



## Le Stage MBSR en 8 séances et une journée en ligne 11 janvier - 1<sup>er</sup> mars 2021

### De quoi s'agit-il?:

Le stage MBSR est basé sur un protocole d'entraînement intensif à la pleine conscience en 8 séances de 2h30(3h pour la 1<sup>ere</sup> et la dernière) ainsi qu'une journée de pratiques silencieuse dite journée d'intégration. Il s'effectue au sein d'un groupe (celui-ci sera limité à 8 personnes) permettant des échanges fructueux. L'engagement dans le stage permet de développer progressivement une attitude plus ouverte vis à vis des difficultés et souffrances de la vie et de trouver manières adaptés pour faire face aux sollicitations multiples de la vie moderne. Le programme MBSR vise à sortir des sentiers battus de nos schémas répétitifs en ouvrant la voie à des réponses créatives dans notre vie relationnelle, personnelle, familiale ou professionnelle.

### La particularité du stage en ligne:

Ce stage reprend le contenu du protocole MBSR en 8 séances et une journée. Le logiciel Zoom, simple à utiliser, permet à chaque participant d'être en contact visuel et sonore avec l'instructeur et avec les autres participants. La pratique de ces stages en ligne existe maintenant depuis plusieurs années et a été testée avec succès en France et ailleurs sur plusieurs centaines de participants.

### Matériel nécessaire :

Vous avez besoin d'un ordinateur avec un micro, une caméra et un haut-parleur qui fonctionnent. Vous n'avez pas besoin d'un compte Zoom et pouvez rejoindre la séance d'un simple clic sur un lien que je vous enverrai. La séance d'orientation vous permettra de tester le fonctionnement de votre matériel.

### Qu'est-ce que la pleine conscience?

Selon Jon Kabat-Zinn créateur du protocole MBSR, la pleine conscience est la faculté innée de faire attention de manière délibérée, dans le moment présent et sans jugement.

### Quels sont les bienfaits potentiels du stage MBSR:

- mieux gérer ses émotions dans les moments difficiles et faire face au stress
- être plus ouvert à sa capacité de joie intérieure
- créer de bonnes habitudes pour se ressourcer
- mettre à distance ses pensées, jugements et ruminations
- mieux discerner son état émotionnel et celui des autres
- sortir de ses schémas de réactivité habituels
- développer une relation positive avec les défis de la vie
- pacifier son rapport à soi et aux autres

### Comment cela se passe-t'il ?

8 séances hebdomadaires de 2h30 à raison de une par semaine(sauf la première et la dernière séance qui durent 3h) et une journée de pratique dite « journée d'intégration »silencieuse de 10h à 17h.

Chaque séance est composée de :

- temps de méditations guidées
- étirements en pleine conscience accessibles à tous,
- de temps de présentations psycho-éducatives sur les aspects neuroscientifiques de la pleine conscience, le fonctionnement du stress, la communication





## Le Stage MBSR en 8 séances et une journée en ligne 11 janvier - 1<sup>er</sup> mars 2021

- de temps de discussion et d'échanges permettant de clarifier, examiner et valider les bénéfices des différentes pratiques et d'identifier les obstacles à leur mise en place
- **il est nécessaire de participer à une séance d'orientation et un entretien individuel avant de pouvoir s'engager dans le stage. Voir dates en fin de document.**
- Des documents pédagogiques sont envoyés par mail chaque semaine et chaque participant a accès à des enregistrements de méditations guidées pour démarrer les pratiques à domicile.

Pour la journée de pratique, les participants auront aussi la possibilité de participer à une journée future supplémentaire en présentiel à Caen ou à Paris dès que les stages fonctionneront à nouveau en salles. Des pratiques spécifiques et des observations à faire dans la vie courante sont données à faire à chaque séance.

### Pédagogie :

Le programme de formation est animé dans un cadre expérientiel : les participants sont amenés à vivre, examiner, observer et analyser leur expérience des différentes techniques proposées. En expérimentant ainsi les bienfaits de la pleine conscience, les participants donnent du sens et de l'énergie à leur pratique.

### Comment bénéficier de ce stage de façon optimale ?

Le stage permet de s'approprier progressivement une dizaine de différentes pratiques de méditation. Afin d'intensifier cet apprentissage il est recommandé de réserver 45mn par jour à des pratiques formelles. Pour la plupart des participants ceci représente un défi important. Je vous invite à faire le maximum pour atteindre ce niveau d'engagement et ne manquerai pas de vous offrir mon soutien et mon encouragement. Les 8 semaines offrent aussi la possibilité d'intégrer ces pratiques dans la vie quotidienne. Vous êtes invité à vivre en pleine présence et à être le témoin attentif des bienfaits et évolutions qui en résultent.

