



# Institut Double Hélice

## Pleine Conscience : MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

**Durée** : 4 jours – **Nombre d'heures** : 28.0 heures – **Coût** : 550 €

### Dates :

- FOAD-P : MBSR Séance Orientation : 11/06/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 0 - Accueil Double Hélice : 24/09/2025 à 24/09/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 1 - Premiers pas : Scan corporel : 01/10/2025 à 01/10/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 2 - Ancrage, sortir du cadre : 08/10/2025 à 08/10/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 3 - Être présent et le sentir dans son corps : 15/10/2025 à 15/10/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 4 - Rencontre avec l'indésirable : 22/10/2025 à 22/10/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 5 - Conscience ouverte. Mi-parcours : 05/11/2025 à 05/11/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 6 - Porter intentionnellement son attention aux moments de réactivité : 12/11/2025 à 12/11/2025
- FOAD-P : MBSR Journée de pratique - Intégration des pratiques découvertes, Être avec le silence : 15/11/2025 à 15/11/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 7 - Vers l'autonomie : cultiver la discipline et l'engagement : 19/11/2025 à 19/11/2025
- FOAD-P : MBSR Séance 8 - Le début du reste de sa vie : 26/11/2025 à 26/11/2025

**Public** : Ce programme d'apprentissage s'adresse à tout professionnel souhaitant apprendre à mieux réguler son stress et ses émotions. Il est particulièrement adapté aux professionnels intervenant dans le domaine de la santé, de la relation d'aide ou de l'accompagnement au sens large.

**Pré-requis** : **Aucun prérequis spécifique n'est exigé.** Cependant, ce programme est contre-indiqué en cas d'épisode actif d'un trouble bipolaire, d'épisode psychotique ou d'addictions à des substances toxiques. Des demandes particulières peuvent être étudiées notamment si le participant s'engage à un suivi adapté à sa situation en parallèle du programme et avec l'accord du soignant (état stabilisé). L'entrée dans **ce parcours nécessite la participation préalable à une séance d'orientation libre** de 2 à 3 heures pour confirmer votre inscription.

Cette formation nécessite **un engagement personnel constant et quotidien.** En s'inscrivant, chaque participant s'engage à :

- Être présent à toutes les séances planifiées en visioconférence, à savoir :
  - o La séance d'ouverture (calage technique avec un membre de l'équipe Double Hélice),
  - o 8 séances de 2h30 à 3h chacune,
  - o Une journée de pratique de 7 heures.
- Pratiquer les exercices formels proposés, à raison de 40 à 45 minutes par jour pendant toute la durée du programme.
- Consulter et compléter les documents pédagogiques demandés.
- Respecter la confidentialité des séances.

### Conditions matérielles

Étant donné que la formation se déroule intégralement en ligne, il est indispensable de :

- Être disponible pour l'ensemble des regroupements planifiés.
- Disposer d'un matériel adapté à la formation à distance, comprenant :
  - o Un navigateur compatible (Google Chrome ou Firefox),
  - o Un ordinateur récent avec des logiciels à jour,
  - o Une connexion Internet de bonne qualité,
  - o Une webcam et un micro en état de fonctionnement.
- Vérifier auprès de votre service informatique, si nécessaire, que vous avez accès à la plateforme utilisée (certains pare-feux peuvent limiter ou bloquer l'accès).
- Prévoir une tenue confortable et souple ; une couverture ; une chaise sans accoudoirs à dossier droit ou un coussin de méditation ou petit banc de méditation.
- S'assurer de ne pas être dérangé(e) pendant la durée de la séance

**Objectif** : Ce **programme structuré d'entraînement à la Pleine Conscience** sur 8 semaines vise à développer la capacité à :

- Aborder la douleur, telle que conçue dans la tradition bouddhiste (sans dimension religieuse), sous ses multiples formes : douleurs chroniques, pathologies somatiques (cancer, troubles cardiaques, hypertension, troubles digestifs liés au stress, céphalées) et souffrances psychiques (ruminations, troubles du sommeil, anxiété, irritabilité, fatigue, difficultés relationnelles et à vivre l'instant présent).
- Répondre aux situations stressantes plus habilement et récupérer plus rapidement des situations déstabilisantes.

Par la mise en place d'une pratique régulière, les participants pourront développer leur autonomie et leur capacité à prendre soin d'eux, à trouver un meilleur équilibre et une meilleure qualité de vie.

**Précision importante** : Ce programme de 8 semaines est le **prélude nécessaire à la formation en tant qu'instructeur MBSR** mais ne permet en aucun cas de prétendre à un titre ou une qualification. Pour être instructeur, il faut avoir une pratique personnelle régulière et profonde de la méditation et avoir validé les deux niveaux de formation pour devenir instructeur premier niveau. Ces formations sont actuellement délivrées par l'Association pour la Mindfulness (ADM)

## Programme :

Ce programme offre un cadre permettant l'apprentissage et une intégration progressive de la Pleine Conscience dans le quotidien à travers des pratiques de pleine conscience formelles mais aussi informelles associées à des mouvements de yoga adaptés ; des repères scientifiques et des apports issus de la psychologie et des neurosciences sont apportés. Il est à noter que l'apprentissage est avant tout expérientiel.

