



**L'instant d'être**

Marie-Dominique Chamard

**Fiche d'information**

# **Programme MBSR**

*Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience*

*(**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)*

[chamard.md@gmail.com](mailto:chamard.md@gmail.com)

06 12 70 11 63

[www.linstantdetre.fr](http://www.linstantdetre.fr)



# SOMMAIRE

---

	<b>Page</b>
La pleine conscience	3
Le programme MBSR	4
La méthodologie	6
L'institutrice de pleine conscience	7
Les conditions d'engagement et les tarifs	9
Les modalités d'inscription	11



# LA PLEINE CONSCIENCE

---

## LA PLEINE CONSCIENCE



Vivre en pleine conscience consiste, d'après Christophe André, à **être présent** au moment et à l'expérience que nous sommes en train de vivre :

- ✓ **Sans filtre** (on accepte ce qui vient)
- ✓ **Sans jugement** (on ne cherche pas à savoir si c'est bon ou mauvais, désirable ou non)
- ✓ **Sans attente** (on n'attend rien de précis).

« Le meilleur moyen de saisir l'instant présent, est d'être attentif. C'est ainsi que nous cultivons la pleine conscience.

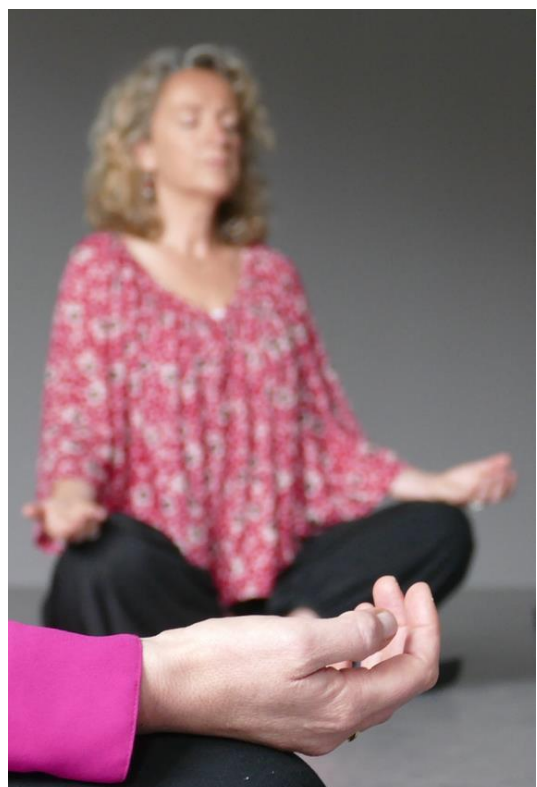
La pleine conscience signifie être éveillé. »

*Jon Kabat-Zinn*

“Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie. Et ce changement résulte d'un entraînement de l'esprit que l'on appelle “**méditation**”

*Matthieu Ricard, l'art de la méditation*

**Il s'agit simplement de développer ses capacités à vivre pleinement l'instant présent.**





## LE PROGRAMME MBSR

---

**MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) ou “Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience”** est le programme fondateur créé par **Jon Kabat-Zinn**, professeur en biologie moléculaire, en 1979 à l’Université du Massachusetts. MBSR a connu plusieurs adaptations, dont la première et la plus connue est MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).



Ancrés dans le courant de la médecine intégrative, ces protocoles ont permis de nombreuses études scientifiques, depuis leur origine.

### OBJECTIFS DU PROGRAMME

Cette méthode de « réduction du stress par la pleine conscience », est un programme pratique, complet et accessible à tous, **pour acquérir une solide expérience de la méditation.**

**C’est un entraînement intensif** qui amène les participants à faire appel à leurs propres ressources intérieures et à leurs capacités naturelles pour s’engager activement à prendre soin d’eux et à trouver un meilleur équilibre, de l’aisance et de la tranquillité d’esprit.

**Le programme de Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience peut vous aider à:**

- aborder la vie avec plus de calme, plus d’énergie, d’enthousiasme et une compréhension plus claire ;
- développer votre capacité à gérer plus efficacement les situations stressantes à court terme ou long terme;
- accroître votre habilité à aborder la douleur dans ses différentes formes;

- cultiver votre concentration, votre résilience et votre capacité à récupérer après des situations stressantes ou déstabilisantes.

