

## **Programme MBPM de 8 semaines – Mindfulness-Based Pain Management**

Pleine conscience et compassion pour la gestion des maladies et des douleurs chroniques

Les maladies et les douleurs chroniques sont très désagréables et il est compréhensible que nous souhaitions nous en débarrasser au plus vite. La manière dont nous y réagissons normalement (en les rejetant, en les combattant, en les ignorant, etc.) ne fait cependant que renforcer les problèmes existants et déclenche des symptômes de stress émotionnels, physiques et psychiques supplémentaires.

S'il peut paraître paradoxal de se montrer peu à peu conscient, bienveillant et compatissant envers la douleur et les difficultés, les faits montrent cependant que cela est utile. Cela permet de réduire considérablement le mal secondaire (peur, inquiétude, colère, détresse, résistance, inquiétude, état dépressif) qui accompagne généralement les maladies et les douleurs chroniques. Cela se répercute de manière positive sur le ressenti de la douleur et par conséquent, sur la qualité de vie.

### **Principaux éléments de la formation :**

- Différentes méditations de pleine conscience, comme la conscience de la respiration
- Mouvements en pleine conscience, adaptés aux personnes souffrant de douleurs et de maladies
- Pratique régulière à domicile et pleine conscience au quotidien
- Auto-compassion
- Exposés rapides thématiques
- Échange d'expérience au sein du groupe

Les exercices aident à développer une gestion utile de la maladie et à mener de nouveau une vie active, dynamique, riche et joyeuse.

### **Cette formation s'adresse aux personnes suivantes :**

- Personnes souffrant de douleurs chroniques comme le mal de dos, des douleurs articulaires, la migraine, les acouphènes, la fibromyalgie, la neuropathie, le diabète, le cancer, ou de symptômes d'épuisement, etc.
- Personnes subissant de ce fait un stress comme la peur, l'état dépressif, la détresse, la colère, la tristesse, etc.
- Personnes se sentant seules et isolées du fait de la douleur ou de la maladie
- Personnes désireuses de contribuer activement à l'amélioration de leur qualité de vie
- Personnes souhaitant briser le cercle vicieux du surmenage et de l'épuisement

La MBPM, développée en 2004 en Grande-Bretagne par Vidya Mala Burch et Danny Penman, s'appuie sur la MBSR et sur la pratique de l'auto-compassion selon Christopher Germer entre autres. Son efficacité est attestée par des résultats de recherche.

La formation comprend un entretien préalable individuel, 8 sessions d'environ 2,5 heures, les supports de cours et des instructions pour les méditations.