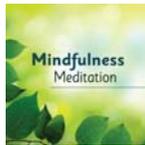


Pratiques de développement à la pleine conscience

Mindfulness

Qu'est-ce que c'est ?



Différents programmes de développement à la pleine conscience ont été développés à partir de la fin des années 1970 et délivrés en groupe. Répondant à leur début spécifiquement aux difficultés dans la gestion du stress, leurs applications se sont élargies et elles se sont considérablement répandues ces dernières années en Europe. Initiées au départ dans le milieu médical, on trouve les pratiques méditatives à la pleine conscience dans des domaines aussi variés que les prisons, le sport, l'éducation et même les entreprises.

Des pratiques ancestrales mises en lumière par les travaux scientifiques d'aujourd'hui :

Issues des traditions millénaires, pratiquées depuis toujours dans les sociétés traditionnelles sous des formes diverses, au centre de la pratique bouddhiste mais également prônées par les plus grands philosophes antiques et portées par de nombreux courants religieux, **les pratiques méditatives** ont depuis longtemps démontré leur pouvoir sur le corps et l'esprit.

De très nombreuses études internationales effectuées grâce aux techniques actuelles d'imagerie cérébrale confirment scientifiquement les bénéfices de ces méthodes appliquées aujourd'hui dans un cadre totalement laïque.

Quels sont les effets ?

Apport dans le domaine psychologique :

- Etats de stress et anxiété
- Affects dépressifs et ruminations mentales
- Régulation émotionnelle
- Estime de soi et confiance en soi
- Troubles alimentaires et troubles du sommeil
- Fatigue généralisée et/ou chronique

Apport dans le domaine de la santé :

- Douleurs chroniques
- Maladies allergiques
- Stimulation du système immunitaire
- Récupération à l'effort (en particulier pour les sportifs)

Apport dans le domaine intellectuel et professionnel :

- Amélioration des capacités d'attention et de concentration
- Dynamisation de la créativité
- Renforcement de l'efficacité personnelle
- Consolidation de la mémoire
- Emergence de nouvelles ressources intellectuelles
- Accélération des capacités de compréhension
- Facilitation des processus de prise de décision

Apport dans le domaine du développement personnel :

- Bien-être et sérénité mentale
- Acceptation et bienveillance envers soi et les autres
- Amélioration des relations aux autres
- Elévation du niveau de conscience

Qu'attendre de ces pratiques ?



Ces pratiques permettent d'explorer et de cultiver avec une infinie douceur la qualité des liens entre le corps et l'esprit et favorise une façon d'être permettant de vivre plus intensément « ici et maintenant ». Elles aident à repérer nos affects négatifs et nos pensées automatiques afin de nous libérer de leur emprise. Ce travail d'attention et d'observation nous amène dans un espace d'acceptation de tout ce que nous sommes avec bienveillance et ainsi d'accueillir plus facilement le monde, ses joies et ses difficultés, pour y faire face de façon plus adaptée.

Quel est le contenu ?

Le cursus comprend **8 sessions hebdomadaires** d'une durée de 2h et **d'une journée de pratique intensive** en silence.

Les composants principaux sont :

- ✓ Des moments de pratiques guidées de méditation de pleine conscience, assise, allongée ou debout (immobile ou en mouvement) ;
- ✓ Des apports théoriques ;
- ✓ Des moments de partage en groupe ;
- ✓ Des exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec la vie de tous les jours et ancrer les bénéfices dans une pratique quotidienne.

Les participants s'engagent à être présents aux huit sessions et à la retraite d'une journée et aussi à faire les exercices quotidiennement (durée approximative : 30 à 45 minutes)

Si la majorité des exercices de méditation et de mouvements corporels est puisée dans les traditions du bouddhisme et du yoga, des « clins d'œil » seront faits à d'autres traditions ou autres techniques : Qi Gong, Tai Chi, ETF (Emotional Freedom Techniques), etc.

Pour qui ?

Ces pratiques sont ouvertes à tout public. Elles sont destinées à celles et ceux qui se sentent prêts à s'engager activement en faveur de leur bien-être et à une meilleure connaissance de soi. La motivation et la persévérance doivent servir de base solide pour un développement personnel harmonieux.



Afin d'assurer une qualité du cours **le nombre de participants est limité entre 8 au minimum et 14 au maximum**

Avant de vous inscrire, il est recommandé d'avoir un petit entretien avec le responsable du cours (possible par téléphone). Cette étape permet de mieux poser le cadre du travail futur, d'évaluer si ces pratiques conviennent à votre disponibilité et si elles correspondent bien à vos besoins et d'obtenir des réponses aux questions que vous vous posez sur le cours et sur la pleine conscience.

Quand, où et à quel prix ?

Quand :

- Les lundis de 17h00 à 19h00

Les 8 sessions commenceront la semaine du **18 février 2019** et se termineront la semaine du **8 avril 2019**
La journée de pratique intensive se fera le **samedi 6 avril 2019** de **9h00 à 16h30**



Où :

Les cours ont lieu dans la salle de psychomotricité de Madame Anne Marie Salamin à la **rue du Bourg 47 à Sierre** à 3 minutes à pieds de la HES-SO Valais !



