

Informations le cycle de méditation de pleine conscience MBSR - MBCT

Bonjour madame, monsieur et chers amis naturopathes,

Nous nous sommes rencontrés il y a peu, ou quelques années, lors d'un cours d'intégration d'outils de psychologie, mindfulness et psychologie positive.

Je viens aujourd'hui vous faire la proposition de suivre un cycle mindfulness en 8 séances, dont je vous avais parlé à l'époque.

En préalable, je vous invite à parcourir le mémoire de Martial Vidaud, qui a fait partie d'une promotion naturo au Cenatho en 2014, et dont j'ai été le directeur de mémoire. Bien sûr, beaucoup n'auront pas le temps et regarderons juste la conclusion page 45.

Si vous me demandiez d'en ressortir les bienfaits principaux que peut en espérer un naturopathe, je dirais :

- Déjà tout simplement prendre connaissance d'un programme extrêmement bien conçu, de renommée internationale, à la base de centaines d'études démontrant son efficacité, et totalement en accord avec nos principes.
- Mais aussi, vous permettre de vivre le programme pour vous-même et ainsi de reconnecter votre être complet dans son lien avec le monde entier, dans la bienveillance et la paix profonde.
- Le suivi de ce cycle vous permettra également de découvrir différents outils pratiques que vous pourrez intégrer dans votre vie professionnelle.
- Et au-delà, il vous conduira à incarner une nouvelle façon d'être, de respirer et de vivre, dont le « non-verbal » habitera et optimisera chacun de vos entretiens en naturopathie.

Vous trouverez ci-joint la présentation que l'on donne aux clients habituellement, et dont le début commence ci-dessous.

Le stress, l'anxiété, l'insomnie, les affections psychosomatiques ou les troubles de l'humeur comme la colère, la tristesse, le manque d'estime de soi voire la dépression sont des troubles qui perturbent parfois gravement la Vie et qui sont susceptibles de favoriser de nombreuses affections psychosomatiques.

Ces affections deviennent actuellement de plus en plus fréquentes et nécessitent un accompagnement naturopathique holistique, et parfois une prise en charge psychothérapeutique et/ou médicamenteuse. Le programme mindfulness est tout à fait complémentaire de ces accompagnements classiques, et dans certains cas semble pouvoir s'y substituer.

Ce programme peut être suivi dans un objectif de développement personnel, pour améliorer la gestion de son stress au quotidien, ou tout simplement pour l'expérimenter afin de le comprendre en profondeur. Et en tant que thérapeute pour en tirer quelques outils d'accompagnement.

Il est clair que l'ensemble des médicaments psychotropes, même s'ils permettent souvent une amélioration en quelques minutes pour les anxiolytiques et en quelques semaines pour les antidépresseurs, ne sont toutefois pas la solution pour les personnes qui ont tendance à rechuter : leurs effets ne durent au mieux que le temps du traitement ou les semaines qui suivent.

De plus en plus de personnes cherchent d'autres modes de soins, soit parce qu'elles présentent des effets secondaires à ces traitements, soit qu'elles rechutent systématiquement, soit que ce soit un choix de vie.

La naturopathie, avec essentiellement ses approches alimentaires, d'activité physique et d'équilibre psychologique, est à mon sens LA meilleure réponse actuelle à ces troubles parfois graves. Même si elle n'est pas (encore) officiellement recommandée, les trois points précédents sont clairement et officiellement validés par les instances de la médecine.

Selon votre sensibilité, il peut ainsi vous apparaître important d'améliorer votre compréhension profonde de la méditation de pleine conscience et/ou mindfulness, pour éventuellement immédiatement, ou après une formation ultérieure plus approfondie, en tirer les nombreuses possibilités de guidances et d'accompagnement qui enrichiront vos entretiens à venir.

Présentation du programme

Les huit séances présentent, dans une progression savamment orchestrée, différents exercices et périodes de réflexion qu'il est proposé de pratiquer régulièrement et quotidiennement chez soi, et qui permettent d'intégrer la pratique de la méditation au cœur de la vie quotidienne.

Les méditations de base sont des pratiques permettant de développer nos capacités attentionnelles, en utilisant les sensations corporelles, respiratoires, les sons et les pensées qui nous traversent pendant les exercices.

Elles seront présentées en position allongée, assise, en pratiquant des étirements, des mouvements, ou en marchant.

Ces pratiques relativement longues (20 à 40 minutes) sont associées à des pratiques plus courtes visant à leur intégration dans la vie quotidienne : l'exercice du grain de raisin visant à apprendre à manger en pleine conscience, des espaces de 3 minutes de respiration à intégrer dans les périodes stressantes, la lecture de poèmes, voire selon les instructeurs des écoutes musicales ou encore des approches visuelle ou olfactive.

Vous trouverez en fichiers joints une synthèse des principales études sur le programme MBCT, ainsi que sur le programme MBSR (travail effectué il y a un peu plus d'un an).

Informations pratiques

- Le coût du cycle des 8 séances avec la journée en pleine conscience est à 400 euros, documents compris. En cas de difficultés financières, le coût peut être réduit sur simple demande.
- Les séances auront lieu au Cenatho, salle III, la plupart du temps les mercredi soir, sinon les jeudis.
- Le cycle commencera le mercredi 10 janvier 2017
- Il sera co-animé par Gilles Pentecôte et Banu Gokoglan.

Une séance de présentation sera effectuée le jeudi 16 décembre 2017 dans les locaux du Cenatho, à 19h30.

Par ailleurs, le suivi de ce cycle est formateur pour les naturopathes et peut être précurseur d'une formation ultérieure qui sera intitulée « Outils de psychothérapie pour naturopathes ». Cette nouvelle formation détaillera les outils TCC, de psychologie positive et de mindfulness pouvant être utile pour optimiser encore les entretiens et fidéliser une clientèle naturopathique.

Pour toute information supplémentaire, vous pourrez contacter gillespentecote@free.fr

Gilles est médecin, sophro-relaxologue, psychothérapeute TCC, formateur et écrivain.

Et Banu Gokoglan : gokoglanbanu@hotmail.com

Banu est sophrologue, enseignante et instructrice en méditation.