

# PLEINECONSCIENCE-MINDFULNESS:

## Cours de méditation & MBSR

Réduction du stress basée sur la pleine conscience  
(Mindfulness Based Stress Reduction)



La pleine conscience ou Mindfulness est un *“état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l’expérience qui se déploie moment après moment.”* (Kabat-Zinn, 2003)

### La MBSR, qu'est-ce que c'est ?

Le programme de gestion ou de réduction du stress basé sur la méditation de la pleine conscience est un entraînement en groupe développé par le Dr. Jon Kabat-Zinn à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts (USA) depuis 1979, devenue maintenant le CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society.

Conçu initialement pour réduire le stress lié à la maladie et aux douleurs chroniques, ce programme a progressivement élargi son champ d’application. Il a fait l’objet de nombreuses évaluations scientifiques qui ont mis en évidence ses bienfaits à long terme. La MBSR associe les dernières découvertes des neurosciences avec des pratiques méditatives très anciennes. Ce cours est destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s’engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être. . La pratique de la pleine conscience aide à mieux prendre soin de soi tant physiquement que psychiquement en centrant son attention sur les sensations corporelles et sur le moment présent. La pleine conscience invite à une alliance du corps et de l’esprit.

Les participants sont guidés et accompagnés dans l’exploration de leurs pensées, leurs émotions et leurs ressentis corporels dans leur vie de tous les jours à l’aide d’outils psychologiques et

méditatifs. Ils sont invités à redécouvrir leurs capacités innées à vivre l’instant présent, à s’établir en soi et à se reconnecter avec leurs ressources internes.

### Bénéfices & indications :

Beaucoup d’entre nous sont sujets à un rythme de plus en plus effréné. Les facteurs de stress sont ainsi multipliés et peuvent interférer dans toutes les sphères de la vie. Notre équilibre psychique et physique en subit souvent les conséquences.

Invitée quotidiennement lors de l’assise méditative, la pleine conscience permet de mieux identifier nos réactions face aux situations de stress qui engendrent une souffrance. Nous apprenons à reconnaître les automatismes qui nous poussent souvent à réagir de manière conditionnée, mais également nos fonctionnements lorsque nous sommes en mode “pilote automatique” et nos “ruminations mentales”.

Observer avec une attitude bienveillante, ouverte et sans jugement ce qui est, l’instant présent nous permet d’accéder à des ressources internes de croissance et de guérison.

### La pratique de la pleine conscience nous aide à :

- Réduire et mieux gérer notre stress au quotidien
- Soulager la souffrance liée à l’anxiété, aux peurs, à l’impulsivité, à la dépression, à la douleur, aux maladies chroniques ou encore aux troubles du sommeil et/ou de l’alimentation
- Améliorer la concentration, l’attention et l’apprentissage
- Développer la sérénité intérieure et la créativité
- Vivre plus intensément le moment présent
- Améliorer l’estime de soi
- Mieux se connaître et redécouvrir les autres

Les différentes activités proposées sont indépendantes de tout engagement spirituel. Elles sont fortement ancrées dans une approche contemporaine et holistique de la santé corps-esprit.

### Déroulement:

Les participants au programme MBSR (maximum 18 personnes par groupe) se rencontrent autour d’un ou deux enseignants une fois par semaine pour des séances de 2h-2h30. A cela s’ajoute une journée de pratique ayant lieu un samedi ou un dimanche de 09h00 à 17h00 de la 6ème ou 7ème semaine. La durée totale du programme est de 8 semaines. Le cours comprend environ 30 heures de classe auquel il faut ajouter un temps considérable de pratique personnelle à la maison.

### Prix du cours:

Le coût du programme MBSR s’élève à CHF 650.00. Ceci comprend la participation aux huit séances et à la journée de pratique, ainsi que les documents écrits et les enregistrements audio des exercices guidés. Le paiement à la fin de la séance d’information assure votre inscription.

### Les composants clés du cours sont :

- Des moments de pratique guidée de méditation dans la pleine conscience en position assise et allongée ;
- Des exercices simples de mouvements de type yoga, ainsi que la méditation en marchant ;
- Des moments de partage en groupe afin d’évaluer le chemin parcouru ;
- Des apports théoriques sur la gestion du stress et des lectures ;
- Des exercices à la maison à l’aide d’enregistrements et d’un workbook (env. 45 min.).

Avant de s'inscrire, il est suggéré de participer à une séance d'information d'une durée d'une heure et demie. Cette séance gratuite permet de :

- Comprendre le contenu, les principes et l'origine du programme ;
- Evaluer si le cours correspond à vos attentes et s'il peut s'intégrer à votre organisation de vie du moment ainsi qu'à votre état d'esprit actuel ;
- Rencontrer l'enseignant et lui poser des questions.

#### **Vêtement et matériel:**

Pour les séances, veuillez venir avec un vêtement confortable ainsi que quelque chose pour vous couvrir. Pour vos pratiques à la maison vous aurez également besoin d'un tapis de yoga et d'un coussin ou banc de méditation ainsi qu d'un lecteur MP3 ou CD afin de pouvoir écouter les enregistrements audio.

#### **Dates et lieux :**

Le programme MBSR est enseigné 5 fois par année (début du programme en janvier, en mars, en juin, en août, en novembre) au centre-ville de Lausanne.