Combien :

Le montant du programme complet se monte à **Fr. 550.-** et comprend les cours, des fichiers audio, un livre et des documents papier. *Cette offre est soutenue par la direction de la HES-SO Valais et peut faire l'objet d'une demande financière au titre de perfectionnement professionnel (PPI) par l'ensemble des collaborateurs (professeurs, corps intermédiaire ou administratif).*

Le coût ne doit pas être un obstacle et peut donc être adapté aux conditions personnelles.

L'inscription se fait par mail auprès du responsable du cours : eric.michellod@hevs.ch. Le nombre de places étant limité, la priorité sera donnée aux premiers inscrits.

Eric Michellod
Professeur et coach
Natel : 079 922 00 30
Mail : eric.michellod@hevs.ch



Cours dispensé par qui ?



Eric Michellod a obtenu un Master en gestion d'entreprise (HEC) et un diplôme de maître d'éducation physique auprès de l'Université de Lausanne, il a ensuite complété ces formations par un certificat de coach professionnel et de maître praticien en programmation neurolinguistique. Après avoir suivi pendant 3 ans des cours de Qi Gong, sa pratique méditative s'inscrit depuis plus de 10 ans dans la tradition japonaise du zen sôtô. Il a suivi le programme de gestion du stress par la pleine conscience (MBSR) et il est intervenu MBI (Mindfulness Based Interventions) certifié par la HES-SO et l'Université de Genève. En septembre 2018, il a créé un cours d'intelligence émotionnelle basée sur la pleine conscience (MBEI - Mindfulness Based Emotional Intelligence) qui est proposé aux étudiants en bachelor de la filière tourisme de la HES-SO Valais. Depuis quelques années, il propose des cycles de développement à la pleine conscience à tout public et notamment dans le milieu de la formation (auprès des enseignants ou des étudiants) ainsi que dans le milieu des entreprises.

On en parle

Méditer au travail, source d'efficacité ou simple ressource ?



Chade-Meng Tan, ici avec le dalaï-lama, encourage la connaissance de soi comme levier de l'intelligence économique. (d'après Chade-Meng Tan)

La pleine conscience débarque dans l'entreprise. Elle fait fureur chez Google où un ingénieur l'a fait découvrir à 2000 salariés. Aujourd'hui Chade-Meng Tan publie "Connectez-vous à vous-même" pour inciter à la méditation au travail. Une nouvelle façon d'être, assortie d'une nouvelle façon de "faire", qui reste encore toujours liée à l'efficacité.

Il était deux soirs à Paris et a fait salle comble. 600 personnes venues écouter la bonne parole.



Méditer au bureau c'est possible et c'est même tendance ! L'engagement par la pleine conscience, en français "la pleine conscience", gagne le monde de l'entreprise. Vous amènera au sein d'une société à Genève où les employés ont choisi de méditer.

Étudier la méditation à l'Université

Les effets positifs de la pratique de la méditation en pleine conscience sur la santé ne font plus de doute. Et aujourd'hui, la France propose d'intégrer cette discipline au domaine de la santé avec l'introduction d'un nouveau diplôme universitaire.

Pour la première fois en France, un diplôme universitaire « Médecine, méditation et neurosciences » a été ouvert le 10 février dernier à Strasbourg. Une petite révolution au pays de Descartes où la séparation corps esprit est encore fortement ancrée dans les mentalités.

À l'initiative du Dr Jean-Gérard Bloch, MBSR, et directeur d'enseignement à l'Université de Strasbourg, ce diplôme universitaire propose une autre approche de validation scientifique, et de suivi biologique ou de génétique. Cette approche théorique et pratique (l'apprentissage théorique et pratique de la pleine conscience (MBSR) formalisée par Jon Kabat-Zinn) est soutenue par des nombreuses études cliniques démontrant des effets positifs. Pour le Dr Jean-Gérard Bloch, ce diplôme vise à ouvrir la méditation à tous les professionnels.



GREMORIE ECOLE DE MANAGEMENT
CHAIRE MINDFULNESS, BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET PAIX ÉCONOMIQUE

The Chair | Partners | Research | Publications | News and Events | Media | Contact

CHAIR MINDFULNESS, WELL-BEING AT WORK AND ECONOMIC PEACE WELCOME TO OUR SITE

For a number of years now and in an increasingly competitive market, the issue of how best to deal with work-related psychosocial risk and stress and their impact on creativity and performance has been a central theme in writing on management theory. While performance continues to be the main priority in business, there is a growing need to re-examine the place of the individual in the organization, as much in regard to the employee's health and well-being as to their ability to produce and invent.

The mission of the Chair Mindfulness, Well-being at Work and Economic Peace is to contribute to the development of knowledge.

Disponible en ligne sur www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com

AECC

ARTICLE ORIGINAL
Impact de l'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness-based stress reduction (MBSR) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression) chez des étudiants : une étude pilote contrôlée et randomisée

La méditation détend les profs

Il cherchait des réponses à ses questions sur la vie. Il est en route. Le Valaisain Fabrice Drey a trouvé la pleine conscience. Soit une manière d'être dans le présent qui l'emmène au-delà de son canton.



La pleine conscience au travail

Comment éviter le stress, mieux réussir et profiter de la vie !

Stephen McKenzie
Traduction Catherine Vismara

Sébastien HENRY
Ces décideurs qui méditent et s'engagent
UN PONT ENTRE SAGESSE ET BUSINESS