### Thématiques des séances :

Séance 1 : découvrir les ressources de la pleine conscience, les sensations corporelles  
Séance 2 : perception, point de vue et conditionnement, le pilotage automatique  
Séance 3 : la force et le plaisir de la présence attentive  
Séance 4 : face au stress : réduction des effets et retour à l'équilibre  
Séance 5 : face au stress : répondre de manière créative et avec courage  
Séance 6 : bien communiquer dans toutes les situations  
Séance 7 : prendre soin de soi en faisant des choix judicieux  
Séance 8 : trouver des ressources pour continuer

### Matériel :

Les méditations peuvent se faire soit assis sur une chaise, soit assis sur un coussin. A chaque séance il peut être utile d'avoir un tapis de yoga, une couverture et un petit coussin. Il est recommandé de participer avec des vêtements souples permettant les étirements.

### Contre-indications, difficultés psychologiques, antécédents psychiatriques :

Ce stage est contre-indiqué dans les situations suivantes : dépression en phase aiguë, troubles bipolaires non stabilisés, troubles psychotiques (hallucinations, délires), addictions (alcool, drogues). Si vous êtes suivi par un psychothérapeute, un psychiatre ou si vous avez des raisons de penser que ce programme pourrait vous mettre en difficulté, il est important que vous en parliez au professionnel qui vous suit ou à votre médecin. Celui-ci peut éventuellement se mettre en contact avec moi. Je suis aussi à votre disposition pour en discuter de manière privée et confidentielle.





## Le Stage MBSR en 8 séances et une journée en ligne 11 janvier - 1<sup>er</sup> mars 2021

### Axel Beaugonin

Economiste de formation, Axel Beaugonin a travaillé dans l'informatique financière en France puis à partir de 1984 à New York pour Lehman Brothers. Il a réorienté sa vie professionnelle en obtenant un Master in Social Work à New York. Axel s'est engagé dans le secteur psychiatrique et médico-social aux Etats-Unis où il a été psychothérapeute, puis en France où de retour en 2000 il a été responsable d'une structure de coordination gérontologique pendant 10 ans. Il propose des formations à la méditation dans un cadre laïque depuis 2012. Axel est formateur qualifié par le CFM (Center for Mindfulness in Healthcare, Medicine and Society), organisme de formation créé par Jon Kabat-Zinn et propose des stages MBSR depuis 2014. En tant qu'enseignant, il continue à se former et participer chaque année à plusieurs retraites. Depuis 2014, il est membre de l'ADM ([www.association-mindfulness.fr](http://www.association-mindfulness.fr)) qui regroupe les professionnels formés par le CFM et maintenant par l'ADM elle-même. Il fait partie de l'équipe d'enseignants de méditation choisis par l'INSERM pour participer à l'étude Silver Santé Study ([www.silversantestudy.fr](http://www.silversantestudy.fr)) à Caen qui a pour but de comparer les effets de la pratique de la méditation à ceux de l'apprentissage de l'anglais chez des personnes de plus de 65 ans.

### STAGE en ligne avec le logiciel Zoom Les lundis à 19h

#### Dates du stage :

Les 8 séances: les **LUNDIS 11, 18, 25 janvier, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 février, 1<sup>er</sup> mars 2021**

Chaque séance dure 2h30 sauf la première et la dernière (11 janvier et 1<sup>er</sup> mars qui durent 3h).

**La journée d'intégration est le dimanche 21 février de 10h à 17h**

#### Avant le stage, la participation à la séance d'orientation est nécessaire :

le **lundi 4 janvier à 19h (durée environ 2h/2h30)** Si cette date ne vous convient pas, la séance d'orientation peut être remplacée par un entretien individuel à votre convenance.

Pour vous inscrire veuillez remplir le formulaire d'inscription en ligne [Cliquez ici](#)

**Vous serez aussi contacté pour organiser un court entretien individuel nécessaire à la validation de l'inscription.**

**Tarif et conditions financières : 380€** pour la totalité de l'entretien individuel, des séances et de la journée complète Le stage MBSR peut être réglé par virement (de préférence) ou par courrier avec chèque. Après la participation à la première séance, il ne peut y avoir de remboursement.

**Par courrier :** chèque à l'ordre d'Axel Beaugonin , 28 rue de Varenne 75007 Paris

**Par virement :** avec les coordonnées bancaires ci-dessous

**Titulaire du Compte :** Axel Beaugonin

**Domiciliation :** BNP 12 bd Raspail 75007 Paris

Banque	Guichet	N° de compte	Clé RIB
30004	00375	00002450885	97

<b>IBAN</b>	FR76 3000 4003 7500 0024 5088 597	<b>BIC</b>	BNPAFRPPXXX
-------------	-----------------------------------	------------	-------------

