Méditation Pleine Conscience

Programme MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Janvier 2020

La **méditation de pleine conscience, ou « mindfulness »** dans son appellation anglosaxonne, est un entrainement mental, qui consiste à décider de porter volontairement son attention vers le moment présent, sans jugement.

Dans le cadre du soin, elle existe sous la forme d'un programme appelé **MBSR** ou réduction du stress basée sur la pleine conscience. Ce programme vise à intégrer la Mindfulness dans la vie quotidienne ainsi que la variété des défis qui en émane.

La pleine conscience est une approche laïque, fondée sur l'expérience et l'observation.

Pendant 8 semaines consécutives, il sera proposé d'explorer la méditation de façon progressive ainsi que les mécanismes physiques, mentaux et émotionnels en lien avec le stress et les émotions. Cet entrainement, fondé sur l'attention, permet de **prendre soin de soi et des autres** en développant une conscience de ce qui émerge en nous.

Si l'expérience méditative est en apparence passive, il s'agit bien à travers elle d'enclencher un processus actif et de développer de nouvelles réponses comportementales et relationnelles.

En cancérologie, la méditation permet entre-autre d'améliorer le sommeil, de diminuer la fatigue, réguler les émotions (telles que l'anxiété, la tristesse, la colère, l'impulsivité) ou réduire les douleurs chroniques. Elle a des impacts positifs sur certains paramètres biologiques et améliore la qualité de vie

https://www.themindfulapotek-cloebrami.com