

Et si on apprenait à méditer à l'université ?

Sophie BERNARD

Professeure de Physique

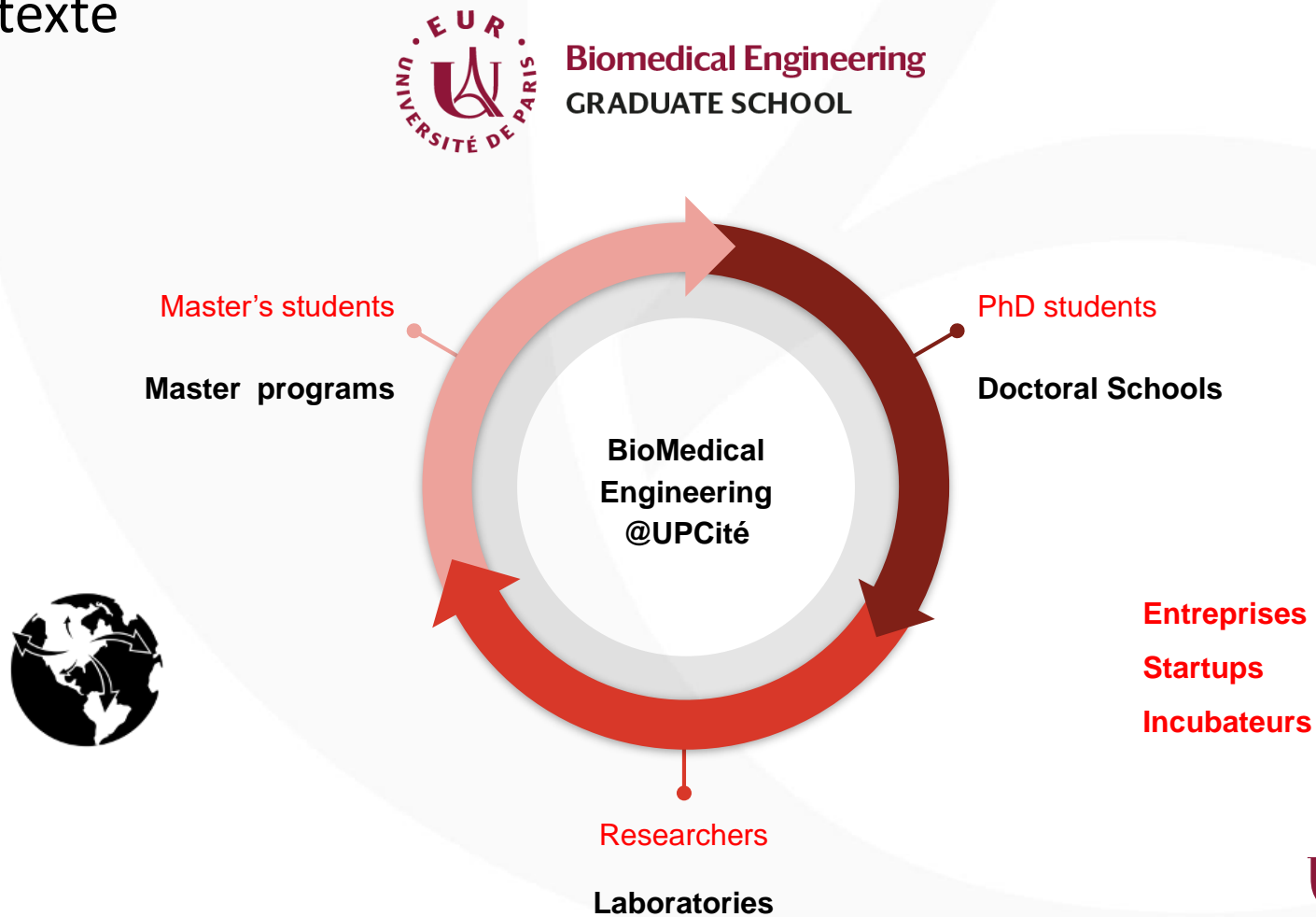
INSERM UMR-S 1124

Directrice de la Graduate School of BioMedical Engineering

Co-directrice de l'Institut Neuroscience et Cognition

sophie.bernard@u-paris.fr

Le contexte



Le contexte



Biomedical Engineering
GRADUATE SCHOOL

Cycle 2021-22 “Etre bien dans ses études, ses recherches, sa vie”

Séminaire d'intégration (3 jours)

Rally, Well-being workshop “feel better, work better”, Escape game, DIY CO2 sensors, Volley-ball tournament ..

Février 2022

Septembre 2021

Atelier (24h, 8 semaines)

Et si on apprenait à méditer à l'université ? Programme de gestion du stress par la méditation de pleine conscience.

