

## FORMATION

# “Méditation de pleine conscience, programme MBSR”

*animée par Anita Joubel,*

Docteur en sciences de la santé  
et enseignante de méditation laïque

Du 14 janvier au 25 mars **2021**



Fondateur & partenaire



**Mutuelle**  
des Pays de Vilaine

Partenaires



UNION EUROPÉENNE  
UNIAEZYH EUROPA  
L'Europe s'engage  
en Bretagne  
Avec le Fonds européen agricole pour le développement rural  
Rural Development through Innovation



Déclaration d'activité  
de formation enregistrée  
sous le numéro 53 35 10 36 735



**Anita JOUBEL**  
Libérez votre esprit  
[www.anita-joubel.com](http://www.anita-joubel.com)



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 propose ses enseignements sur Redon, Sérent, Malestroit et Lizio depuis 2016.

## Lieu et période de la formation

### Conférence de présentation :

Jeudi 10 septembre 2020, à 19h au Cinémanivel à Redon (35)

### La programme MBSR<sup>(1)</sup> comporte :

- 1 séance d'introduction de 2h30,
- 1 entretien individuel de 15 mn,
- 8 séances de 2h30, sur 8 semaines consécutives,
- 1 journée de retraite silencieuse de 7h.

**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 Doves 35600 REDON.

**Pour la journée de retraite silencieuse de 7 heures :** à Lizio (56) ou en tout autre lieu adapté.

### UN CYCLE D'HIVER 2021

#### Jeudi 14 janvier 2021 :

Séance d'introduction-présentation du programme.

#### Les jeudis 28 janvier, 4, 11, 18, 25 février ; 4, 18, 25 mars 2021 :

8 séances

#### Samedi 13 mars 2021 :

Journée de retraite.

### Horaires

- de 18h30 à 21h, le jeudi,
- à définir pour la journée de retraite.

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



## 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,
- Douleurs chroniques,
- Conditions afférentes au vieillissement,
- Problèmes cardio-vasculaires,
- Maladies chroniques.

Préalablement à l'intégration au programme MBSR<sup>(1)</sup>, Dr Joubel Anita conduira un court entretien avec chaque futur étudiant **pour mieux le connaître et répondre à ses questions.**

## Présentation de l'enseignement

L'enseignement du programme MBSR<sup>1</sup> (Mindfulness-Based Stress Reduction) a débuté en 1979 aux États Unis en hôpital. Dr 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 soins de plus de 600 hôpitaux et institutions de santé publique. En France, MBSR<sup>(1)</sup> est intégré à la Pitié Salpêtrière (néphrologie), à l'hôpital Georges Pompidou (douleurs chroniques, cancérologie), à l'Institut Gustave Roussy (cancérologie) mais aussi dans des hôpitaux comme à Bordeaux, Strasbourg, Montpellier.

Ce programme est également enseigné en entreprises.

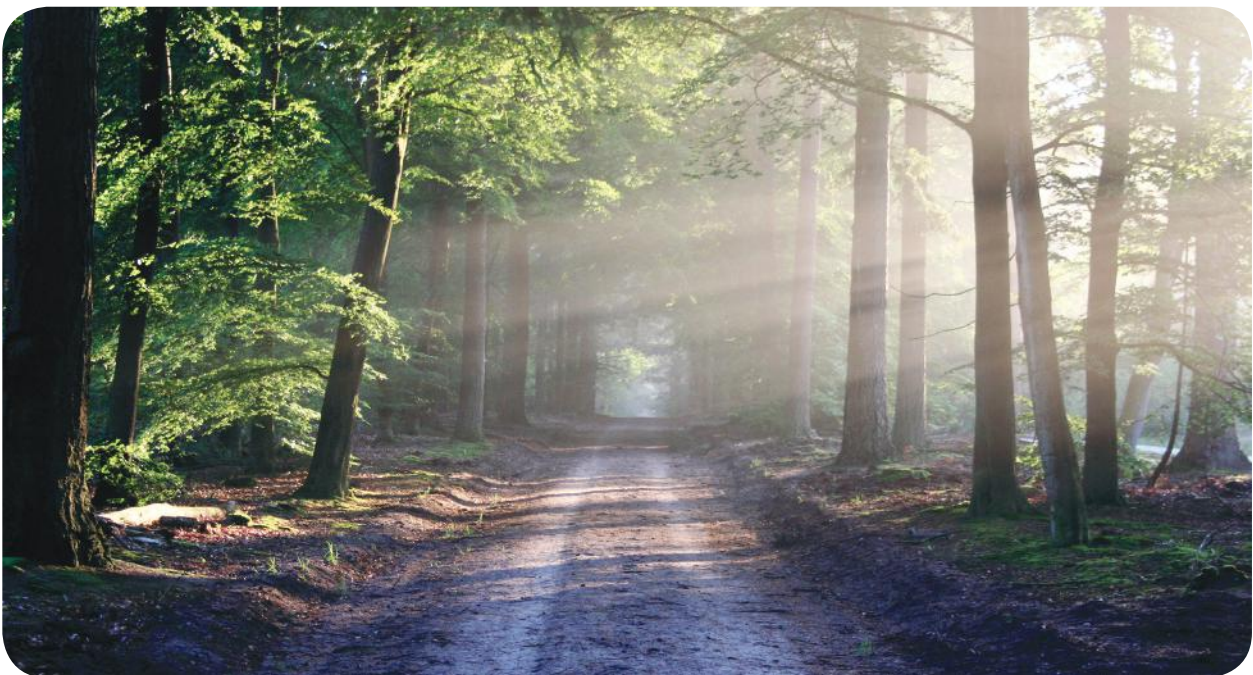
L'impact de la pratique de la pleine conscience entre dans la vie de tous les jours : esprit plus calme, plus concentré, moins stressé ; meilleure qualité de sommeil.

