



# Gestion du stress par la pleine conscience: cours MBSR de 8 semaines

## Description

Vous arrive-t-il parfois d'être dépassé dans votre vie de tous les jours? Voulez-vous vous approprier une méthode efficace qui offre le calme intérieur et de la sérénité? Dans ce cas, la méthode MBSR («réduction du stress par la pleine conscience») est exactement ce qu'il vous faut. Le cours MBSR est développé et pratiqué en tant que gestion consciente et constructive du stress dans des situations quotidiennes - en cultivant la pleine conscience (ou «mindfulness»). Par le terme de «pleine conscience», nous entendons le fait d'être en contact direct avec nos expériences, en étant pleinement présent dans «l'ici et maintenant» et sans jugement de valeur. Lorsque cette capacité humaine fondamentale est développée et intériorisée, cela produit des changements dans le cerveau qui ont des effets positifs sur la santé physique et psychique. On assiste à une augmentation sensible du calme, de la joie de vivre, de l'équilibre, de la résistance au stress, du bien-être, de l'acceptation et de la clarté intérieure, et la marge de manœuvre s'accroît dans des situations difficiles. La force de la pleine conscience permet d'entretenir des relations plus amicales, plus bienveillantes et plus compassionnelles - avec les autres, mais aussi avec nous-même. Cet entraînement de 8 semaines a été développé en 1979 par Jon Kabat-Zinn à la Clinique Universitaire du Massachusetts. Ses effets positifs ont été étudiés et confirmés dans de nombreuses études scientifiques.

Durée:

- 8 semaines de cours à raison de 2,5 heures par semaine
- 1 journée de cours intensif (6 heures) sur la pleine conscience
- Entretien préalable personnel avec le formateur/la formatrice MBSR afin de clarifier si ce cours est approprié pour vous (env. 30 min.)
- Entretien final facultatif

Il est important de suivre l'intégralité du cours. La pratique de la pleine conscience devant être intégrée comme une nouvelle habitude dans votre vie, nous attendons de votre part que vous soyez prêt à effectuer un exercice pratique journalier de 45 minutes. Afin de soutenir la pratique, les participants reçoivent une documentation écrite et des fichiers audio à télécharger.

## Contenu

L'entraînement MBSR est très axé sur la pratique et contient les points clés suivants:

- Perception attentive du corps au repos et en mouvement
- Expérience de la respiration comme point focal de l'attention
- Méditations sur l'attention à soi en position assise et en marchant
- Dialogues et exercices sur le stress et sur nos modèles de réaction usuels dans des situations de stress
- Se rendre compte des pensées et sentiments récurrents et de notre manière de les gérer
- Prise de conscience de l'existence d'une résistance face à certaines situations

Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

école-club

MIGROS



# Gestion du stress par la pleine conscience: cours MBSR de 8 semaines

- Pleine conscience dans la communication et auto-prise en charge

Ce cours est offert en collaboration avec [l'Association\\_MBSR\\_Suisse](#) .

## Prérequis

Aucune Lors d'un entretien personnel préalable avec le formateur/la formatrice MBSR, celui-ci ou celle-ci détermine si ce cours est approprié pour vous.

## Groupe cible

Les cours MBSR de 8 semaines s'adressent à des personnes de tout âge et de toute profession qui souhaitent gérer plus habilement le stress dans leur vie quotidienne. Cet entraînement a particulièrement fait ses preuves dans les domaines suivants:

- stress professionnel ou privé
- prévention du burn-out
- douleurs physiques aiguës ou chroniques
- douleurs psychosomatiques (p. ex. troubles du sommeil, problèmes de digestion, nervosité, etc.)
- faire face aux défis avec plus de sérénité
- peurs ou contrariétés
- démotivation et problèmes d'estime de soi
- vivre de manière plus consciente

## Objectifs

Après avoir suivi ce cours,

- vous êtes en mesure de gérer le stress et les situations difficiles de manière plus consciente et plus constructive.
- vous êtes en mesure de mieux maîtriser vos pensées, vos soucis ou vos peurs en vivant pleinement le moment présent.
- vous considérez beaucoup de choses avec davantage de sérénité et de calme intérieur.

Les assurés CSS reçoivent jusqu'à 350 et les assurés SWICA jusqu'à 600 francs de contribution au cours.

## Informations supplémentaires

Tenue confortable recommandée. Veuillez svp apporter une couverture ainsi qu'un petit coussin.

## Date

sur demande / D\_70571

## Durée

Total 26.00 période(s)

## Ecole-club Migros Fribourg

Tel. +41 58 568 82 75

Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg

[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)





# Gestion du stress par la pleine conscience: cours MBSR de 8 semaines

**Ecolage** CHF 780.00  
**Lieu du cours** Ecole-club Migros Fribourg (en cours de planification)

**Ecole-club Migros Fribourg** Tel. +41 58 568 82 75  
Rue Hans-Fries 4  
1700 Fribourg  
[ecole-club.fribourg@migrosnf.ch](mailto:ecole-club.fribourg@migrosnf.ch)  
[ecole-club.ch](http://ecole-club.ch)

