

## L'approche MBSR et ses bénéfices

Plusieurs milliers de personnes à travers le monde ont à ce jour bénéficié de la méthode, validée et reconnue scientifiquement pour gérer le stress et ses conséquences :

- Diminution notable des symptômes du stress sur les plans physique, mental et émotionnel.
- Sentiment d'apaisement.
- Capacité accrue à faire face aux situations auparavant vécues comme difficiles.
- Développement de la confiance en soi et amélioration des relations interpersonnelles.
- Meilleure gestion des émotions comme l'anxiété, la colère ou la frustration.
- Amélioration des troubles du sommeil, des douleurs physiques et diminution de la fatigue.

L'approche et ses outils ont été développés par Jon Kabat-Zinn il y a près de 30 ans à la clinique de réduction du stress de l'université médicale du Massachusetts. Le terme « mindfulness », traduit par **pleine conscience**, est défini comme étant:

*« Un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment ».*

## Le programme MBSR et ses contenus

Il s'adresse à toute personne qui souhaite **découvrir et expérimenter** la pleine conscience pour mieux gérer son stress

Il comprend **des exercices simples accessibles à tous et faciles à intégrer au quotidien.**

Ses principaux contenus sont :

- Identification des modes de réaction au stress (émotions et pensées),
- Pratique de l'attention au corps et à la respiration,
- Balayage corporel: exploration en conscience des sensations corporelles,
- Mouvements et étirements doux en conscience,
- Méditation,
- Echanges, partage des ressentis et discussion en groupe.

Au delà de la gestion du stress, l'expérience concrète de la pleine conscience génère une **aptitude à être en relation de manière différente avec les événements de la vie**. Elle permet de mieux vivre les situations de turbulences et aussi de goûter pleinement aux moments agréables.

## Autres programmes

**Tout au long de l'année sont proposés des programmes :**

- **Cycles de 8 semaines**
- **Week-ends**
- **Ateliers résidentiels de 5 jours**

Informations sur le site :

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

### L'intervenant :

L'atelier est animé par Christian Gicquel. Consultant Coach.

Professionnel de l'accompagnement des personnes il est le témoin privilégié des évolutions de notre société, en particulier dans le milieu du travail, et de leur incidence en matière de stress et de ses conséquences sur les personnes.

Il a formé pendant plusieurs années des professionnels du secteur de la santé à la communication et à la gestion du stress.

Il a par ailleurs, depuis plus de dix ans, une pratique des arts énergétiques dits internes, en particulier le QI Gong, de la méditation et du yoga

Il a été formé à l'enseignement des approches de la pleine conscience dont la MBSR par :

- le CRMP - Centre for Mindfulness Research & Practice de l'Université de Bangor - Pays de Galles ( Royaume - Uni).
- le CFM - Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society de l'Université du Massachussets (USA) dirigé par S. Santorelli et fondé par J Kabat Zinn

Il est membre de l'ADM - Association pour le Développement de la Mindfulness

### Informations pratiques

#### Lieu :

46, rue de la victoire  
75009 Paris

#### Dates :

de 19h00 à 21h30

**Les mardis 15, 22 et 29 mai**

**Les mardis 5, 12, 19 et 26 juin**

**Et le mardi 3 juillet**

**+ une journée le 24 juin 2012**

ces formations peuvent être prises en charge dans le cadre

du DIF

#### Tarif :

Particuliers : **450 euros.**  
Entreprise : nous consulter

Comprenant les 8 séances + la journée du + les cd audio pour la pratique chez soi

#### Inscription :

à effectuer auprès de Christian Gicquel par téléphone au 06 99 41 05 98 ou par mail : [christiangicquel@orange.fr](mailto:christiangicquel@orange.fr)

Christian Gicquel  
92, Rue du chemin vert  
75011 Paris  
06 99 41 05 98  
[www.alteremergences.fr](http://www.alteremergences.fr)



## MBSR

### APPRIVOISER LE STRESS PAR LA PLEINE CONSCIENCE

AVEC  
CHRISTIAN GICQUEL

### PROGRAMME DE 8 SEMAINES

**Du 15 mai 2012  
Au 3 juillet 2012**

OUVERT A TOUS

46, Rue de la Victoire  
75009 Paris