Hackathon e-santé (2 jours)

Concevoir un dispositif e-santé permettant d'améliorer la santé des étudiants.

Mai 2022

Juin 2022

Masterclass (21h, hybride)

En préparation

L'atelier

Si on apprenait à méditer à l'université ?

Prendre soin de soi pour mieux apprendre | Gestion du stress | Bien-être

Pourquoi ?

- Réduire son stress
- Améliorer sa concentration
- Réguler ses émotions : anxiété, tristesse, impulsivité...
- Être à l'écoute de soi
- Ralentir
- Améliorer sa qualité de vie et son sommeil
- Se connecter à l'instant présent
- Augmenter sa résilience

Le début d'une nouvelle année est une période propice aux bonnes résolutions, mais avez-vous pensé à la condition physique de votre cerveau ?

Covid, fatigue, examens, stress Et si vous commenciez l'année 2022 en prenant soin de vous : en apprenant la méditation de pleine conscience ?



© Anna Chaplin

C'est ce que nous vous proposons à travers un programme de 8 semaines, animé par Soizic Michelot, qui débutera le 8 février. Il est gratuit et ouvert aux étudiant.e.s de master, doctorant.e.s et enseignant.e.s de la Graduate School of BioMedical Engineering BME@UP.

Le programme MBSR – pour Mindfulness-Based Stress Reduction – a été créé par le Pr Jon Kabat-Zinn pour apprendre à pratiquer la méditation laïque et à l'intégrer dans notre vie quotidienne.

Il s'adresse à tout le monde, s'appuie sur un entraînement intensif et permet de développer un autre regard sur soi, de mieux comprendre ses émotions, d'élargir sa vision et sa créativité, et de faire face différemment aux situations de la vie.



L'atelier

Un cycle pour apprendre à méditer en 8 semaines



Quand ? Où ?

Les mardis de 18h30 à 21h

- 8, 15 Février
- 1er, 8, 15, 22, 29 Mars
- 5 Avril

Le samedi 2 avril de 9h30 à 13h30



Chaque séance hebdomadaire (de 2h30 à 3h) comprend :

- Des pratiques formelles : scan corporel, méditations assises, méditations en mouvement, etc.
- Des pratiques informelles d'attention, puisées dans les situations de vie quotidienne
- Des apports théoriques sur le stress, les émotions, le fonctionnement cognitif...
- Des échanges en groupe et des instructions personnalisées

Pour soutenir la pratique à domicile (45 minutes par jour), des supports audio, documents écrits et exercices sont fournis à chaque séance.

Au total, le programme MBSR représente un volume de 30 heures de formation et suppose, pour en bénéficier pleinement, une réelle implication du participant.

Le programme

MBSR : **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)

la **Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience**

Développé depuis 1979 par **Jon Kabat-Zinn**, Professeur à la faculté de Médecine de l'Université du Massachussets qui a créé la Clinique de réduction du stress et le Center for Mindfulness in Medecine, Health Care and Society

Une approche laïque, fondée sur l'expérience et l'observation pour :

- Apprendre à pratiquer la méditation de pleine conscience
- L'intégrer dans la vie quotidienne

Les 3 composantes principales de l'état de pleine conscience :

- **intention** : prérequis pour engager cet état
- **attention** : posée sur l'**expérience présente**
- **attitude** : acceptation sans jugement

pensées

émotions

sensations corporelles

Le programme

MBSR : **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)

la **Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience**

Première séance : introduction à la pleine conscience (Mindfulness)

Seconde séance : stress et Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Troisième séance : trois modes d'expérience : pensées, émotions, sensations corporelles

Quatrième séance : rester présent

Cinquième séance : exploration en pleine conscience de situations difficiles et régulation émotionnelle

Sixième séance : transformer la relation à nos jugements, nos interprétations des faits, nos pensées

Septième et huitième séances : le passage à l'action ; approfondissements

Soizic Michelot <https://www.mbsr-paris.fr>

Le programme

MBSR : **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction)

la **Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience**

Focaliser son attention sur l'instant présent => permet d'éviter le vagabondage mental, les ruminations, les anticipations anxieuses

Développer la curiosité, l'ouverture et l'acceptation : **non-jugement, découverte et décentration**
=> éviter les automatismes, l'autocritique

- Améliorer l'attention focalisée
- Améliorer la flexibilité cognitive
- Réduire la réactivité affective

Autorégulation attentionnelle et émotionnelle

Gérer le stress, l'anxiété, la dépression, la douleur chronique et prévenir le burn-out

Développer de la bienveillance envers soi = protéger sa santé mentale

Conclusion