Voici les jours et les horaires : / les **lundis matin** de 9h00 à 11h30 / les **lundis soir** de 18h30 à 21h00 / les **mardis soir** de 19h15 à 21h45 / les **jeudis soir** de 18h30 à 21h00 / les **vendredis matin** de 9h00 à 11h30

#### **Je propose aussi:**

**Communiquer en pleine conscience (MBSR II)** - Aborder autrement nos relations interpersonnelles:

Au quotidien, communiquer avec nos proches, nos collègues, nos supérieurs hiérarchiques peut être à la fois source de joies mais également source de stress intense, de peurs, de colères, de jugements ou d'auto-jugements. Comment nous y prendre dans ces moments-là pour rester soi-même, présent et connecté à qui nous sommes en profondeur ? Comment être en lien avec l'autre au cœur de la tourmente ?

Ce programme de pleine conscience interpersonnelle de 8 semaines est basé sur la pratique du Dialogue Conscient. Il est le fruit d'une collaboration entre le Center for Mindfulness de l'Université du Massachusetts et la fondation Metta. Ce programme aura lieu de nouveau en printemps 2019.

Prérequis : Avoir participé à un cycle de pleine conscience MBSR ou MBCT de 8 semaines ou avoir une expérience préalable de la méditation équivalente.

**Pleine conscience au travail:** Dans ce cours, les outils de la pleine conscience sont adaptés aux besoins des entreprises et au monde du travail. J'ai eu l'occasion d'introduire la pleine conscience sous la forme de Workshop et de présentations auprès des organisations comme l'IMD (International Institute for Management Development), l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) ou encore la CVCI (Chambre de Commerce et de l'Industrie).

**Méditation et Leadership :** Ce cycle innovant est dédié aux décideurs reliés et engagés qui souhaitent pratiquer, échanger et se développer ensemble. Il s'adresse aux professionnels en situation de leadership : dirigeants (membres d'un comité de direction, personnes occupant un poste de direction générale) et managers (responsables d'une équipe) qui ont déjà une première expérience de la méditation et qui souhaitent :

- trouver du soutien pour une pratique plus régulière de la méditation
- enrichir leur pratique de la pleine conscience, et lui donner une autre dimension, au cœur de l'action
- identifier, grâce à une réflexion avec d'autres professionnels / décideurs, des pistes pour donner plus de sens et d'impact à leur action en tant que leader.

**Pleine conscience en individuel:** Le contenu du cours de 8 semaines est adapté et enseigné dans un cadre individuel ou avec deux personnes selon votre demande.

**Cours en d'autres langues :** Les cours sont donnés en français ainsi qu'en anglais. Il existe également la possibilité de suivre des séances de pleine conscience en individuel en allemand ou en espagnol.

#### **L'enseignant :**

À la croisée des chemins, j'ai pris en 2008 la décision de m'accorder un congé sabbatique qui m'a conduit au Népal et en Inde. Ce séjour au Népal m'a fait découvrir la méditation Vipassana de SN Goenka et le Yoga. J'ai pu me consacrer entièrement à ce voyage et en savourer chaque instant. Il m'a permis de me recentrer sur l'Important, d'être plus créatif et moins combatif (offensif) (réactif).

De retour en Suisse, j'ai approfondi différentes approches de la pleine conscience ou Mindfulness à travers des retraites dans les traditions Vipassana et « Insight Meditation » et des cours de yoga avant de prendre la décision de me former en tant qu'instructeur MBSR au Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la University of Massachusetts Medical School (CfM) fondé par Jon Kabat-Zinn. J'y ai suivi aux Etats-Unis et en Autriche les formations données par Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Florence Meleo-Meyer et Bob Stahl. Je figure dans le registre des instructeurs reconnus par le CfM pour l'enseignement du MBSR. En 2015 je me suis certifié par Metta Programs (formation auprès de Gregory Kramer, Phyllis K. Hicks, Bart van Melik) pour enseigner des programmes de conscience interpersonnelle. Je suis membre de l'association MBSR suisse et agréé par Mefit, le label de qualité pour la promotion de la santé.

J'effectue régulièrement des retraites. Voici quelques enseignants que j'ai eu la chance de pouvoir rencontrer (Christina Feldman, Akiñcano M. Weber, Martine & Stephen Batchelor, Charles Genoud & Patricia Genoud-Feldman, Willigis Jäger, Fred von Allmen, Isis Bianzano, Yuka Nakamura). Je suis aussi régulièrement des supervisions avec Gwénola Herbette (20 heures).

La pleine conscience est mon alliée dans mes diverses activités professionnelles. Malgré l'agitation et les distractions du quotidien, la méditation me permet de trouver des espaces de calme et de sérénité.

Mes études aux Universités de Saint-Gall et de Louvain la Neuve m'ont amené à obtenir une licence en économie et gestion d'entreprise ainsi que un Master en Management Internationale.

J'ai travaillé de longues années dans différentes fonctions de vente, de marketing et de direction pour des sociétés multinationales comme Nestlé, Carlsberg et Kraft Foods. Aujourd'hui, je travaille en tant que consultant indépendant en management d'entreprise et coach professionnel à Lausanne. -

Lothar Bielke (membre de l'association MBSR suisse et de Mefit)

**Renseignements et inscriptions auprès de : Lothar Bielke au 079 916 74 36**

**ou par mail à [info@pleineconscience-mindfulness.ch](mailto:info@pleineconscience-mindfulness.ch)**

**Site web : <http://www.pleineconscience-mindfulness.ch>**