

PROGRAMME MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE DIAPASON

Durée : 4 séances d'une heure trente espacées de trois semaines avec des activités et un suivi à la maison

Chaque trimestre nous commencerons et finirons un mini-cycle inspiré de la MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) : gestion du stress par la pleine conscience.

Intervenante :

- Sylvie Di Nella : formée et certifiée en MBSR, membre actif de la Communauté de Pratique de la Pleine Conscience du Village des Pruniers depuis 2017. Méditante depuis plus de 30 ans.

Qu'est-ce que le MBSR ?

Le protocole MBSR a été créé par le Dr. Jon Kabat Zinn et son équipe au début des années 80. En 1979, Jon Kabat- Zinn a recruté des patients atteints de maladies chroniques qui ne répondaient plus aux traitements traditionnels pour participer à son programme de réduction du stress de huit semaines, qui venait d'être créé. Maintenant, plus de 35 ans plus tard, la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et ses ramifications sont entrées dans le champ des soins de santé, des études scientifiques et des politiques publiques. Il a donné cette définition de la pleine conscience dans le cadre du MBSR : La pleine conscience est une prise de conscience qui survient en faisant attention, volontairement, dans le moment présent, sans porter de jugement.

Les principes de la pleine conscience proviennent du Satipatthana Sutta (Le discours sur l'établissement de la pleine conscience dans le Bouddhisme). Il existe 4 types d'attention : l'attention du corps, des sentiments, des états mentaux et des qualités mentales. Nous proposons un accès direct à ces 4 types de vigilance à travers différents exercices et méditations : scan corporel, mouvement en pleine conscience, marche méditative, méditation sur la respiration, sensations corporelles, sens et événements mentaux. Puis méditez sur ce que nous appelons habituellement « conscience ouverte ou conscience sans choix ». Ces méditations se placent directement dans le contexte de la vie quotidienne à travers les approches de communication consciente, la conscience d'expériences agréables, désagréables et stressantes.

L'approche sur le stress n'est pas de résoudre le stress en tant que problème ni d'éliminer le stress, mais bien de déterminer par la pleine conscience : comment réagissons-nous au stress et pouvons- nous créer un espace de liberté et d'intégrité afin de pouvoir choisir de réagir de manière plus attentive, prendre soin de soi et des autres et en bonne santé. Ce n'est pas une thérapie, elle ne guérira ni ne remplacera un traitement médical.

Restaurer en soi un sentiment équilibré de santé et de bien- être nécessite une prise de conscience accrue de tous les aspects de soi, y compris le corps et l'esprit, le cœur et l'âme. La réduction du stress basée sur la pleine conscience vise à activer cette capacité intérieure et à insuffler une conscience à votre vie.

MBSR a bénéficié aux personnes suivantes :

STRESS - du travail, de l'école, de la famille, des finances, de la maladie, du vieillissement, du deuil, de l'incertitude quant à l'avenir et du sentiment de « perte de contrôle »

LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE - y compris l'anxiété, la panique, la dépression, la fatigue et les troubles du sommeil.

PRÉVENTION ET BIEN- ÊTRE - y compris l'amélioration de la santé et le bien- être axés sur la prévention et l'apprentissage du « comment » qui consiste à prendre bien soin de soi et à renforcer son sens de la résilience et de son équilibre. Il n'est pas proposé comme alternative aux traitements médicaux et psychologiques traditionnels mais comme complément à ces approches.