

**Formation à la méditation de pleine conscience,
programme MBSR,
par Anita Joubel, Docteur en sciences de la santé
et enseignante de méditation laïque.**



image par Tristan Haller

Fondateur & partenaire



Partenaires



UNION EUROPÉENNE
UNANIEZH EUROPA



L'Europe s'engage
en Bretagne /

Avec le Fonds européen agricole pour le développement rural :
l'Europe investit dans les zones rurales



Anita JOUBEL
Libérez votre esprit



Anita Joubel, Docteur en sciences de la santé, associe une carrière internationale en recherche sur le cancer à un enseignement en gestion du stress et de la douleur.

Après une carrière de 25 années en recherche (Institut Pasteur 10 ans, États-Unis 15 ans), Dr. Joubel a décidé en 2012 de joindre ses connaissances médicales et scientifiques à sa longue pratique de la méditation et du yoga pour les mettre au service des personnes. Il s'agit de transmettre les bénéfices de la sagesse et du pouvoir d'approches complémentaires telles la pratique de la pleine conscience, la méditation, le yoga thérapeutique. Ces techniques l'ont aidée tout au long de son chemin professionnel et personnel et elle souhaite en

partager les bénéfices.

L'enseignement qui vous est proposé, Dr. Joubel l'a acquis auprès de professeurs de renommée internationale tels que **Dr. Jon Kabat-Zinn, Dr. Bob Stahl, Dr. Richard Miller**. Après avoir enseigné sur San Francisco, Dr. Joubel est revenue dans sa Bretagne natale en 2016 pour développer ces programmes.

Pour plus d'info : www.anita-joubel.com

PRESENTATION DE L'ENSEIGNEMENT MBSR

L'enseignement du programme MBSR¹ (Mindfulness Based Stress Reduction) a débuté en 1979 aux États Unis en hôpital. Jon Kabat-Zinn, chercheur en biologie moléculaire et professeur émérite de l'université de médecine du Massachusetts en est à l'origine. Fondé sur une approche éducative, il a structuré l'apprentissage de la méditation sous une forme laïque.

Ce protocole est utilisé à travers le monde dans les programmes de soin de plus de 600 hôpitaux et institutions de santé publique. En France, MBSR est intégré à la Pitié Salpêtrière (néphrologie), à l'hôpital Georges Pompidou (douleurs chroniques, oncologie), à l'Institut Gustave Roussy (oncologie) mais aussi dans des hôpitaux comme à Bordeaux, Strasbourg, Montpellier.

Ce programme est également enseigné en entreprises (*Sodexo, Sanofi, Google*).

L'impact de la pratique de la pleine conscience entre dans la vie de tous les jours : esprit plus calme, plus concentré, moins stressé ; meilleure qualité de sommeil.

La recherche montre aussi un effet sur l'équilibre émotionnel : plus grande confiance en soi, meilleure résilience, diminution de l'anxiété et des rechutes dépressives.

Un réel impact positif sur le vieillissement est également démontré : en améliorant le sommeil, la cognition, la santé mentale, le bien-être en général.

Elle aide également à réduire le risque voire à retarder l'apparition de la maladie d'Alzheimer.

¹ MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction du Dr Jon Kabat-Zinn ou entraînement à la gestion du stress basé sur la pleine conscience

LIEU DE FORMATION

Pour la séance d'introduction de 2h30 puis pour les 8 séances de 2h30 :

Salle de conférences de la Mutuelle des Pays de Vilaine,
13 rue des douves à Redon (35).

Journée de retraite silencieuse de 7 heures :

à Lizio (56) ou en tout autre lieu adapté

PERIODE DE FORMATION

La programme MBSR comporte :

- 1 séance d'introduction de 2H30,
- 8 séances de 2h30, sur 8 semaines consécutives,
- 1 journée de retraite silencieuse de 7H00.

Un Cycle d'automne, en 2019 :

Jeudi 12 septembre 2019 : Séance d'introduction-présentation du programme,
Jeudis : 26 septembre ; 3, 10, 17, 24, 31 octobre ; 14 et 28 novembre,
Samedi 23 novembre 2019 : Journée de retraite.

Et, en fonction de la demande, un Cycle d'hiver en 2020 serait envisageable :

Jeudi 9 janvier 2020 : Séance d'introduction-présentation du programme,
Jeudis : 23, 30 Janvier ; 6, 13, 20, 27 Février ; 12 et 19 Mars,
Samedi 7 mars 2020 : Journée de retraite.

Horaires :

- de 14H30 à 17H00, le jeudi,
- à définir pour la journée de retraite.

