

“ Porter notre attention sur le moment présent, délibérément, avec bienveillance et sans jugement. Cela met en évidence le fait que nos vies sont une succession de moments où nous avons intérêt à être présents ”

Jon Kabat Zinn

Programme MBPM

- Inspiré du programme MBSR
- Créé en 2004 par Vidyamala Burch et Danny Penman (Breathwork au Royaume Uni)

Se déroule en groupe de 6 à 9 participants pendant 8 semaines (2h30/séance)

Participants adressés par les médecins ou psychologue/psychiatre du CETD

Consultation individuelle ensuite avec l'intervenante

Pour qui ?

Personnes souffrant de douleurs chroniques :

- fibromyalgie
- douleurs neuropathiques
- polyarthrite
- cancer
- traumatismes divers
- ...

Contre-indications

Phase aiguë de difficultés psychologiques, vécu traumatique non élaboré, Addictions graves

Apprentissages

COMPOSANTE NOCICEPTIVE

-Acquérir une conscience accrue du corps et de la respiration

« Quand je me sens énervée et que j'ai mal, je prends le temps de respirer »

-Percevoir la douleur de manière à y répondre de manière plus précoce

« Quand je sens la crise monter, mon corps me dit d'arrêter »

COMPOSANTE AFFECTIVE ET ÉMOTIONNELLE

-Vivre le moment présent et se réjouir des plaisirs simples

« J'ai appris à être présent à des moments de la vie, à des paysages, à des animaux, à des plantes, des arbres »

-Développer l'auto compassion et la bienveillance

« C'est comme si je m'offrais beaucoup de douceur, une caresse »

-Se connecter à d'autres qui vivent la même chose

« Ce stage m'a permis de me sentir écoutée dans ma douleur et me sentir moins seule »

COMPOSANTE COGNITIVE

-Développer un autre regard sur la douleur pour l'adoucir sans la fuir, ni la combattre

« J'essaie de ne plus lutter contre les douleurs car je sais que c'est un combat perdu. J'essaie de les observer, de les accepter, de les laisser évoluer »

-Prendre conscience des souffrances mentales

« J'ai compris que les douleurs physiques et les souffrances mentales sont interreliées. »

-Diminuer les pensées anxieuses, négatives et catastrophiques, stress et anxiété

« J'ai appris à laisser glisser les pensées négatives »

COMPOSANTE COMPORTEMENTALE

-Développer l'attention et la concentration

« Avant je faisais beaucoup de choses, maintenant je fais une chose après l'autre, en pleine conscience, du mieux que je peux. »

-Retrouver une qualité de vie

« Mon sommeil est de meilleure qualité. »

-Mieux vivre au quotidien avec ses difficultés

« Apprendre à Etre et non pas à Faire a été très important, moi qui étais toujours dans l'hyperactivité. »

pour en savoir +

M^{me} Marie Pierre
CAMPANT

Ce programme MBPM n'est pas destiné à supprimer le traitement médicamenteux, mais il peut aider à le réduire. Il est soumis à des études scientifiques pour en évaluer les résultats