Ci-après le détail du programme que vous pouvez télécharger en cliquant plus haut sur *Le programme détaillé*. Vous pourrez également y retrouver les dates des séances figurant plus haut dans la rubrique **DATES (Date des séances)**.

– FOAD-P : MBSR Séance Orientation : Cette séance préalable est essentielle avant de rejoindre le programme. Elle vous permettra de :

- Rencontrer l'instructeur ;
- Découvrir le programme MBSR et évaluer s'il vous convient ;
- Expérimenter la pratique de la Pleine Conscience telle qu'elle est proposée ;
- Poser vos questions ;
- Échanger avec d'autres participants et vous familiariser avec la dynamique de groupe.

À l'issue de la séance, il vous sera demandé de transmettre un formulaire d'inscription pour nous permettre d'évaluer l'adéquation entre vos motivations, votre état de santé et les exigences du programme. Un entretien individuel pourra également être proposé.

– FOAD-P : MBSR Séance 0 - Accueil Double Hélice : Un temps dédié à la prise en main de la plateforme, ainsi qu'à l'optimisation de votre navigation et à l'organisation de votre parcours.

– FOAD-P : MBSR Séance 1 - Premiers pas : Scan corporel :

- Le cadre du programme.
- Les pratiques formelles : méditation du raisin ; scanner corporel avec des temps de partage.
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 2 - Ancrage, sortir du cadre :

- Les pratiques formelles : attention focalisée ; scanner corporel ; méditation assise
- Dialogues en groupe (sous-groupes et groupe entier)
- Exploration de l'exercice des 9 points
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 3 - Être présent et le sentir dans son corps :

- Pratiques formelles : Yoga au sol ; méditation assise plus longue.
- Temps de partages
- Exploration du tableau des événements agréables
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 4 - Rencontre avec l'indésirable :

- Pratiques formelles : méditation assise (travail avec le « non désiré ») ; quelques mouvements de yoga debout ; marche méditative
- Temps de partages
- Exploration du calendrier des événements désagréables/ présentation du stress
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 5 - Conscience ouverte. Mi-parcours :

- Pratiques formelles : conscience ouverte ; postures de yoga debout/assis ;
- Réflexion à mi-parcours (meilleure connaissance de ses schémas de réactivité)
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 6 - Porter intentionnellement son attention aux moments de réactivité :

- Pratiques formelles : méditation assise plus longue, yoga debout
- Temps de partages
- Les communications difficiles
- Présentation de la journée complète
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Journée de pratique - Intégration des pratiques découvertes, Être avec le silence :

- Pratiques formelles enchainées (scanner corporel, méditations assises du lac ou de la montagne, méditation de la bienveillance, marche méditative, mouvements de yoga)
- Repas en silence
- Sortie progressive du silence : partages en sous-groupes puis en groupe entier

- Clôture de la journée

– FOAD-P : MBSR Séance 7 - Vers l'autonomie : cultiver la discipline et l'engagement :

- Pratiques formelles avec possibilité pour le participant de guider l'ensemble du groupe dans un mouvement ou une posture choisie par lui. Méditation assise
- Changements de place en pleine conscience ; partages
- Retour sur la journée de pratique
- Passage en revue de la pratique à domicile

– FOAD-P : MBSR Séance 8 - Le début du reste de sa vie :

- Pratiques formelles : scanner corporel ; méditation assise
- Réflexion guidée
- Prochaines étapes
- Partages de clôture

**Méthodes pédagogiques** : Il s'agit d'un **programme intensif de 8 semaines**. Les séances se déroulent **en visioconférences** interactives via notre plateforme de formation et en groupe de 16 personnes maximum :

- **8 séances hebdomadaires** sont planifiées (2 de 3h - première et dernière séances - et 6 de 2h30) : méditations guidées (scan corporel, méditation assise et marchée), exercices corporels doux, explications et échanges sur les expériences hebdomadaires personnelles
- **Une journée de pratique** guidée est organisée en présentiel ou en visioconférence encore à déterminer.
- Des supports pédagogiques écrits et audio sont accessibles et à compléter via la plateforme en ligne.
- Ce parcours nécessite également **une pratique individuelle quotidienne de 30 à 45 minutes par jour** pendant toute la durée du programme.

**Validation des acquis** : La validation de ce parcours requiert votre présence à chaque séance du programme.

**Intervenant** : Catherine CLEMENT, *Psychiatre, pédopsychiatre et psychothérapeute*

**En complément** :

**SAS Double Hélice**, 36A bd Marcel Sembat, 11100 Narbonne Tél. : 09 87 46 85 08 | <http://www.institut-double-helice.fr> Siret : 817 473 762 000 34 SAS au capital de 6 000 € enregistrée au R.C.S de Narbonne – Code APE : 8559BN° de formateur : 91 11 01 391 11 auprès du Préfet de la Région Languedoc Roussillon