

## **Mobiliser votre esprit et votre corps pour prendre en charge votre vie et mieux gérer le stress...**

Depuis une trentaine d'années, des personnes tout comme vous ont choisi de contribuer activement à leur état de santé et à leur bien-être.

Plusieurs années de travaux de recherches indiquent que la majorité des personnes ayant participé au programme rapportent:

- une capacité à faire face plus efficacement aux situations aiguës ou prolongées de stress
- une meilleure capacité à se relaxer
- une diminution durable de symptômes physiques et psychologiques
- une réduction de l'intensité de la douleur et une meilleure capacité à gérer la douleur lorsque celle-ci perdure
- un regain d'énergie et d'enthousiasme dans la vie.

## **Cette approche est intitulée la réduction du stress basée sur la pleine conscience, de l'anglais « Mindfulness-Based Stress Reduction » (MBSR)...**

La pleine conscience est une manière d'être en lien direct avec ce qui se passe dans votre existence, une manière de prendre en charge votre vie, une manière de faire quelque chose pour vous que personne d'autre peut vous apporter, en travaillant intentionnellement et systématiquement avec votre propre stress, douleur, maladie, ainsi qu'avec les défis et exigences de la vie quotidienne.

## **S'engager à améliorer sa propre santé...**

La pleine conscience est fort heureusement quelque chose qu'il n'est besoin ni de recevoir, ni d'acquérir. Il s'agit d'une capacité humaine naturelle, une ressource puissante avec laquelle vous pouvez vous familiariser et qui aide à faire face, à grandir et à évoluer vers des niveaux de santé et de bien-être encore meilleurs.

**Participer au programme de réduction de stress exige un engagement de votre part**, tant envers vous-même qu'à notre égard. Il est attendu de vous que vous assistiez à chacune des séances, en plus des 45 à 60 minutes par jour d'exercices à domicile.

Si vous participez, vous apprendrez :

- des compétences pratiques spécifiques pour améliorer votre gestion des situations stressantes.
- des méthodes pour être physiquement et mentalement plus détendus et plus à l'aise.
- des exercices doux et mobilisant votre corps tout entier pour renforcer celui-ci et libérer la tension musculaire.
- à devenir de plus en plus conscients de l'interaction entre le corps et l'esprit et de son impact sur la santé et la maladie.
- à plus assumer la responsabilité d'améliorer votre propre santé
- à affronter le changement et les périodes difficiles dans votre vie avec une plus grande aisance
- à découvrir et à développer votre aptitude à personnellement vous aider à acquérir plus d'équilibre, de contrôle et de paix mentale.



Le programme, proposé plusieurs fois dans l'année, se déroule sur 8 séances hebdomadaires de 2 heures 30 en semaine, ainsi qu'une demi-journée, dans un environnement d'apprentissage sécurisant, soutenant et profondément engageant.



En tant que participant, vous recevrez :

- des instructions guidées de méditation et exercices de yoga en pleine conscience
- des instructions adaptées à chacun
- une variété d'exercices pour améliorer la conscience dans la vie de tous les jours
- des exercices et méthodes pour favoriser les compétences interpersonnelles de communication
- des tâches quotidiennes
- des supports pour la pleine conscience (documents écrits et enregistrements)

Les personnes qui suivent ce programme souffrent de maux divers tels que

- stress
- problèmes cardiaques
- cancer
- douleur chronique
- hypertension artérielle
- asthme
- fibromyalgie
- maux de tête
- troubles de sommeil
- fatigue
- anxiété
- problèmes de peau

et un grand nombre d'entre elles évoquent le fait de ne plus parvenir à contrôler le rythme de leur vie ou encore de ne plus se sentir comme elles le devraient, bien qu'en forme physiquement.

Au-delà de ces maux, cette approche permet aussi de poser des bases solides pour le développement personnel et pour une meilleure connaissance de soi.



**Les personnes retenues pour participer au programme MBSR devront assister à une séance préliminaire d'introduction qui se déroulera par zoom, au cours de laquelle des informations complémentaires sur le programme MBSR et les modalités de son déroulement (en ligne ou en présentiel selon les directives sanitaires alors en vigueur) seront dispensées.**

**La date de cette séance préliminaire d'introduction, ainsi que celles des séances du programme MBSR seront communiquées en temps voulu.**



**Mme Béatrice Weber débute des groupes MBSR à 3 périodes de l'année, à savoir janvier, avril et septembre.**

**Ces groupes se déroulent sur 8 séances de 2h30 et une demi-journée, dans les locaux du Service des Spécialités Psychiatriques, rue de Lausanne 20bis, 1201 Genève.**

**Une fois que vous serez retenus pour participer au programme MBSR, un lien zoom pour assister à la séance préliminaire d'introduction vous sera communiqué par email. La participation à cette séance est obligatoire afin de recevoir les informations importantes permettant d'assurer un bon démarrage du groupe.**

# MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction  
Réduction du stress basée sur la pleine  
conscience (en français)



*« Je cultive l'espoir que cette pratique  
d'une simplicité limpide et d'une  
profonde délicatesse vous intéressera  
suffisamment pour prendre racine  
dans votre être, irriguant le sol de  
votre vie où elle croîtra, fleurira et  
vous nourrira, d'un instant à l'autre,  
jour après jour »*

Jon Kabat-Zinn, Ph.D

Le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience décrit ici a été développé depuis plus de trente ans par Jon Kabat-Zinn et ses collaborateurs du département de médecine de l'université de Massachusetts, près de Boston, aux Etats-Unis.

Appliquée à différents domaines de la médecine psychosomatique, et plus généralement à la réduction du stress, la pratique de la pleine conscience s'est développée considérablement au cours de ces 30 dernières années.

Ce programme de groupe, diffusé aux Etats-Unis, tant auprès de populations cliniques diverses que dans des contextes variés (hôpitaux, prisons, entreprises, etc...) a récemment été importé en Europe et est proposé depuis quelques années au sein des Hôpitaux Universitaires de Genève.

Si vous souhaitez participer à cette démarche de groupe favorisant la réduction du stress et votre contribution personnelle à votre propre bien-être :

- complétez le formulaire accessible sur le site [www.hug.ch/psychiatrie-liaison-intervention-crise/mbsr](http://www.hug.ch/psychiatrie-liaison-intervention-crise/mbsr)

- renvoyez-le par courrier au *Service de Psychiatrie de Liaison et d'Intervention de Crise, A l'att. du secrétariat, Bd de la Cluse 51, 1205 Genève* ou par email à [Mindfulness.SPLIC@hcuge.ch](mailto:Mindfulness.SPLIC@hcuge.ch)

Une évaluation médicale individuelle est organisée dans les semaines qui précèdent le début du programme, afin de préciser l'indication et écarter d'éventuelles contre-indication. Les frais de cette évaluation médicale sont couverts par l'assurance de base LAMaL.