



# PROGRAMME DE RÉDUCTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

*comment  
arriver  
chez  
soi*

*laissez  
vous  
aller*

*quand  
c'est  
allé  
où  
ça  
doit*

*voyez  
où  
vous  
êtes*

*Robert Lax*

## DE QUOI S'AGIT-IL ?

Ce programme construit sur huit semaines permet de développer la pleine conscience (mindfulness), c'est-à-dire la qualité de présence bienveillante, moment par moment, quelle que soit l'expérience de l'instant. Cette attitude s'apprend par un entraînement du corps et de l'esprit et permet d'accéder à des ressources intérieures de croissance et de guérison.

Ce programme destiné à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur santé et de leur bien-être permet de mieux prendre soin de soi au niveau physique et psychique. Il permet également d'établir des bases solides de développement personnel et de connaissance de soi propices à une relation au monde plus riche, à un plus grand calme intérieur.

Le programme « mindfulness Based Stress Reduction » (MBSR) a été développé par Jon Kabat Zinn à l'Université de Médecine du Massachusetts (USA) depuis 1979, et il s'est considérablement répandu ces dernières années en Europe. Ses bénéfices sont validés dans de nombreux domaines médicaux.

## QUI PEUT BÉNÉFICIER?

Toute personne se sentant prête et affectée par certaines des situations suivantes :

Le stress... au travail, en famille, à l'école, lié à la maladie, aux doutes, à la sensation de perte de contrôle...

Des difficultés sur le plan médical : maladie ou douleur chronique (asthme, hypertension, maux de tête, polyarthrite, fibromyalgie, sclérose en plaques ...) , cancer, problèmes de peau, anxiété, dépression, troubles du sommeil, fatigue...

## QU'ATTENDRE?

Depuis très longtemps, il est clair que notre corps et notre esprit sont étroitement liés. Ce programme permet d'explorer et de cultiver avec une infinie douceur et bienveillance, la qualité des liens entre le corps et l'esprit.

Les exercices utilisés sont indépendants de tout engagement spirituel et sont fortement ancrés dans une approche rationnelle contemporaine et intégrée.

## CONTENU

Le programme fortement participatif comprend 8 sessions hebdomadaires le mardi, d'une durée de 2h30 et une retraite d'une journée. Les composants clés sont :

- ∞ Des moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience, assise, allongée ou debout, immobile ou en mouvement
- ∞ Des apports théoriques
- ∞ Des moments de partage en groupe
- ∞ Des exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec votre vie de tous les jours

Participer demande d'être présent aux huit sessions ainsi qu'à la retraite d'une journée, et aussi de faire les exercices quotidiens (durée approximative : 45 min).

Avant de vous inscrire, il est demandé d'avoir un entretien téléphonique et de participer à la séance d'information. Ces étapes gratuites permettent de mieux poser le cadre du travail futur, de clarifier certains points médicaux et aussi de poser toutes sortes de questions. Cela peut aussi se faire par entretien individuel.

## ASPECTS PRATIQUES

**Lieu :** centre paroissial de Vuippens-Marsens à coté de Bulle (CH 1633).

Depuis Bulle, prendre la route cantonale en direction de Fribourg, traverser Riaz puis rentrer dans Vuippens. Parquer au milieu du village, et marcher vers le centre qui est à côté de l'église. Il y a possibilité de co-voiturage sur demande.

Séance d'information à Vuipens sur inscription:  
mardi 10 janvier 2012 de 18h15 à 19h45

Les sessions ont lieu à Vuipens, de 18h15 à 20h45:

Mardi 24 et 31 janvier

Mardi 7, 14 et 28 février (vacances le 21)

Mardi 6, 13 et 20 mars

La retraite a lieu à Genève, de 10h à 17h, le samedi 10 mars.

Des CD audio, des documents papier et un accès à l'espace « participants » du site sont mis à disposition des participants.

**Coût pour l'ensemble : 480.- CHF.**

Inclus : participation à la séance d'information, aux sessions, à la retraite, matériel audio, documents imprimés, accès au site internet.

Une réduction est accordée sur demande pour raison économique (AVS, AI).

## INSTRUCTEUR & CONTACT

**Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD.** Formé par l'équipe du « Center for Mindfulness » de l'Université de médecine du Massachusetts, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme: doctorats en pharmacie et biologie moléculaire, formations post-graduées en santé communautaire, pédagogie appliquée à la santé, counselling et MBSR (Méditation de pleine conscience).

Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. En parallèle, pratique du taï-chi et de la méditation depuis 1995.

[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

[info@ressource-mindfulness.ch](mailto:info@ressource-mindfulness.ch)

+41 78 761 62 01