

# PROGRAMME MBSR – Hiver 2018

Animé par Jérôme Deschamps, Instructeur MBSR Qualifié

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Paris 17<sup>ème</sup> – Espace Saint-Jean, 3 Place Saint-Jean, M° La Fourche ou Place Clichy  
 Séance d'information et d'orientation le mardi 9 janvier 2018 de 19h30 à 20h30  
 + 8 mardis 19h30 – 22h00 (19h30-22h30 pour les séances 1 et 8) du 23 janvier au 13 mars 2018  
 + 1 journée de pratique le samedi 3 mars 2018 (10h00-17h30)

### I - Participant

Prénom : .....  
 Nom : .....  
 Adresse : .....  
 Code postal : .....  
 Ville : .....  
 Téléphone : .....  
 Email : .....

### II - Inscription par voie postale ou par voie électronique : *(cocher les cases)*

Participer à une séance d'information et d'orientation (ou en cas d'impossibilité, à un entretien téléphonique) est obligatoire avant de pouvoir participer au programme.

**Inscription par voie postale : 2 premières pages remplies avec le règlement complet à retourner** (chèques à l'ordre de Jérôme Deschamps), à transmettre à l'adresse suivante :  
 Jérôme Deschamps, 130 rue Legendre, 75017 Paris

Règlement de la totalité : 420€    ou     Règlement échelonné : 2 chèques : 220€ + 200€

*ou*

**Inscription par voie électronique : 2 premières pages remplies et scannées retournées par e-mail et règlement de la totalité (420€) par virement bancaire aux coordonnées bancaires ci-dessous**

COORDONNEES BANCAIRES			
<b>IBAN</b>		<b>BIC</b>	
FR76 3000 3032 7000 0504 4571 505		SOGEFRPP	
<b>Domiciliation</b>			
SG Paris Epinettes (03122) - 100 Av. de Clichy - 75017 Paris			
<b>Banque</b>	<b>Guichet</b>	<b>N° Compte</b>	<b>Clé</b>
30003	03270	00050445715	05

Date et signature du participant

.....

# PROGRAMME MBSR – Hiver 2018

Animé par Jérôme Deschamps, Instructeur MBSR Qualifié

## INFORMATIONS PERSONNELLES

**L'information donnée reste strictement confidentielle et au seul usage de l'intervenant. Elle permet de valider l'inscription et d'éviter les contre-indications au programme.**

Age, profession (optionnel) :

Quelle est votre motivation principale pour suivre ce programme ?

Avez-vous pris connaissance des contre-indications (cf. page 5) ?

Au cours des cinq dernières années, avez-vous bénéficié d'un accompagnement psychiatrique ? Quelle est votre situation à l'heure actuelle (suivi, traitement) ?

Nom et téléphone du thérapeute qui vous suit (si traitement en cours) ?

Problèmes physiques rendant difficiles les mouvements doux, la marche et l'assise en tailleur :

Comment avez-vous eu connaissance du programme et de l'intervenant ?

# PROGRAMME MBSR – Hiver 2018

## INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MBSR

### LA PLEINE CONSCIENCE

Mindfulness ou pleine conscience en français, signifie porter son attention sur ce qui advient au moment présent dans son corps et son esprit et dans l'environnement autour de soi, avec une attitude d'ouverture d'esprit, empreinte de curiosité et d'empathie. C'est une qualité humaine fondamentale, une présence ouverte, qui se cultive par les pratiques de méditation, ouvrant la voie vers une investigation de la nature de l'esprit et des émotions dans une expérience directe.

*« Méditer ce n'est pas se couper du monde mais se relier plus fortement et plus intelligemment à lui. »*

*Dr Jon Kabat-Zinn - Professeur américain de médecine à l'origine du programme de Mindfulness MBSR*

Issues de la rencontre entre les traditions contemplatives orientales et la science occidentale, les approches "basées sur la Pleine Conscience" sont enseignées dans un cadre totalement laïc. Elles visent à aider les participants à renouer, de manière pragmatique, avec un savoir intrinsèque. La Mindfulness y est cultivée à travers des pratiques de méditation qui incluent l'attention à la respiration et au corps, dans l'immobilité ou en mouvement, puis à partir de l'ancrage du corps, l'attention est portée sur nos états mentaux, pensées et émotions, afin de repérer nos mécanismes réactifs et automatiques.

Cette approche systématique permet de s'extraire progressivement des tensions de tous ordres, et de gagner peu à peu en liberté, en sagesse et en paix.

### LE PROGRAMME MBSR

#### Objectifs du programme MBSR

Le programme MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction - La Réduction du Stress par la Mindfulness) a pour but d'enseigner aux participants comment intégrer et appliquer la Pleine Conscience (Mindfulness) dans la vie quotidienne et dans la variété des défis qui en émanent.

Il s'appuie sur un entraînement systématique et intensif à la méditation de Pleine Conscience (Mindfulness) et propose de :

- Mieux comprendre les mécanismes du stress et les schémas de réactivité qui y sont associés
- Expérimenter comment la Pleine Conscience favorise de nouvelles réponses plus créatives et plus adaptées
- Développer l'autonomie de chacun par rapport aux pratiques de Pleine Conscience du programme (méditation, yoga...)
- Plus globalement, développer les ressources internes, la santé, la créativité et la joie de vivre

**La participation à ce programme ne tient pas lieu de formation qualifiante pour l'enseigner.**

## Structure du programme MBSR

Le programme MBSR est organisé en groupe de 10 à 20 personnes. Il est progressif et composé de 8 séances hebdomadaires, ainsi que d'une journée de pratique intensive. Des pratiques à domicile de 45 minutes par jour pendant la durée du programme sont proposées. L'accent est mis sur l'apprentissage par l'expérience.

