
Atelier 3

Réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience

Barbara Guidetti, formatrice, Association Suisse de MBSR, Lausanne

La pleine conscience ou *mindfulness* en anglais est une technique attentionnelle qui semble bien adaptée au corps enseignant. De récentes recherches montrent des résultats encourageants. Les enseignantes et enseignants qui pratiquent cette méthode seraient significativement moins sujets au stress et au burnout (*Mind, Brain, and Education*, vol 7, septembre 2013).

Lors de ce workshop nous offrons une première expérience pratique des techniques de pleine conscience, des informations concernant les aspects plus théoriques de cette approche, ses fondements et son histoire, ainsi qu'une introduction au programme MBSR (mindfulness based stress reduction ou réduction du stress basée sur la pleine conscience) selon la méthode de Jon Kabat-Zinn.

Nous allons pratiquer quelques exercices simples de perception du corps, des sensations, des processus mentaux et émotionnels et faire suivre la pratique d'un moment d'échange verbal dans le groupe, comme nous avons l'habitude de le faire lors de ce programme de formation. Un temps sera également accordé à l'expérience de pleine conscience en mouvement, ainsi qu'à la question de l'intégration de ces outils dans la vie de tous les jours, que ce soit au niveau professionnel ou privé.

Nous mentionnerons également les bénéfices médicaux de la pratique de la pleine conscience, tels la diminution de la pression artérielle, la réduction du niveau des hormones de stress dans le sang, l'amélioration du système immunitaire, la prévention de la dépression, la diminution de l'anxiété, l'amélioration de la mémoire et de la capacité de concentration, tous attestés par un nombre croissant de recherches récentes.

Les exercices de pleine conscience sont pratiqués dans un cadre strictement laïque et peuvent être bénéfiques à un grand nombre de personnes, indépendamment de l'âge et de la condition physique (nous soulèverons la question des contre-indications qui sont peu nombreuses).

J. Kabat Zinn (2005) [Où tu vas-tu es: apprendre à méditer pour se libérer du stress](#), J'ai lu Paris.

J. Kabat Zinn (2009) [Au cœur de la tourmente : la pleine conscience](#), De Boeck, Bruxelles.

J. Kabat Zinn (2009) [L'éveil des sens: vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience](#), Les Arènes, Paris.

M. et J. Kabat-Zinn (2012) [A chaque jour ses prodiges](#), Les Arènes, Paris.

R. Hanson (2009) [Le cerveau de Bouddha](#), Pocket, Paris.

M. Williams, D. Penman (2013) [Méditer pour ne plus stresser](#), Odile Jacob, Paris.

C. André (2010) [Méditer jour après jour](#), L'Iconoclaste, Paris.

E. Maex (2007) [Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience](#), De Boeck, Bruxelles

Rosenfeld F. (2007) [Méditer, c'est se soigner](#), Les Arènes, Paris.

Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale (2006) [La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression](#), De Boeck, Bruxelles.

M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat Zinn (2009) [Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour vivre mieux](#), Odile Jacobs, Paris.

D. Dewulf (2012), [Mindfulness: la pleine conscience pour les enfants](#), De Boeck, Bruxelles.