



## **Gestion du stress et pratique de la Pleine Conscience selon le modèle MBSR créé par Jon Kabat-Zinn**

**Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School (USA)**

**Du 16 octobre au 4 décembre 2019**

**Journée de pleine conscience le 25 novembre 2019**

**Formatrice : Monique Tessier, M.Sc., enseignante MBSR qualifiée CFM<sup>1</sup>**

### **Le programme**

Ce programme est une application du *Programme MBSR<sup>2</sup>* créé par the *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School, (USA)*. De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité de ce programme auprès de personnes souffrant de problèmes reliés à la santé physique et mentale, entre autres, douleur chronique, problèmes cardiaques, insomnie, céphalée, anxiété et dépression. Il s'avère de plus un moyen efficace, non seulement pour apprendre à gérer son stress, mais à utiliser ce dernier comme levier permettant de répondre au stress avec une attitude empreinte d'ouverture et de créativité, et ce, tant dans sa vie personnelle que professionnelle.

Au fur et à mesure de leur démarche, les participants s'entraîneront, à partir de leurs propres ressources, à expérimenter de nouvelles façons de répondre à leur stress et à leur anxiété. Les enseignements sont théoriques et pratiques. Ils permettront de développer une pratique de la pleine conscience basée sur la conscience de la respiration, du corps, des émotions, des sensations et des pensées. Les participants apprendront à méditer sous diverses formes : assise, marchée, pratique du scan corporel et du yoga (étirements simples et de base). Ils seront invités à observer les changements que cette pratique apportera dans leur vie au cours d'échanges en petits groupes. Une Attestation de formation sera remise aux participants.

### **Déroulement**

La formation est répartie sur 9 rencontres, dont une première rencontre d'orientation obligatoire d'une durée de 1h30, et de 8 séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 chacune.

---

<sup>1</sup> Center for mindfulness

<sup>2</sup> Mindfulness based stress reduction

## Une Journée de pleine conscience

Au cours de la fin de semaine suivant le 6e cours, les participants vivront une mini-retraite d'une journée au cours de laquelle ils expérimenteront, de façon plus intensive, les diverses formes de pratiques de méditation apprises jusqu'alors. Lors du repas du midi, ils s'exerceront à « manger en pleine conscience ». La journée se déroule de façon continue entre 9h15 et 16h30

### Formatrice

Monique Tessier détient une maîtrise en service social de l'Université de Montréal et est reconnue à titre d'enseignante MBSR qualifiée CFM, suite au niveau de formation *MBSR Practice Teaching Intensive (PTI)*, reçue au *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School, MA (USA)*.

Elle a fait carrière comme gestionnaire dans le réseau de la santé et des services sociaux de la région de Montréal, et elle offre le Programme MBSR au Centre ÉPIC depuis 2014.

Dates et heures

Soirée d'orientation obligatoire : le 28 septembre 2019 de 19h à 20h30

8 rencontres du 16 octobre au 4 décembre 2019 de 19h à 21h30

Journée de pleine conscience : le 23 novembre 2019 de 9h15 à 16h30

### A qui s'adresse cette formation

- À toute personne souhaitant intégrer la pratique de la méditation dans sa vie
  - Aux intervenants du réseau de la santé et des services sociaux, de l'éducation, et provenant de réseaux divers
  - Aux professionnels souhaitant entreprendre une formation d'enseignant du programme MBSR
  - Aux cadres et chefs d'entreprise, ainsi qu'aux employés(es)
  - Aux personnes confrontées à
    - anxiété, peurs, tendances dépressives
    - signes d'épuisement
    - problèmes de santé : fatigue chronique, tension artérielle élevée, fibromyalgie, troubles cardiaques, troubles respiratoires, troubles du sommeil, douleur chronique
- Cet atelier ne remplace pas la médication; il peut toutefois s'avérer un complément efficace.

## **Engagement personnel**

L'efficacité de ce programme repose sur le niveau d'implication du participant, tant durant les cours, que durant la semaine où il sera invité à appliquer les enseignements et à pratiquer sur une base quotidienne, en raison de 45 min/jour /6 jours/sem, la méditation sous toutes ses formes. Sont requis : un habillement confortable pour les exercices, un tapis de yoga et une couverture.

## **Pré-requis à la formation d'enseignant du programme MBSR**

Cette formation est reconnue comme un des pré-requis exigés par le *Center for Mindfulness, Université du Massachusetts*, pour entreprendre le premier niveau de formation d'enseignant du programme MBSR.

## **Matériel didactique**

Cahier du participant. CD de méditations guidées, grilles d'exercices.

## **Plan du cours**

Rencontre d'orientation

**Cours 1 : Introduction à la pratique de la Pleine Conscience**

**Cours 2 : Le rôle des perceptions en situation de stress**

**Cours 3 : Vivre l'instant présent dans son corps et dans son esprit**

**Cours 4 : Reconnaître ses « réactions au stress », ou ses mécanismes habituels de réaction en situation de stress**

**Cours 5 : Apprendre à « répondre au stress », ou s'entraîner à gérer sa réponse au stress avec bienveillance et efficacité**

**Cours 6 : Pleine Conscience et communication**

**Une Journée de pleine conscience à la fin de la semaine 6**

**Cours 7 : Prendre soin de soi : la pleine conscience au quotidien**

**Cours 8 : Comment poursuivre et personnaliser sa pratique, outils et références. Retour sur le programme, ses acquis et apprentissages, et ce que j'en retiens...**