- 8 séances hebdomadaires (8 séances de 2h30, 3h pour les séances 1 et 8)
- Une journée de pratique intensive (7h30 environ)
- Des pratiques de 45 minutes par jour à domicile

Composition des séances :

- Exercices de pratique formelle de pleine conscience
  - Scan corporel
  - Mouvements en pleine conscience (inspirés du yoga)
  - Méditation assise
  - Méditation marchée
- Exercices de pratique informelle de pleine conscience
  - Communication interpersonnelle
  - Événements agréables et désagréables
  - Événements quotidiens
- Enseignements sur le stress, le mécanisme de la réactivité, et l'impact de la pleine conscience sur l'esprit et le corps
- Temps de partage en groupe sur la pratique
- Instructions et supports pour la pratique à domicile

Pour soutenir la pratique à domicile, des supports audio, lectures et exercices sont fournis chaque semaine.

Au total, le programme MBSR représente un volume de 28 heures d'explorations et de pratiques en groupe et suppose, pour en bénéficier pleinement, une réelle implication du participant et une adaptation de son mode de vie (pratiques à domicile).

## A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à tout public. Les motivations des participants au programme MBSR sont généralement orientées autour d'une ou plusieurs des thématiques suivantes :

- Meilleure gestion d'émotions comme l'anxiété, la tristesse, la colère
- Réduction du stress (anxiété, ruminations, stress lié à la vie privée ou professionnelle)
- Amélioration des fonctions cognitives : clarté mentale, concentration, mémorisation, capacités d'apprentissage
- Une meilleure communication et des relations plus nourrissantes (écoute, bienveillance)
- Motivation et recherche de sens
- Meilleure gestion des douleurs chroniques
- Meilleure gestion des addictions (alimentaires, alcool, substances et comportements)
- Réduction des troubles du sommeil, de la fatigue chronique ou des maux de tête
- Une vie plus ancrée dans le présent, une vie plus riche
- L'envie de prendre soin de soi et de cultiver son bien-être

## Contre-indications

Dépression en phase aigüe sous médication et antécédents psychiatriques sauf avis médical. Ce programme de réduction du stress n'a pas vocation à remplacer un traitement médical ou une assistance psychologique.

## MODALITES D'INSCRIPTIONS ET TARIFS

- Nous recommandons aux personnes souhaitant s'engager dans un cycle de suivre la séance d'information et d'orientation. C'est l'opportunité de mieux comprendre l'intention du programme, rencontrer l'enseignant, découvrir la salle et une partie des personnes avec qui vous allez cheminer pendant 8 semaines.
- Un court entretien individuel avec l'instructeur est proposé à la suite de la séance d'information et d'orientation afin de finaliser l'inscription et vérifier ensemble qu'il y n'a aucune contre-indications à votre participation.
- Il est important de s'assurer de pouvoir participer à toutes les séances afin de bénéficier de l'évolution progressive du stage.
- Vérifiez également que vous êtes prêts à consacrer le temps nécessaire pour la pratique à domicile notamment la pratique formelle d'environ 45 minutes par jour. Comme pour d'autres formes d'apprentissage, cet aspect est fondamental pour développer la pleine conscience.
- L'inscription à un programme MBSR est confirmée par courriel suivant l'entretien et à réception du règlement.
- Enfin, nous vous invitons à vous engager dans ce programme avec l'intention de prendre soin de vous et d'explorer, avec bienveillance et curiosité, la manière d'appliquer la pleine conscience dans la variété des défis qui émanent de nos vies humaines.

### Tarifs 2017/18 et modalités de règlement

- Tarif individuel Programme MBSR 2017/2018 : 420€ TTC
- Participation à la journée d'intégration du samedi 3 mars 2018 en dehors du cycle 8 séances : 50€ TTC

Les modalités de règlement sont détaillées dans la fiche d'inscription en première page.

Votre inscription au programme MBSR comprend :

- La participation à la séance d'information et d'orientation
- La présence aux 8 séances hebdomadaires et à la journée de pratique, soit un volume de 28 heures environ (hors séance d'information et d'orientation)
- Le manuel pédagogique et les enregistrements de méditation pour la pratique à domicile

L'inscription ne sera effective qu'à réception du règlement.

Le montant n'est pas remboursable en cas d'annulation ni modifiable en cas d'absence à une séance.

*Un problème financier ne doit pas être un frein à votre engagement dans cette démarche. Vous pouvez me contacter pour étudier ensemble les modalités les plus appropriées à votre situation.*

## Matériel

Des tapis de yoga, des coussins de méditation et des chaises sont mis à disposition dans la salle. En fonction du nombre de participants, il pourra néanmoins être nécessaire d'apporter son tapis de yoga

et son coussin. Il est recommandé de porter des vêtements souples qui permettent des étirements, ainsi qu'un châle.

## L'INTERVENANT :

Jérôme Deschamps est ingénieur de formation. Il occupe depuis 17 ans des postes variés en entreprise en France et en Espagne, dans la qualité, l'innovation, la gestion de projet.

Il est par ailleurs Instructeur MBSR qualifié par le CFM (Center for Mindfulness in medicine, health care and society), fondé par Jon Kabat-Zinn au sein de UMass Medical school (Faculté de médecine de l'Université du Massachusetts).

La formation délivrée par le CFM vise à former des instructeurs capables de transmettre le programme en respectant son intégrité et sa profondeur. Elle s'étale sur plusieurs années et réclame un engagement durable et quotidien dans la pratique de la Pleine Conscience (Mindfulness).