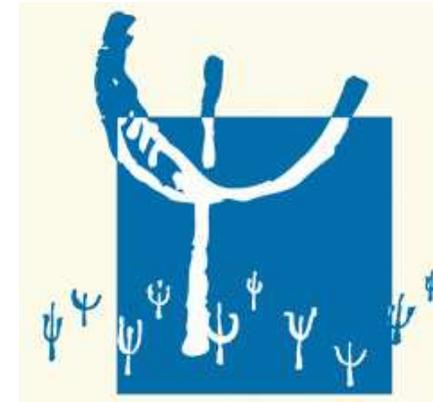


Madame Marianne Bonjour nous propose :
apprendre la pleine conscience (MBSR)



Pour en savoir plus:

Article dans “Le Temps” du 11 juillet 2009

Extraits de « méditer pour se soigner »

Les hôpitaux suisses s'intéressent de plus en plus aux vertus thérapeutiques de la méditation. Loin du folklore, le point sur ces techniques d'entraînement attentionnel. Son efficacité est attestée dans la prévention des maladies chroniques et la dépression, ...

Référence: www.letemps.ch (et chercher ensuite: “pleine conscience”);

L'offre d'un thérapeute romand:

Référence : www.cmpc.ch/pdf/mbsr-complet.pdf

et verser tout le montant du cours à Pain pour le Prochain...

(Projet de carême de l'Eglise réformée de langue française en Argovie)

La pleine conscience (MBSR) est une méthode basée sur la méditation et des exercices physiques doux. Pratiquée régulièrement, elle offre sérénité à ceux et celles qui souffrent de stress permanent, de douleurs chroniques ou qui ressentent le besoin de se retrouver pour faire face aux défis de l'existence. Bien connue en milieu de réhabilitation, elle peut aussi s'apprendre ambulatoirement en 2 mois en petit groupe.

Description de la méthode

De quoi s'agit-il? Le développement de la pleine conscience dans le cadre du MBSR (=Mindfulness based stress-reduction, ou awareness, Achtsamkeit ou pleine conscience) est une approche globale de la personne qui permet de réduire nos tensions psychiques, mentales et physiques. Elle s'acquiert par des techniques méditatives se basant sur la respiration et sur le corps empruntées à la tradition Vipassana et au Yoga et adaptées à la culture occidentale.

Qui peut profiter de la pleine conscience? Elle peut intéresser toute personne qui désire améliorer sa santé générale et acquérir des instruments puissants pour faire face au rythme frénétique de notre société, ceux et celles qui sont dans une phase personnelle de transition difficile ou qui connaissent des douleurs physiques chroniques ou autres maux de civilisation (en complément du traitement médical approprié). La pleine conscience ne remplace ni un traitement médical ni une psychothérapie. Cette méthode est un moyen efficace pour faire face à l'ensemble de ces problèmes, pour autant qu'elle soit pratiquée avec constance et dans un esprit d'ouverture et de curiosité.

L'apprentissage de la méthode: Elle s'acquiert en général en groupe de 4-10 personnes dans le cadre d'un cours de 8 semaines à raison de 2 ½ heures par soirée ainsi qu'une journée entière de pratique de la pleine conscience. Les personnes intéressées s'engagent par ailleurs à trouver le temps de pratiquer chez elles quotidiennement la méthode 45 minutes par jour pendant toute la durée du cours. Cela demande donc un certain engagement. Mais cet investissement porte des fruits! Le cours en Argovie sera donné par Marianne Bonjour

Le développement du MBSR en général. Le MBSR, mis sur pied par Jon Kabat-Zinn, est connu aux USA depuis bientôt 30 ans, est pratiqué depuis de nombreuses années dans les pays de langue allemande et en Hollande. Ce n'est que depuis peu qu'il fait son entrée dans les pays francophones. Il est très apprécié tant en clinique (en particulier dans la réhabilitation) que dans le cadre de cours (ambulatoires, paroisses, universités populaires, prisons), partout où il s'agit pour les intéressés de (re)construire en eux un espace de calme et de centrage pour affronter une situation existentielle difficile. De nombreuses recherches scientifiques prouvent son efficacité.

Présentation de l'enseignante et formalités



L'enseignante : Mme Marianne Bonjour est très reconnaissante d'avoir pu suivre la formation requise pour enseigner le MBSR, tant pour son bien-être personnel que parce qu'elle est convaincue que notre époque a besoin de telles approches pour faire face aux différents défis de notre civilisation en pleine mutation. Le MBSR est en effet une méthode qui embrasse toutes les dimensions de notre être et peut même laisser entrevoir notre dimension spirituelle, bien que se voulant une méthode absolument laïque. Elle a par ailleurs une formation de conseillère en psychologie adlérienne et en thérapie de couple et de famille et pratique la méditation zen depuis 13 ans et le Vipassana depuis 1 an. Bien que M. Bonjour possède plusieurs formations en psychologie, elle ne travaille pas professionnellement dans ce domaine, mais au gymnase de Wettingen.

Elle désire exprimer sa reconnaissance en offrant ce cours à la l'Eglise française en Argovie.

Formalités : Les personnes intéressées sont priées de prendre contact avec Marianne Bonjour, Brugg, tél. 056.441.20.12, (prise de contact, clarification des attentes). Elles paient le prix du cours, mais tout l'argent sera versé intégralement à Pain pour le Prochain. Un tel cours coûte en général entre Fr. 450.- et Fr. 900.-. Nous pourrions le proposer pour Fr. 300.-. Mais ce prix ne devrait pas empêcher qui que ce soit de participer. C'est aux participants de décider ce qu'ils sont en mesure de payer. Les dates définitives seront fixées en fonction de la disponibilité des locaux et de celle des intéressés/es.