

## MBSR

### Mindfulness Based Stress Reduction ou Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience

*\* Psychologue spécialisée dans la prise en charge des douleurs chroniques et des pathologies auto-immunes.*

---

Initialement développée dans les hôpitaux pour diminuer le stress par le Dr. Jon Kabat-Zinn, le programme MBSR s'adresse à toute personne souhaitant améliorer sa qualité de vie. S'inspirant de techniques méditatives ancestrales, le programme MBSR est à la croisée des chemins entre recherche médicale et culture orientale.

Le cycle MBSR dure 8 semaines durant lesquelles les participants sont invités à expérimenter diverses pratiques méditatives dans le but de développer une neutralité bienveillante face à leurs émotions et réactions. Cette pratique s'acquiert progressivement grâce à plusieurs exercices (*méditation assise formelle, yoga, respiration, pratique informelle durant des activités du quotidien*) qui demandent de « porter son attention intentionnellement au moment présent sans jugement sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Jon Kabat-Zinn, 2003).

Ce programme est indiqué dans la prise en charge de multiples problématiques se manifestant par du stress, de l'anxiété et des douleurs à l'origine d'autres symptômes (p.ex., troubles du sommeil, de la sexualité ou de l'alimentation). De nombreuses études scientifiques ont d'ailleurs validé l'efficacité du programme MBSR et plus largement de la pratique méditative (p.ex. Goldin & Gross, 2010). Ces recherches ont notamment permis de mettre en lumière une diminution significative des douleurs chroniques chez des patients atteints de fibromyalgie (p.ex., Schmidt & al., 2010), de maladies auto-immunes (p.ex., Black & Slavich, 2016) ou cancéreuses (p. ex., Lengacher & al., 2014). De plus, les effets du programme MBSR perdurent dans le temps, à condition que la pratique méditative soit régulière.

La méditation de pleine conscience permet à l'individu de développer ses compétences pour prendre soin de lui-même. La pratique méditative aide à cultiver et enrichir notre capacité à prendre pleinement conscience de nous-même sans jugement. Il s'agit donc de prendre conscience de nos pensées, nos émotions, nos ressentis mais aussi de tout ce qui nous entoure, afin de sortir du « pilote automatique » qui a tendance à gouverner nos vies. Cette « pleine présence » à notre corps, nos émotions et nos sensations permet d'entrevoir les causes de nos souffrances (morales et/ou physiques). La relation avec notre propre corps évolue, au même titre que celle avec notre entourage.

*N'hésitez pas à télécharger l'application «petit bambou» qui propose un large éventail de méditation guidée.*

#### Sources :

- <https://www.mbsr-paris.fr>
- <https://www.association-mindfulness.org/mbsr.php>
- <http://www.mbsr-pleine-conscience.org/>