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

Avant l'inscription définitive au programme, les personnes intéressées participent à une séance d'information préliminaire de groupe pour avoir un avant-goût de ce qu'est la pleine conscience, obtenir des informations complémentaires sur le programme et rencontrer l'un des instructeurs. Cette séance, pas facturée, est un pré-requis pour pouvoir ensuite participer au programme, une fois l'indication à ce type de programme vérifiée et la motivation de la personne à s'engager activement assurée. Divers documents pratiques et des questionnaires à compléter lui sont alors remis en vue du démarrage du programme.

Mme B. Weber débutera un groupe MBSR le 5 avril 2017.

Il se déroulera sur 8 mercredis de 9h00 à 11h30 (**5, 12, 26 avril; 10, 17, 24 mai ; 7 et 14 juin)** et un mercredi de 9h00 à 13h00 (**31 mai**), dans les locaux du Service des Spécialités Psychiatriques, rue de Lausanne 20bis (4ème étage), 1201 Genève.

N'oubliez pas de vous inscrire à l'une des séances préliminaires d'information à choix, **soit le lundi 6 mars 2017 de 12h30 à 13h45** *(séance d'information 1)* **ou le mercredi 8 mars 2017 de 17h15 à 18h30** (séance d'information 2).

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 15 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.

« 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

Hôpitaux Universitaires de Genève

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction Program

ou en français,

Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience

Si, à la lecture de ce dépliant, vous souhaitez aller plus loin dans cette démarche de groupe favorisant la réduction du stress et la contribution personnelle de l'individu à son propre bien-être et épanouissement, vous pouvez vous inscrire à une séance d'information, en contactant Mme Tettamanti

- soit par email frederique.tettamanti@hcuge.ch,
- soit aux coordonnées suivantes

HUG psychiatrie de liaison - consultation ambulatoire
Programme Troubles anxieux
51 Bd de la Cluse
CH-1205 Genève
Tel : + 41 22 372 48 70 (secrétariat)
Fax : + 41 22 372 48 99