



MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION (MBSR) OU L'ART DE VIVRE PLEINEMENT

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) est une technique méditative de la gestion du stress basée sur la notion de la « pleine conscience » (Mindfulness).

Les trois objectifs:

1. Renforcer vos ressources physiques et psychiques ;
2. Pratiquer avec plaisir une méthode de relaxation structurée qui vous convienne ;
3. Appliquer les stratégies de gestion de stress dans les moments difficiles de votre quotidien.

En pratiquant régulièrement MBSR:

- Vous augmentez votre sensibilité aux processus psychiques et physiques ;
- Vous automatisez le réflexe de relaxation dans votre corps et votre mental ;
- En diminuant les tensions dans le corps et dans le mental, vous rétablissez votre meilleur équilibre et augmentez votre qualité de vie ;
- Vous calmez les symptômes psychosomatiques et l'état d'épuisement.

Les techniques structurées offrent des outils clés en main permettant de mieux gérer les situations stressantes du quotidien. Le MBSR est intéressant lors de transition existentielles difficile à surmonter.

COMMENT APPRENDRE LE MBSR ?

Une séance individuelle ou en groupe par semaine, durant huit semaines, accompagné d'une pratique individuel personnelle.



ET D'UN POINT DE VUE SCIENTIFIQUE, EST-CE EFFICACE ?

MBSR est appliquée avec succès en milieu hospitalier et ambulatoire dans le cadre de la médecine préventive de différentes problématiques psychosomatiques et psychique depuis des années. Elle a été mise au point sur la base d'un programme de huit semaines par le Dr. Jon Kabat-Zinn au « stress reduction clinic and research centre at the medical school of Massachusetts ». Depuis vingt-cinq ans, de nombreux thérapeutes et cliniques aux États-Unis et en Europe utilisent cette méthode dans les cas de maladies chroniques: cardiaque, infectieuses (sida), douleurs chroniques, dysfonctionnements gastro-intestinaux (colon spastique et autre colopathies), migraines, troubles du sommeil par exemple. Son efficacité a été aussi démontrée scientifiquement dans les troubles anxieux et dépressifs.

A QUI S'ADRESSE CETTE MÉTHODE ?

Nous vivons dans une époque dynamique et en mutation constante. Les attentes et pression de l'extérieur (l'environnement) et de l'intérieur (vous-mêmes) sont multiples. Souvent il reste peu de temps à consacrer à son bien-être physique, psychique, social et spirituel. Apprendre une méthode de relaxation structurée et développer ses compétences de gestion de stress peut aider à atteindre une harmonie, un équilibre entre ses besoins personnels et les attentes lié à son environnement. MBSR s'adresse à ceux qui souhaitent activement développer leur bien-être global et améliorer leur qualité de vie.