Durant le stage en groupe sur 8 semaines et une journée entière de pratique, les participants apprennent à accéder à leur capacité naturelle à prendre soin d'eux-mêmes, à trouver un meilleur équilibre, plus de confort et de calme intérieur et à cultiver cette capacité dans leur vie quotidienne.

## LES BIENFAITS

L'entraînement à la méditation de pleine conscience est indiqué (et validé scientifiquement) pour la gestion des problèmes suivants:

- ✓ stress, anxiété, ruminations mentales;
- ✓ prévention des rechutes dépressives, dysthymie (humeur de type dépressif: lassitude, tristesse, etc.);
- ✓ détresse associée à la douleur et/ou maladie chronique;
- ✓ insomnie;
- ✓ certains troubles somatoformes (eczéma; douleurs, psoriasis, etc.);
- ✓ impulsivité (accès de colère, crises de boulimie, etc.);
- ✓ insatisfaction générale liée à une incapacité à vivre le moment présent.

## LES CONTRE-INDICATIONS

Bien que les pratiques proposées s'adressent a priori à tous, elles sont contre-indiquées dans certains cas :

- ✓ Dépression en phase aiguë ou état maniaco-dépressif non stabilisé;
- ✓ Troubles notables de l'attention;
- ✓ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels ;
- ✓ Dissociation, crises de panique récurrentes;
- ✓ Troubles psychotiques (hallucinations, délires).

**En cas de doute**, une discussion avec votre médecin ou votre thérapeute et un échange avec l'institutrice doivent valider la pertinence d'un entraînement à la pleine conscience.



# LA MÉTHODOLOGIE

---

## DÉROULÉ

Groupe de 6 à 10 personnes (en présentiel) et de 8 à 20 personnes en ligne.

### Le cycle MBSR comprend:

- 1 séance d'information et d'introduction de 2H30
- 8 séances progressives de 2H30:
  - chaque séance est constituée:
    - D'un rapide apport théorique ;
    - D'échanges entre participants sur la pratique;
    - de pratiques corporelles douces, immobiles ou en mouvement et de pratiques de méditation ;
    - D'un temps consacré aux questions/réponses et aux échanges.
    - et des consignes de pratique jusqu'à la séance suivante.
- Entre les séances, une pratique quotidienne (de 45 minutes à 1 heure) est indispensable. En appui, l'intervenante fournit des supports audio.
- 1 journée complète de pratiques de pleine conscience

## DATES, HORAIRES ET LIEUX

Des sessions vous sont proposées tout au long de l'année:

- en direct et en ligne via la plateforme Zoom,
- ou en présentiel dans la région toulousaine et en Ariège, si les conditions sanitaires le permettent.

**Consultez l'agenda du site qui est régulièrement actualisé afin de connaître les dates, horaires, adresses et disponibilités.**



## L'INSTRUCTRICE

---

### Marie-Dominique CHAMARD

Thérapeute, coach, formatrice.

Professeur de Qi Gong.

Accompagnement individuel par la pleine conscience, la thérapie ACT (*"Acceptance and Commitment Therapy"*: thérapie d'acceptation et d'engagement) et la thérapie d'auto-compassion.

Enseignante MBSR qualifiée, elle a été formée par l'équipe enseignante du CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, fondée par le Pr Jon Kabat-Zinn, Massachussets). Elle garantit l'intégrité du programme et qu'il est délivré conformément au protocole MBSR officiel (CFM UMassMed et Center of Mindfulness Brown University, Brown University) et l'Association pour le Développement de la Mindfulness en France (ADM).

Elle est membre active l'ADM, seule association française partenaire du centre de formation de la mindfulness et de l'Université Brown : <http://association-mindfulness.org/>



**Ce programme et l'ADM sont référencés par le Ministère des Solidarités et de la Santé - Interventions basées sur la pleine conscience**

Elle a été formée par l'ADM à animer également ces programmes en ligne.

Elle propose des cycles MBSR sur la région toulousaine et en Ariège depuis 2011, à raison d'une dizaine de cycle par an.

Elle intervient régulièrement en entreprise (Airbus, Centre Hospitalier du Val d'Ariège-CHIVA, etc.) pour des programmes de gestion du stress et de prévention du burnout.



Elle développe, en présentiel, et en ligne, des cours d'initiation et d'approfondissement à la méditation de pleine conscience, des cours et stages de Qi Gong et des formations destinées aux pratiquants de méditation qui souhaitent l'enseigner à un public d'adultes ou d'enfants. Elle anime régulièrement des retraites silencieuses.







