list-style-type: none"> -Accueil -Raisons et attentes - Règles de participation - 1er exercice de pleine conscience -Feedback/discussion -2 eme exercice de pleine conscience : body scan - Feedback et discussion -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice de pleine conscience sur le body scan -Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile y compris sur les difficultés rencontrées - exercice sur les pensées et les émotions -Calendrier des événements agréables -Méditation de pleine conscience -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> - Exercice « voir et entendre » -Méditation assise : respiration et corps - Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile -Exercice de l'espace de respiration - Mouvements-étirements en pleine conscience. - Calendrier des événements déplaisants -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> -Exercice « Voir et entendre » - Méditation assise : Respiration, corps et sons - Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile - Territoires du stress et de la dépression -Espace de respiration -Marche en pleine conscience -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> - Méditation assise : Respiration, corps, sons et pensées. -Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile - Espace de respiration -Feedback et discussion -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> -Méditation assise : Respiration, corps, sons,pensées. - Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile -Exercice sur l'humeur, les pensées et les perspectives alternatives -Espace de respiration -Feedback et discussion - Les signes avant coureurs des rechutes, -Impliquer l'entourage pour identifier les signes précurseurs. -Assignation des exercices à domicile 	<ul style="list-style-type: none"> -Méditation assise : Respiration, corps, sons,pensées. - Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile -Exercices d'exploration des liens entre humeur et pensée -Planification et réajustement des activités en fonction de l'investigation des pensées racines -Liste d'activité de plaisir et de maîtrise -Identifier les actions permettant de faire face aux menaces de rechute et récidive 	<ul style="list-style-type: none"> -Exercice du body scan -Compte rendu de la pratique - Point sur la pratique à domicile -Compte rendu de l'ensemble du programme - Discussion sur les moyens à mettre en oeuvre afin de maintenir la dynamique, la discipline sur la pratique formelle et informelle. - Discussion sur les plans d'actions -Méditation de clôture



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

Définition de la mindfulness

La pleine conscience - mindfulness - signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire : délibérément, au moment voulu, sans jugement de valeur. Jon Kabat-Zinn

Les programmes (MBSR/MBCT) de la Mindfulness permettent :

La réduction des effets du stress sur la santé physique et mentale : amélioration des performances cardiaques, baisse de la pression sanguine, amélioration du système immunitaire, diminution des maladies chroniques, meilleur gestion de la douleur, réduction de l'anxiété, de la détresse psychologique et des dépressions...

L'autorégulation des pensées, émotions et des comportements psychologiques : prise de recul face aux événements (objectivité, évaluation, vision globale), réduction des ruminations mentales (moins de dispersion, concentration, mémoire, meilleure tolérance au stress)

L'amélioration des performances personnelles et professionnelles : plus de flexibilité face aux réactions automatiques (capacité à ralentir la réaction, les réponses non automatiques offrant plus de choix et de variabilité), meilleure communication interpersonnelle (confiance, empathie, meilleure gestion des conflits), davantage d'autonomie (via la cohérence entre objectifs et valeurs, l'implication et l'endurance).



**Groupe de Méditation
de Pleine Conscience**

Retournez votre demande d'inscription à Frédéric Flipo à l'adresse mail suivante psyconsult@orange.fr
en indiquant les renseignements demandés ci-dessous :

Nom :

Prénom :

date de naissance :

Adresse :

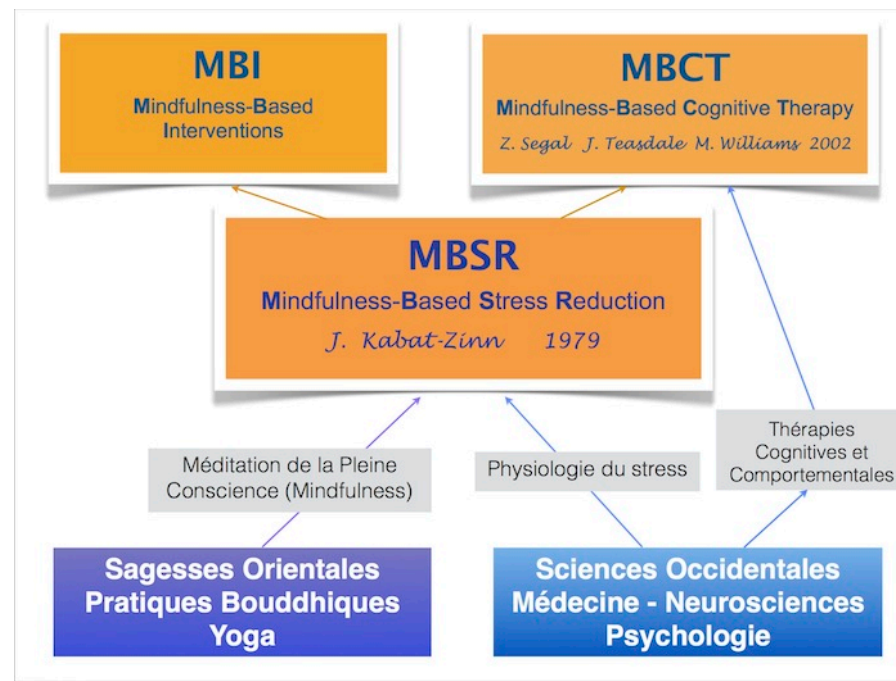
Tel fixe et/ou portable:

