



## Cours MBSR sur 8 semaines (Mindfulness Based Stress Reduction) à Fribourg

2015

### La méthode MBSR – De quoi s’agit-il ?

MBSR est l’abréviation en anglais de : Mindfulness Based Stress Reduction ou « Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience ».

Cette méthode a été la première à avoir été codifiée et introduite dans le champ de la médecine par Jon Kabat-Zinn, Docteur en biologie moléculaire. Un programme, qu’il a développé à la clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachusetts en 1979, devenue aujourd’hui le CFM, Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society. Spécialiste en biologie moléculaire, comme Matthieu Ricard, Jon Kabat-Zinn s’est toujours intéressé à autrui et au fonctionnement de l’esprit.

« La Pleine Conscience (Mindfulness) est », selon la définition du Dr Jon Kabat-Zinn, qui est à l’origine du programme MBSR, « l’état de conscience qui porte son attention, intentionnellement et avec bienveillance, sans jugement, sur le moment présent et sur l’expérience vécue au fur et à mesure qu’elle se déroule ». Cette démarche commence par induire la prise de conscience du flot de pensées, de commentaires et de critiques qui, comme une cascade, nous envahissent sans que nous les ayons invités. En tout cas, il ne s’agit ni d’une mode universitaire ni d’une toquade de quelques leaders d’opinion. Encore moins un dada pour les managers !

Ce Professeur et Médecin émérite à l’Université du Massachusetts a fait de la méthode MBSR par la méditation de la pleine conscience un outil de soin utilisé aujourd’hui dans plus de 700 hôpitaux à travers le monde. La MBSR rencontre aussi un succès considérable tant dans les institutions sociales et pédagogiques que dans les entreprises. Des exercices à la pleine conscience ont aussi trouvé leur place dans des écoles publiques en Allemagne ou sont aussi régulièrement invité des moines et moniales du Village des Pruniers, qui pratique la pleine conscience dans leur quotidien. Et aujourd’hui, les progrès de l’imagerie médicale ont permis de montrer de manière certaine que la méditation modifie le fonctionnement du cerveau.

La pratique de la méthode MBSR peut :

- aider à gérer les affections suivantes : stress, anxiété, douleurs chroniques, insomnies, angoisses et phobies, impulsivité (accès de colère, crises de boulimie), détresse face à la maladie chronique, manque de confiance en soi et culpabilité, maux de tête et migraines, épuisement et fatigue chronique,
- développer votre capacité à obtenir une détente profonde et éveillée – Mind and Body - !
- d’accéder à une compréhension plus profonde de ce qui EST, retrouver sa performance humaine

### Pour qui et comment se déroule un cours MBSR ?

Un cours MBSR contient des exercices en lien avec l’esprit et le corps (en lien avec sa nature profonde) qui peut être à la portée de chaque être humain, indépendamment de son âge, de son sexe ou de ses croyances.

Le cours MBSR se déroule en 8 rencontres hebdomadaires et une journée de pratique en pleine conscience et silence après la 6<sup>ème</sup> rencontre. Les rencontres hebdomadaires durent 2 heures et demie et la journée de pleine conscience dure 7 heures. A cela s’ajoute, pendant toute la durée du cours, une pratique quotidienne à domicile de 45 minutes. La pratique à la maison se fait à l’aide d’enregistrements audio et d’un manuel établi et mis à disposition par la formatrice.

Les éléments du cours sont :

- Body Scan = balayage corporel
- Mouvement / étirement = exercices de Yoga couché et debout
- Méditation assise (ou couchée) et marche méditative
- Apports théoriques sur la gestion du stress, lectures, films et questions/réponses
- Temps dédié au partage des expériences entre les participants
- Exercices de la pleine conscience dans le quotidien

→

## 1<sup>ère</sup> grille des dates et lieu des cours en 2015

### Cours 1 les jeudis / 19h00 à 21h30

15.01./22.01./29.01./03.02./12.02./19.02./26.02. et 05.03.2015 Journée Pleine Conscience dimanche 22.02.15

### Cours 2 les mardis / 19h00 à 21h30

14.04./21.04./28.04./05.05./12.05./19.05./26.05. et 02.06.2015 Journée Pleine Conscience samedi 30.05.2015

### Cours 3 les jeudis / 19h00 à 21h30

03.09./10.09./17.09./22.09./01.10./08.10./15.10. et 22.10.2015 Journée Pleine Conscience samedi 10.10.2015

### Cours 4 les mardis / 19h00 à 21h30

03.11./10.11./17.11./24.11./01.12./10.12./15.12. et 22.12.2015 Journée Pleine Conscience samedi 12.12.2015

Le cours hebdomadaire à lieu soit dans les locaux de LA SEMENCE (Centre de développement personnel et de méditation), chemin du Pontet 1A, 1782 Belfaux ou à Fribourg (Ville) même, cela en fonction du nombre de participants par cours. Pour Belfaux nous recommandons aux participants d'organiser un covoiturage, car les places de parc sont limitées. Si un cours à lieu à un autre endroit cela est communiquée en temps voulu.

