

« Les ateliers d'une pause en conscience »

Association loi 1901



MBSR - Mindfulness Based Stress Réduction

est un programme clinique de régulation du stress développé par le docteur Jon Kabat-Zinn en 1979. Ce professeur émérite de médecine a été largement influencé par 2 grands courants, celui des traditions méditatives orientales et celui de la science occidentale.

Cependant si le programme MBSR s'inspire de la sagesse d'Orient, il est laïque et s'adresse à tous.

Ce programme se déroule sur 8 semaines à raison d'une séance de 2h30 / semaine + une journée de Pleine Conscience. Ces 8 semaines sont un temps nécessaire pour une intégration progressive de la Pleine Conscience.

La Pleine Conscience consiste à être présent à l'expérience du moment, le moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre, sans jugement, et sans attente.

Cette capacité naturelle, nous pouvons l'entraîner, notamment, par la méditation de Pleine Conscience.

Objectifs :

- Réduire le stress et l'anxiété ;
- Réduire la tendance à ruminer des pensées négatives ;
- Prévenir l'épuisement, le burn out ;
- Diminuer l'inconfort lié aux maladies chroniques ;
- Développer un regard bienveillant sur nous-même et les autres ;
- Développer la capacité à savourer ce qui se présente, ici et maintenant ;
- Développer un autre regard sur nos pensées et nos émotions ...

Prochaine session MBSR à Roquebrune

**Tous lundi de 14h30 à 17h
du 27 avril au 15 juin 2026**

Journée de Pleine Conscience en silence samedi 06 juin 2026 10h30 à 16h30

Tarif : **380 €** (possibilité de payer en 2, 3 ou 4 fois)



Les ateliers d'une pause en conscience – Protocole MBSR
<https://mbsr-entredeuxmers.fr> – Véronique Van Paemelen - Le Bois 33580 Roquebrune
☎ 06.84.19.92.33 – unepauseenconscience@gmail.com



FICHE d'INSCRIPTION

Conditions d'inscription

- ☐ Avoir eu un entretien préalable ou le programmer dans les prochains jours
- ☐ Ne pas être concernés par les contre-indications suivantes
 - *Difficulté à pratiquer les exercices de façon régulière à la maison ;*
 - *Dépression en phase aiguë ;*
 - *Syndrome psychotique ou bipolaire non stabilisé ;*
 - *Troubles de l'attention ;*
 - *Traumatisme psychologique non travaillé en psychothérapie. dépression en phase aiguë, « Maniaco-dépression » non stabilisée, troubles de l'attention, séquelles psychologiques graves d'abus physiques, émotionnels ou sexuels, dissociations, attaques de panique récurrentes, troubles psychotiques, hallucinations, délires),*
- ☐ S'engager à participer aux 8 séances + une journée de Pleine Conscience en silence
- ☐ Effectuer les exercices à domicile : réserver impérativement un espace-temps quotidien pendant les 8 semaines (environ 40 minutes/jour)
- ☐ Remplir le questionnaire au verso

INSCRIPTION

Je soussigné.e, _____ né.e le _____

Adresse : _____

Tél : _____ courriel : _____

Remplir les conditions ci-dessus et m'engage à participer au programme MBSR, programme qui commence le 27 avril 2026 en présentiel, organisé par :

Véronique Van Paemelen – MBSR.entredeuxmers – le Bois – 33580 Roquebrune

Je reconnais qu'il s'agit d'un programme éducatif et préventif qui ne peut pas remplacer une psychothérapie ou un traitement médical.

Date et Signature



La pratique de la Pleine Conscience nous amène à une introspection qui peut faire émerger des choses plus ou moins agréables. Le programme e nous aide à réduire le stress et l'anxiété, réduire nos tendances à ruminer, prévenir l'épuisement, diminuer l'inconfort lié aux maladies chroniques, développer un regard bienveillant sur nous-même et les autres, développer la capacité à savourer ce qui se présente dans l'instant présent Et ce processus peut être très déstabilisant dans certains cas spécifiques. Ce questionnaire strictement confidentiel, me permettra de mieux vous accompagner dans votre projet de réduction du stress. Je vous remercie de votre confiance

Véronique Van Paemelen

Quelle est votre motivation principale pour la participation à ce programme ?

Qu'est-ce qui vous procure le plus de plaisir ?

Qu'est-ce qui vous préoccupe le plus ?

Pratiquez-vous une activité physique ? si oui laquelle ?

Avez-vous des problèmes physiques ou limitations physiques rendant difficile l'assise, les mouvements doux, le yoga, la marche ?

Avez-vous une relation de dépendance avec une ou plusieurs substances comme le tabac, l'alcool, la drogue ?

Y a-t-il des évènements particulièrement difficiles à gérer pour vous aujourd'hui ?

Y a-t-il des informations que vous souhaitez partager avant le programme ?

Avez-vous des allergies ?

