

PLEINE CONSCIENCE ET DOULEURS

Introduction

Les exercices proposés dans les programmes de méditation pleine conscience visent à favoriser l'acceptation des situations de vie, (en particulier celles qui sont difficiles), et à s'engager dans la créativité du moment pour rebondir, selon les circonstances et possibilités. Par conséquent, toute personne atteinte de fibromyalgie et souhaitant apprendre cette approche peut pleinement profiter des programmes enseignés dans sa région, comme par exemple les programmes les plus connus :

- **MBSR** –Mindfulness-Based Stress Reduction, centré sur la conscience de ses réactions aux stress de la vie,
- **MBCT** –Mindfulness-Based Cognitive Therapy, centré sur la conscience des pensées automatiques et leurs effets sur l'humeur et le corps.

Ces deux programmes se déroulent sur 8 semaines, et comprennent des exercices d'attention dans des mouvements simples, et des exercices d'observation par les sens et les pensées. Les instructeurs qui font partie de l'Association suisse Mindfulness (<https://www.mindfulness.swiss/fr/>) et/ou de l'Association européenne pour le développement de la Mindfulness (<https://www.association-mindfulness.org/>) ont suivi des formations de haut niveau pour avoir le droit d'enseigner ces cours. Certaines assurances complémentaires remboursent une partie des frais.

Dans le canton de Vaud, plusieurs enseignants se sont engagés à faire bon accueil aux personnes atteintes de fibromyalgie dans leur groupes (présentiels ou en ligne) :

Fanny Ciampy, <https://www.blue-meditation.ch> , Romanel sur Lausanne
Yasmine Turian, yasmineturrian@bluewin.ch, Epalinges
Monique Borcard-Sacco, <https://www.mindful-life.ch/mbcas>, Lausanne
Olivier Dubey, <https://www.cheminsdeconscience.ch>, Vevey,

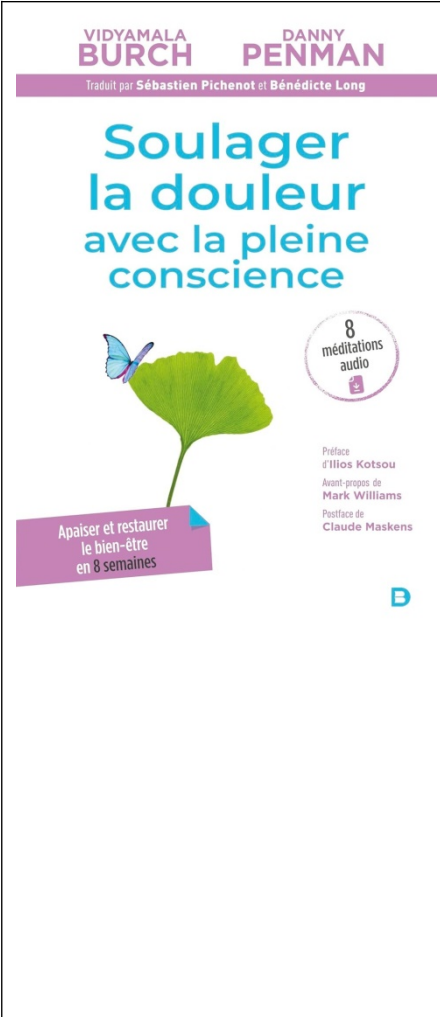
A Yverdon, Brigitte Zellner Keller, <https://pleineconscienceyverdon.ch>,
offre **bénévolement**

- une pratique mensuelle en groupe (dans la limite des places disponibles),
- un soutien d'écoute en pleine conscience par zoom (Ponctuel ou quelques RDV)

Autrement, il existe actuellement deux programmes pleine conscience dédiés à la douleur chronique.

1. Programme MBPM

Programme MBPM de 8 semaines – Mindfulness-Based Pain Management
Plaine conscience et compassion pour la gestion des maladies et des douleurs chroniques

	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>La MBPM, développée en 2004 en Grande-Bretagne par Vidyamala Burch et Danny Penman, s'appuie sur la MBSR et sur la pratique de l'auto-compassion selon Christopher Germer entre autres.</p>
--	---

Voir le Site Mindfulness Swiss

<https://www.mindfulness.swiss/>

Enseignante en allemand, sessions zoom

Christine Grieger-Wehrli
Oberdorf 21
8460 Marthalen
Téléphone: +41523015459
mail@praxis-cgw.ch
<https://www.praxis-cgw.ch>

Enseignante en italien, individuel

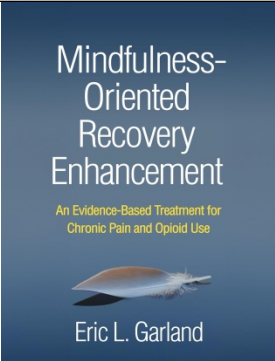
Valeria Mori
6600 Locarno
Téléphone: +41 79 797 10 02
valeria.a.spring@gmail.com

<https://www.mindfulness.swiss/cours/calendrier-des-formations/>

Brigitte.ZellnerKeller@bluewin.ch

2. AUTRE PROGRAMME

Depuis peu, il existe aussi un programme de pleine conscience davantage dédié à la douleur chronique et à l'addiction aux opiacés (pour combattre la douleur). Il s'agit du programme MORE qui sera bientôt diffusé en Suisse.

		<p>Pour de plus amples informations, contacter Mme Myriam Vernusse Psychologue de la santé, Université de Fribourg myriam.vernusse@unifr.ch 026 300 73 57</p>
--	---	---