Le lieu choisi pour la journée de pleine conscience est toujours communiqué ultérieurement et peut changer.

Hors programme des cours MBSR, sont aussi proposées une soirée hebdomadaire de méditation guidée, des journées de méditation de Pleine Conscience ainsi que deux retraites par année et des cours en individuel. Pour en savoir plus sur ce programme contacter Eliane directement au 079/ 512.12.40 ou de préférence par e-mail : [e.mazzoleni-mbsr@bluewin.ch](mailto:e.mazzoleni-mbsr@bluewin.ch) Egalement pour ce qui concerne des cours MBSR sur 8 semaines de Pleine Conscience en allemand.

Le cours MBSR ne se substitue en aucun cas aux traitements médicaux ou psychothérapeutiques nécessaires, mais peut être considéré dans bien des cas comme un soutien supplémentaire. Le cours MBSR est pratiqué dans un cadre laïque et indépendant de tout engagement spirituel. Pour guider les personnes dans l'établissement d'un lien avec leur sagesse profonde, John Kabat-Zinn est allé puiser dans des pratiques de méditation ancestrales.

### **Comment s'inscrire au cours ?**

Un premier contact peut être pris par e-mail ou par téléphone/SMS: [e.mazzoleni-mbsr@bluewin.ch](mailto:e.mazzoleni-mbsr@bluewin.ch) ou sur le portable **079/ 512.12.40**. Si vous êtes intéressé(e) au cours, un questionnaire à remplir et à renvoyer vous sera ensuite adressé. Il sera bien entendu traité en toute confidentialité. Il vous indiquera aussi le prix du cours et les conditions. Par la suite, vous serez invité(e) à un entretien personnel afin d'obtenir des réponses à vos questions et d'examiner vos besoins et attentes plus en détails.

### **La Formatrice**

Eliane Mazzoleni : Formée de 2012 – 2014 en tant qu'Enseignante MBSR – Réduction du Stress par la Pleine Conscience (selon le programme de Jon Kabat-Zinn) auprès du CFM, ZENTRUM FUER ACHTSAMKEIT, CenterForMindfulness.ch GmbH à Zürich par : Béatrice Heller, Susanna Püschel-Attinger et Yuka Nakamura. ([www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)). Eliane Mazzoleni est membre du MBSR-Verband Schweiz. Eliane collabore étroitement avec « [enpleineconscience.ch](http://enpleineconscience.ch) ».

Passionnée par les sciences humaines et la méditation, jouissant d'une grande et longue expérience dans le monde de l'entreprise grâce à ses fonctions passées et actuelles de cadre, dans les domaines : RH Ressources Humaines, Finances, Immobilier, Project Management et chef d'entreprise, elle n'a cessé d'entreprendre un travail sur elle-même et autrui, en parallèle à ses activités professionnelles. De ces forces et faiblesses elle en a fait ces alliés ! Elle a suivi durant plus de 15 ans des enseignements et pratiques de méditation de traditions chrétienne, bouddhiste tibétaine et bouddhiste zen avec différents Maîtres, Moines et enseignants en méditation. Sur demande, elle vous fournit volontiers son curriculum vitae récapitulant les étapes de son apprentissage et de son cheminement évolutif et méditatif qu'elle continue à parcourir.

Aujourd'hui, Eliane consacre son énergie à la méditation de la pleine conscience, participe régulièrement à des retraites de pleines consciences dans le cadre des enseignements à la pleine conscience de Thich Nath Hanh, tout en étant active dans la vie professionnelle. Cela lui donne la possibilité de rester vigilante aux événements de la vie et de diriger son intention et son attention « au cœur de la pleine conscience » dans le quotidien. Cela l'amène à ne plus séparer l'une de l'autre et de pouvoir bâtir de bonnes relations avec elle-même et les autres. En 2015 elle suivra aussi directement une formation continue avec Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli dans le cadre de la MBSR in Mind-Body Medicine

Eliane se réjouit d'inviter chacun(e) à cheminer avec elle durant 8 semaines afin d'explorer des pistes pour réduire et mieux gérer le stress – accueillir les émotions sans jugement - par les exercices de la pleine conscience que propose le programme de la MBSR ainsi que l'accompagnement de professionnel dans la gestion du stress. Ceci en fonction des propres limites et réalités d'un chacun et de sa compréhension du moment.

\*\*\*\*\*

***Dans la pratique de la pleine conscience, on entre en résistance avec la force de l'habitude  
et on travaille les muscles du calme, de la clarté mentale, du discernement.***

**Jon Kabat-Zinn**

*(Eliane a retenu cette phrase lors de l'intervention de Jon Kabat-Zinn dans le cadre d'Emergences à l'ULB à Bruxelles 28/29.09.2012)*