Courriel :



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

Ci-dessous, le schéma représentant la pleine conscience (mindfulness) et le développement qu'elle connaît dans le monde occidental depuis plusieurs décennies :



lundi 14 mai 12



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

La **MBSR** (Mindfulness-Based Stress Reduction) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » est le nom donné par Jon Kabat-Zinn au programme qu'il développe à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts depuis 1979, devenue maintenant le CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Conçue initialement pour réduire le stress dû à la maladie, aux douleurs chroniques, aux traitements pénibles, cette méthode a contribué largement à l'amélioration de la qualité de vie de nombreux patients. Plus de 20 000 personnes ont aujourd'hui suivi ce programme d'éducation au « prendre soin de soi ». Plus de 5000 médecins et d'innombrables professionnels du soin de par le monde s'y réfèrent dans leur travail quotidien lorsqu'ils sont aux prises avec la souffrance humaine.

Initialement développés dans les hôpitaux, les programmes de réductions du stress ont élargi leurs champs d'application pour venir en aide à d'autres catégories de population (dans les prisons, en entreprise, auprès des personnes âgées, auprès des étudiants, des juristes, etc.), dans la tourmente.

Les participants aux programmes MBSR sont invités à apprendre comment s'établir en soi-même, dans ses propres ressources internes, en contact avec sa capacité naturelle à tendre vers une meilleure santé, libre de toute anxiété, l'esprit paisible. Autant d'aptitudes que personne ne peut développer à leur place.

Pour guider les personnes dans l'élaboration du lien avec cette sagesse interne, Jon Kabat- Zinn est allé puiser dans les pratiques méditatives ancestrales.

Il a basé la MBSR sur des pratiques de méditation connue sous le nom de Mindfulness : Pleine Conscience. Pour lui, ainsi que pour bon nombre des très grands enseignants bouddhistes qu'il a rencontrés, il s'agit d'une qualité humaine fondamentale, une claire conscience de tous les instants, neutre, que l'on cultive en prêtant une attention particulière à l'instant présent, et ce de manière aussi peu réactive, aussi peu discriminante et aussi sincère que possible. Si la pleine conscience est une qualité innée de l'esprit, elle doit être affûtée et se cultive intentionnellement par les pratiques de méditation.



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

Celles-ci ouvrent la voie vers une investigation douce et bienveillante de la nature de son propre esprit face à son mal-être fondamental. Invitée quotidiennement lors de l'assise méditative, la Pleine Conscience, permet de voir de plus en plus clairement les causes de la souffrance, de reconnaître la réactivité, l'attachement, les désirs qui poussent, le plus communément, à se conduire de façon irréfléchie ou sous le contrôle de nos exigences égocentrées.

C'est la méditation qui permet de percevoir qu'il est possible de sortir de ces afflications. Cette approche systématique développée dans et par la pratique méditative permet de s'extraire progressivement des conflits, des déchirements et des tiraillements de tous ordres, permettant de gagner peu à peu en liberté, en sagesse et en paix.

Le programme MBSR consiste à guider, pas à pas, les participants vers leur aptitude à progresser dans l'apprentissage de leur propre expérience méditative.

L'instructeur a un rôle essentiel de transmission dans le déroulement de ces programmes. Par sa pédagogie, sa capacité d'accueil, son ouverture à ce qui est dans l'instant présent, il incarne les principes enseignés et transmis par ces traditions millénaires. Son engagement profond et sa pratique personnelle nourrissent ses enseignements.

Structure du programme MBSR et méthode :

Une session d'orientation en groupe permet de souligner l'importance de l'engagement personnel et intentionnel des participants dans le programme en leur demandant de s'engager à participer à toutes les séances, d'effectuer les pratiques quotidiennes telles qu'elles sont assignées et enfin, de participer à la journée de pleine conscience prévue en cours de programme.



