



**PROGRAMME DE REDUCTION DU STRESS  
BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE**  
en 8 semaines selon le protocole MBSR  
*Corinne MESTAIS, membre de l'ADM*



**Corinne MESTAIS – Enseignante à l'UIAD**

**La pratique de la Pleine Conscience permet de répondre à certains défis de notre société moderne.** Devant la démultiplication des sources de sollicitation et de distraction, le développement des usages connectés et mobiles, le besoin de se reconnecter à soi se fait fortement ressentir. Le stress, que l'accélération de nos rythmes de vie et les situations de crises sanitaire, économique, sociale ou environnementale peuvent générer, nous invite à développer notre résilience. **La Pleine Conscience répond à la fois à un enjeu de santé publique et à un enjeu de mieux vivre, d'épanouissement social et humain.**

En 1979, Jon Kabat-Zinn, Docteur en biologie moléculaire diplômé du MIT aux Etats-Unis, pratiquant lui-même le yoga et la méditation a eu l'intuition d'adapter ces pratiques de méditation à la société moderne, en commençant par le contexte hospitalier où le stress est très présent, aussi bien chez les patients que chez les soignants, en proposant un protocole précis.

C'est de là qu'est né le **programme éducatif et préventif appelé MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction – Réduction du Stress basée sur la Pleine Conscience)** au sein de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts. **Pratiqué dans un contexte laïque**, le programme MBSR est né de la rencontre entre **deux mondes de connaissance** :

- d'un côté, la méditation de Pleine Conscience qui trouve son origine dans la tradition de la psychologie bouddhiste sous la forme d'enseignements et de pratiques développant les qualités universelles de présence attentive, de compassion et de sagesse ;
- et de l'autre, celui de la science, de la médecine et de la psychologie occidentale.

**La méditation de Pleine Conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant** (nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques, mais également l'environnement et les relations) en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance. C'est une pratique accessible à tous qui s'apprend à travers des **méditations formelles** (assise ou en mouvement) et des **pratiques informelles** (présence dans les activités du quotidien). Elle permet de contacter **nos ressources internes**, notre capacité de résilience au stress, notre clarté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté par rapport aux schémas réactifs habituels, notre bienveillance. **C'est la relation que nous entretenons à nous-mêmes, aux autres et au monde qui progressivement peut changer et s'apaiser**, en voyant et en comprenant plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress et de nos insatisfactions.

**Depuis 30 ans, la recherche scientifique** s'intéresse aux programmes basés sur la Pleine Conscience qui, organisés selon un **protocole précis**, facilitent la réplique d'études. La science a ainsi mis en lumière de nombreux bienfaits sur la santé (réduction du stress et résilience au stress, meilleure régulation émotionnelle, concentration, neuroplasticité...) ainsi que sur de multiples pathologies liées au stress (douleurs chroniques, inflammation, psoriasis, hypertension...).

**Retrouver la Source - Association Loi de 1901 - SIREN 890 774 318 00012**

**140 route de Montabon, 38660 La Terrasse**

**<https://www.meditation-pleine-conscience-mindfulness.fr>**



**PROGRAMME DE REDUCTION DU STRESS  
BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE  
en 8 semaines selon le protocole MBSR  
*Corinne MESTAIS, membre de l'ADM***

Ingénieur et Psychologue clinicienne de formation, Directeur de Recherches retraitée du CEA-LETI, **Corinne MESTAIS pratique la méditation et le Kinomichi depuis 1983**. Elle a obtenu le Diplôme Universitaire de Médecine, Méditation et Neurosciences de l'Université de Strasbourg en 2017. Elle enseigne le programme MBSR, et est membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (**ADM**). **Elle vous propose de vivre l'expérience du Programme MBSR en groupe de 10 à 12 personnes maximum, pendant 8 semaines, au rythme d'une séance de 2h30 à 3h par semaine, plus une journée entière de pratique, soit un total de 30h**. Les cours ont lieu à **Grenoble** au sein de l'UIAD, à **La Terrasse** dans une salle gracieusement mise à disposition par la mairie, et **en ligne** via la plate-forme d'échanges ZOOM. Ce programme constitue une approche éducative qui vise, par un apprentissage expérientiel, à développer l'aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur et à la maladie en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes. Les participants apprennent à reconnaître leurs réactions habituelles aux difficultés et à adopter une attitude d'acceptation et de non jugement envers toute expérience, y compris les sensations, pensées, émotions ou comportements difficiles. **Le programme repose sur un entraînement intensif à la méditation de Pleine Conscience et sur son intégration dans la vie de tous les jours**. Les participants développent leur capacité à prendre soin d'eux et à trouver une meilleure qualité de vie.

**Retrouver la Source - Association Loi de 1901 - SIREN 890 774 318 00012**

**140 route de Montabon, 38660 La Terrasse**

**<https://www.meditation-pleine-conscience-mindfulness.fr>**