

La réduction du stress par la pleine conscience, ou MBSR, est un cours de 8 semaines basé sur les travaux du Dr. Jon Kabat-Zinn. Son impact positif sur la santé physique et psychologique est confirmé par la recherche clinique depuis plus de 30 ans. C'est aussi un art de vivre qui s'appuie sur des techniques de méditation traditionnelles adaptées au monde d'aujourd'hui, et dénuées de tout aspect religieux ou rituel. Pratiquer la pleine conscience, c'est prendre soin de notre propre bien-être, renforcer notre capacité à vivre dans l'instant présent, et diminuer l'impact du stress sur notre qualité de vie.



Agir sur le stress et augmenter son bien-être

Le cours offre des outils pratiques pour diminuer le stress au quotidien, qu'il soit professionnel, relationnel ou lié à des événements difficiles à vivre comme le deuil ou la maladie.



Diminuer l'anxiété et les troubles du sommeil

Plusieurs études ont confirmé l'efficacité du MBSR pour diminuer l'anxiété et l'insomnie, avec des résultats positifs qui se maintiennent 3 ans après avoir suivi le cours.



Réduire la souffrance liée à la douleur chronique

La recherche montre que le MBSR peut améliorer de façon durable la qualité de vie de personnes souffrant de douleurs chroniques, ou d'autres problèmes de santé physique.

Présentation du cours MBSR

Le cours MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) est donné en petits groupes dans nos locaux. Il dure 8 semaines, et comporte 2 heures et demi de cours hebdomadaires, ainsi qu'une journée de pratique intensive qui a lieu généralement dans le week-end de la sixième semaine.



Il s'agit avant tout d'une formation pratique : l'essentiel du cours consiste donc en exercices guidés de méditation et de gymnastique douce (yoga). Des explications précises sont également fournies aux participants afin qu'ils puissent utiliser ces techniques dans leur vie quotidienne, et en réponse à des problèmes spécifiques comme le stress, l'anxiété et la douleur.



Le travail à domicile (exercices pratiques) est conséquent, et représente environ 30 à 60 minutes par jour : cette formation demande donc un investissement personnel important.

Le formateur

Psychologue, Pierre Gallaz pratique la pleine conscience depuis 2004. Il s'est formé auprès du Center for Mindfulness de la University of Massachusetts Medical School (Cfm) fondé par Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, et est inscrit au registre des enseignants MBSR reconnus par le Cfm.

Les lieux de formation

Le cours a lieu régulièrement à Yverdon, Lausanne et Fribourg. Les locaux sont à moins de 10 minutes des gares CFF de chaque ville, et des places de parking sont disponibles à proximité. Merci de consulter le site web pour un plan de situation détaillé des lieux de cours.