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

Chaque session MBSR comprend des pratiques méditatives formelles et des pratiques informelles permettant de prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique, des communications interpersonnelles, des ruminations mentales, des émotions en relation avec les sensations corporelles, des habitudes et des encodages comportementaux de la vie quotidienne.

Un temps significatif est dédié aux commentaires des participants qui partagent leur expérience, soutenus par l'enseignant dans l'exploration de celle-ci. Chacun pourra ainsi être invité à cheminer vers des pistes à explorer pour mieux réguler son stress en fonction de ses propres réalités et compréhensions du moment.

Ancré dans le courant de la médecine intégrative (corps/esprit réuni), le programme MBSR consiste en un ensemble de transmission de pratiques méditatives par la Pleine Conscience pour créer les conditions favorables à une orientation des pensées, des émotions, des agissements vers une meilleure santé physique ou mentale.

Nombre d'études descriptives longitudinales ont montré l'efficacité du programme MBSR dans la réduction de la douleur et des symptômes secondaires à la douleur. Elles ont aussi montré que le programme se révélait efficace sur les comportements de patients qui présentent un large spectre de maladies accompagnées de douleurs chroniques. L'efficacité du programme MBSR a aussi été montrée dans des études portant sur la réduction de symptômes médicaux et psychologiques chez des patients/participants au programme qui présentent un large spectre de maladies chroniques sans douleur secondaires. Des contrôles à long terme (actuellement sur une période de 4 ans) ont montré que le programme en 8 semaines continue de prodiguer ses bénéfices. Des protocoles de recherche sont actuellement à l'étude ou en cours dans les pays francophones, rejoignant en cela les pays anglo-saxons déjà bien engagés dans cette voie.



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

La MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la prévention des rechutes dépressives est un protocole de 8 séances de 2 heures chacune dont l'intérêt a été validé pour la prévention des rechutes dépressives chez des personnes ayant connu au moins trois épisodes dépressifs. Il a été démontré un taux de rechute diminué de 50% et une durée entre les rechutes significativement allongé (Bondolfi et al, 2009). Il s'agit d'une thérapie de groupe basée sur le programme MBSR (Mindfulness Based Stress reduction program) de Jon Kabat Zinn et qui intègre des éléments de thérapie cognitive et comportementale pour la dépression.

Les cognitivistes qui ont élaboré ce programme (Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams) ont montré qu'il existait une réactivité cognitive accrue chez les personnes dépressives, expliquant les rechutes de plus en plus fréquentes après chaque épisode. Ils se sont donc intéressés à la méditation telle qu'elle était enseignée dans la MBSR comme moyen de se distancier des pensées et stopper le processus des ruminations.

C'est ainsi qu'est née la MBCT où l'instructeur enseigne progressivement ce type de méditation aux participants. Il explicite ensuite de manière pédagogique ce que sont les ruminations dépressives et les signes cliniques de cette maladie, leur apprend à utiliser la pleine conscience au quotidien comme « baromètre » de l'humeur et des pensées pour adopter des stratégies plus efficaces avant que la dépression ne s'installe.

Même si les indications de ce programme sont en train de s'élargir (application aux addictions par exemple ou aux troubles alimentaires), il n'a pour l'instant été validé que pour la prévention des rechutes dépressives. Par ailleurs les patients qui font ce programme doivent être en période de rémission car il est très difficile de faire ce programme dans un état dépressif majeur (difficulté de concentration, ruminations trop importantes).

L'enseignement de la méditation est un point essentiel du programme et l'instructeur a lui-même une pratique régulière afin d'avoir une connaissance réelle du fonctionnement de l'esprit et également une attitude d'accueil indispensable pour incarner le message fondamental de la MBCT : l'acceptation inconditionnelle de ce qui est.



Groupe de Méditation de Pleine Conscience

En effet, un autre élément crucial pour expliquer l'intérêt de cette thérapie, c'est que les auteurs ont montré que les ruminations dépressives étaient liées à la non acceptation des états émotionnels douloureux et la mise en place de stratégies de lutte et de résolution de problème pour quitter ces états douloureux. Ces stratégies inefficaces conduisent à l'épuisement et au sentiment d'échec qui accompagne la dépression.

Ainsi ce programme allie une vraie pédagogie sur ce qu'est la dépression et ses causes, la pratique de la méditation, l'acceptation inconditionnelle de soi et du monde tel qu'il est et la mise en place de stratégies concrètes lorsque la dépression menace.

Bien Cordialement

Frédéric Flipo