PUBLIC

Cet enseignement est convivial, à la portée de tous et son efficacité est reconnue par de nombreuses publications médicales. Il permet d'augmenter la qualité de vie, le bien-être et améliorer sa santé au quotidien.

Le programme MBSR est un enseignement adapté aux circonstances suivantes de la vie :

- stress, épuisement professionnel,
- anxiété, problèmes de sommeil,
- rechutes dépressives,
- douleur chronique,
- conditions afférentes au vieillissement,
- problèmes cardio-vasculaires,
- maladie chronique.

Préalablement à l'intégration au programme MBSR, Dr Joubel Anita conduira un court entretien avec chaque candidat(e) à l'inscription.

METHODE

Le programme MBSR allie méditation, exercice en pleine conscience et yoga thérapeutique.

Cet apprentissage de la méditation est un véritable engagement de votre part. Le programme demande discipline et régularité.

Ce programme inclut un apprentissage du fonctionnement du corps et de sa réponse au stress, à la douleur. Des exercices de méditation et des mouvements doux sont proposés en cours et pour s'aider au jour le jour. L'apport des neurosciences et de la recherche médicale dans notre démarche sera également souligné.

Le cours inclus du matériel audio, un suivi par email et un livret numérique.
Le groupe sera limité à 20 personnes maximum par programme MBSR.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Le programme MBSR permet d'améliorer la résilience et la tolérance au stress en soutenant une meilleure santé physique et mentale. Il aide à réduire la souffrance face à la douleur et la maladie chronique et à développer une meilleure qualité de rapport à soi et aux autres.

Toutefois, la pratique méditative n'est pas une thérapie mais elle soutient un meilleur rétablissement. Elle aide à retrouver confiance et énergie dans notre capacité à se soigner, à guérir, à se reconstruire.

Ce programme éducatif, en éveillant notre rapport (qualité de présence à soi et aux autres, prise de recul) face aux challenges de la vie, augmente notre capacité à répondre plus efficacement au stress, à l'anxiété, à la douleur et à la maladie.

En s'engageant dans une pratique régulière, ce programme permet de développer une tranquillité d'esprit et une qualité de vie au-delà des circonstances/aléas du moment.

Pour en savoir plus :

http://www.uclap.be/wp-content/uploads/pdf/Pub/Heeren_RQP_2010.pdf

<http://sante.lefigaro.fr/article/les-bienfaits-de-la-meditation-reconnus-par-la-science/>

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/meditation-le-bien-etre-s-acquiert-en-s-entrainant_130234

https://www.lemonde.fr/sante/article/2015/04/21/depression-la-meditation-une-alternative-aux-antidepressifs-en-cas-de-rechute_4619594_1651302.html?xtmc=meditation_et_depression&xtcr=1#

<https://www.pourlascience.fr/theme/comment-gerer-son-stress/quand-lesprit-repare-le-corps-14964.php>

Fiche d'inscription

**Formation à la méditation de pleine conscience, programme MBSR,
Par Anita Joubel, Dr en sciences de la santé et enseignante de méditation laïque
Dispensée de septembre à novembre 2019 à REDON (35)**

à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :

Ressources Santé Pays de Vilaine, 2 grande rue, 35600 REDON, ☎ 02 23 63 92 02.

Nom,prénom _____
Date et lieu de naissance _____
Adresse _____
Code postal, ville _____
Téléphone mobile, fixe, fax _____
@ _____
Adresse skype _____
Adresse facebook _____
Profession ou statut actuel(le) _____
Quelles sont les raisons qui suscitent votre intérêt pour ce programme : _____

Je m'inscris au cycle complet « méditation de pleine conscience, programme MBSR » :

² en inscription individuelle390€ ttc
Je joins mon règlement de _____€ par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de
Vilaine. Nombre de chèques : _____

ce cycle se déroulera :

Jeudi 12 septembre 2019 : Séance d'introduction-présentation du programme
Jeudis : 26/09, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 14/11, 28/11,
Samedi 23 novembre 2019 : Journée de retraite.

en formation continue³ - convention de formation professionnelle590 € ttc

J'adresse la convention de formation professionnelle à mon employeur :

Raison socialeservice
Adresse
Cp ville.....
Tel mobile tel fixe fax.....
Courriel @.....
Dossier suivi par fonction.....

*Je joins mon chèque de caution de 250 € à l'ordre de ressources Santé Pays de Vilaine, dans
l'attente de la réponse de mon employeur à la demande de financement que je lui ai
transmise en lui remettant la convention de formation professionnelle.*

A _____ Le _____
Signature

² Cochez la case correspondant à votre choix

³ Déclaration d'activité enregistrée sous le n° 533 510 367 .35 auprès du préfet de Région Bretagne.