



## Les stages MBSR en 8 séances et une journée à Caen et à Bayeux en 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 ainsi qu'une journée de pratiques silencieuse de 7h. Il s'effectue au sein d'un groupe (8 à 15 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 d'autres façons de faire face au stress. Le programme MBSR vise à prendre conscience puis à se libérer de conditionnements et schémas limitatifs dans notre vie relationnelle, personnelle, familiale ou professionnelle.

### 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 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
- 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 ou à un entretien individuel ou à un atelier découverte avant de pouvoir s'engager dans le stage, cette première rencontre avec l'animateur vous permet de voir si ce stage correspond à vos besoins**

Des documents pédagogiques sont distribués chaque semaine et chaque participant a accès à des enregistrements de méditations guidées pour démarrer les pratiques à domicile.

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.





## Les stages MBSR en 8 séances et une journée à Caen et à Bayeux en 2021

En expérimentant ainsi les 15 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 techniques de méditations. 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 (sans jugement). 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 : face au changement, 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. Des chaises sont disponibles sur place. Si vous souhaitez pratiquer assis sur un coussin, apportez le vôtre. Chaque participant doit apporter un tapis de yoga, une couverture et un petit coussin. Il est recommandé de venir avec des vêtements souples permettant les étirements. Vous pourrez vous changer sur place.

### Difficultés psychologiques et antécédents psychiatriques :

Si vous êtes suivi par un psychologue, 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 formateur : 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 psychologue, 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.





## PROCHAINS STAGES MBSR

### STAGES du VENDREDI SOIR à 18h À l'Atelier 68 rue de la Folie, CAEN. (zone Nord)

#### CAEN mars – avril 2021

Séance d'orientation le VENDREDI 26 février à 18h.

Les 8 séances: les VENDREDIS 5, 12, 19, 26 mars, 9, 16, 23, 30 avril de 18h à 21h30 ( pas de séance le 2 avril)

La journée de pratique est le dimanche 18 avril de 10h à 17h

### STAGES du SAMEDI MATIN à 10h Au GCS Axsanté, 3 rue François Coulet, BAYEUX

#### BAYEUX mars – avril 2021

Séance d'orientation le SAMEDI 27 février à 10h.

Les 8 séances: les SAMEDIS 6, 13, 20, 27 mars, 10, 17, 24 avril, 1<sup>er</sup> mai de 10h à 12h30 ( pas de séance le 3 avril)

La journée de pratique est le dimanche 18 avril de 10h à 17h à l'Atelier , 68 rue de la Folie, CAEN

#### TARIFS:

Séance d'orientation : 20€

Le stage MBSR soit 28h de stage, les documents et enregistrements guidés : 380€

Le stage MBSR pour les membres du GCS Axsanté : 300€

#### INSCRIPTIONS:

L'inscription à la séance d'orientation se fait par mail ou téléphone et le tarif de 20€ est dû sur place (espèces ou chèque au nom d'Axel Beaugonin).

L'inscription au stage MBSR peut se faire à la suite de la séance d'orientation ou de l'entretien en remettant le formulaire rempli et signé ainsi que le paiement du tarif complet : 400€ (380€ pour le stage + 20€ pour la séance d'orientation) par chèque au nom d'Axel Beaugonin ou par virement (voir informations sur formulaire d'inscription).