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





## Méthodes

**L'enseignement de la méditation est un point essentiel du programme.** Les participants se réunissent en groupe une fois par semaine autour d'un instructeur qui les guide dans leur pratique méditative et les encourage à partager leur expérience s'ils le désirent. Un temps significatif est donc dédié aux échanges, offrant à chacun la possibilité d'explorer sa propre expérience.

Lors de chaque séance, l'instructeur crée un environnement de soutien dans lequel sont abordés :

- des pratiques de méditation guidées,
- des étirements et du yoga en pleine conscience,
- des périodes de réflexion et d'échanges en groupe visant à favoriser la conscience dans la vie quotidienne,
- des instructions sur les pratiques et la possibilité de poser des questions,
- des consignes de pratique à domicile.

Chaque session comprend des pratiques méditatives formelles et informelles offrant aux participants la possibilité d'explorer ce qui se passe dans leur paysage corporel, émotionnel et mental ; de prendre conscience du fonctionnement de l'esprit ; de mettre en évidence les schémas habituels de réactivité et de développer progressivement une nouvelle façon d'être à partir de laquelle pourront émerger des réponses adaptées aux différentes situations de la vie.

Le programme MBSR<sup>(1)</sup> 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 pour bien profiter de son processus évolutif.**

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<sup>(1)</sup> 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.**

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

## Pour en savoir plus

[http://www.uclep.be/wp-content/uploads/pdf/Pub/Heeren\\_RQP\\_2010.pdf](http://www.uclep.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.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.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>

### Livres :

- «*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*» de Dr Jon Kabat-Zinn
- «*Méditer jour après jour*» de Christophe André

# FICHE D'INSCRIPTION au cycle de formation méditation de pleine conscience, programme MBSR

à renvoyer complétée et accompagnée de votre règlement à :  
**RESSOURCES SANTÉ PAYS DE VILAINE\*, 2 Grande Rue, 35600 REDON**

Nom..... Prénom.....  
Date de naissance ...../...../..... Lieu de naissance.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. fixe..... Fax.....  
Courriel.....@.....  
Adresse skype (facultatif).....  
Adresse facebook (facultatif).....  
Profession ou situation actuelle.....  
Motivations à suivre la formation.....  
.....  
.....

## Je m'inscris au cycle complet « MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE, PROGRAMME MBSR »

### Cycle d'hiver 2021 :

Jeudi 14 janvier 2021 : séance d'introduction-présentation du programme  
Jeudis : 28/01, 04/02, 11/02, 18/02, 25/02, 04/03, 18/03 et 25/03  
Samedi 13 mars 2021 : journée de retraite

En **inscription individuelle**..... **Tarif 440€ TTC**

**JE JOINS MON RÈGLEMENT de** ..... € par chèque(s) à l'ordre de Ressources Santé Pays de Vilaine.  
Nbre de chèque(s) : .....

En **formation continue\*** - Convention de formation professionnelle..... **Tarif 590€ TTC**

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

Raison sociale..... Service.....  
Adresse.....  
CP..... Ville.....  
Tél. mobile..... Tél. 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 ma demande de financement suite à la remise de la convention de formation professionnelle.

À..... Le.....  
Nom et prénom du signataire, signature

Les informations recueillies sur ce formulaire sont enregistrées dans un fichier informatisé par Ressources Santé Pays de Vilaine. Les données collectées seront communiquées aux seuls destinataires suivants : Ressources Santé Pays de Vilaine et Mutuelle des Pays de Vilaine. Elles sont conservées pendant une durée de cinq ans. Vous pouvez accéder aux données vous concernant, les rectifier, demander leur effacement ou exercer votre droit à la limitation de leur traitement ; consulter le site [cnil.fr](http://cnil.fr) pour plus d'informations sur vos droits. Pour exercer ces droits ou pour toute question sur le traitement de vos données dans ce dispositif, vous pouvez contacter le service chargé de l'exercice de ces droits : [contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr](mailto:contact@ressources-sante-paysdevilaine.fr)



\*Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro **53351036735** auprès du préfet de Région de Bretagne



**ResSources**  
**Santé**  
Pays de Vilaine

*La santé durable, un engagement vital*

2 Grande Rue - 35600 REDON

Tél. 02 23 63 92 02

[www.ressources-sante-paysdevilaine.fr](http://www.ressources-sante-paysdevilaine.fr)

Sasu au capital de 40 000 € immatriculée Siren 831 588 884

Iban : FR76 1670 7000 2891 1217 7805 236