# LES CONDITIONS D'ENGAGEMENT ET TARIFS

---

## ENGAGEMENT DES PARTICIPANTS

- **Les participants doivent être conscients :**
  - qu'ils s'engagent dans un programme intensif et participatif ;
  - que leur assiduité est nécessaire tout le long du programme (les 8 séances et la journée de pratique) – il est possible de rattraper 1 séance rapidement sur autre session, au-delà de 2 absences, il est préférable de suivre une session ultérieure,
- **Ils doivent être prêts à :**
  - s'investir au moins 1 heure par jour dans la pratique d'entraînement quotidienne guidée;
  - intégrer la pratique de façon informelle dans leur quotidien ;
  - et compléter des documents pendant la semaine visant à soutenir le travail personnel.
- **Les participants s'engagent financièrement** (règlement de la totalité du tarif dès la 1ère séance, pas de remboursement en cas d'arrêt).

## TARIFS DES CYCLES

### TARIFS POUR LES SESSIONS EN PRÉSENTIEL :

**450€ TTC**

**450€ HT (540€ TTC)** pour toute personne récupérant la TVA via son activité professionnelle mais s'inscrivant à titre personnel).

### TARIFS POUR LES SESSIONS EN LIGNE :

**400€ TTC**

**400€ HT (480€ TTC)** pour toute personne récupérant la TVA via son activité professionnelle mais s'inscrivant à titre personnel).

### TARIFS RÉDUITS : - 50€

Étudiants non-salariés, chômeurs, minimas sociaux : sur justificatifs



## TARIFS POUR LES PROFESSIONS LIBERALES & INDÉPENDANTS PRIS EN CHARGE PAR LE FIFPL :

Sous réserve de l'acceptation du dossier par l'organisme financeur. Me demander les documents spécifiques pour les communiquer au FIFPL.

**650€ TTC pour les cycles en présentiel, 600€ pour les cycles en ligne**

## TARIFS POUR LES SALARIÉS PRIS EN CHARGE PAR LEUR ENTREPRISE :

Me demander les documents si accord de l'entreprise.

- Au titre de la formation professionnelle continue : **750€ TTC pour les cycles en présentiel, 700€ TTC pour les cycles en ligne**
- Prise en charge par le budget formation de l'employeur : **750€ HT pour les cycles en présentiel, 700€ HT pour les cycles en ligne**



# LES MODALITÉS D'INSCRIPTION

---

## PARTICIPER À UNE RÉUNION D'INFORMATION

**Contactez l'intervenante par mail** (chamard.md@gmail.com) en précisant le jour et l'heure de la réunion d'information à laquelle vous souhaitez assister.

- ✓ **NB** : Pour vous inscrire définitivement au cycle de 8 semaines **vous devez être présent** à la réunion d'information en ligne ou en présentiel. Contactez l'intervenante par téléphone pour un entretien si vous ne pouvez assister à une réunion.

✓

## S'INSCRIRE À UNE SESSION

**Compléter la fiche d'inscription** (téléchargeable sur le site) **pour réserver une place à la session elle-même, et la retourner le plus rapidement possible avec un chèque d'arrhes de 100€** à l'adresse indiquée sur la fiche d'inscription.

- ✓ **NB** : **Les arrhes** sont remboursables jusqu'à 1 semaine avant le démarrage du cycle. Elles ne seront pas remboursées si vous vous désistez moins d'1 semaine avant le démarrage du cycle.
- ✓ **NB** : **Les inscriptions** se prennent par ordre de réception de la fiche d'inscription. L'agenda du site vous indique s'il reste de la place disponible ou si le cycle est complet.

## INSCRIPTION DÉFINITIVE

**Elle est matérialisée par le versement du solde** avant la 1<sup>ère</sup> séance (pour une session en ligne) ou à la première séance au plus tard (pour les sessions en présentiel).

- ✓ **NB** : il est possible de régler le solde **en 1, 2 ou 3 mensualités** (par virement ou par chèque).
- ✓ **NB** : **Le montant du coût de la formation ne vous sera remboursé ni en partie ni en totalité en cas d'interruption de votre part, quel qu'en soit le motif.** Toute séance non effectuée peut être rattrapée lors d'une session ultérieure (en ligne ou en présentiel) à condition que la session ne soit pas complète.