



# Programme MBSR – 8 semaines

MINDFULNESS BASED ON STRESS REDUCTION

**GROUPE  
CONTINU**

## Le Programme MBSR ? KESAKO ?

C'est un entraînement intensif à la pleine conscience à raison de 2H30 par semaine avec une forte dynamique d'un même groupe de 10 à 25 personnes, pendant 8 semaines continues. Cette pratique vise à changer notre relation au « stress » de la vie en général, générateur de souffrances physiques et morales, et de changer par la même notre relation aux autres, dans la sphère professionnelle et personnelle.

En gros c'est un programme qui rend libre de conditionnements, de croyances limitantes et qui permet de vivre plus léger.

## Comment ?

La Mindfulness (ou Pleine Conscience), permet une meilleure gestion du stress et des émotions, et améliore performances professionnelles et relationnelles.

Qualité de vie au travail, leadership, amélioration des performances, meilleure efficacité des personnes et des organisations, la Mindfulness, se développe de plus en plus dans le monde du travail.

Un nombre croissant d'études scientifiques montre les effets induits par une pratique régulière de la méditation. Ces pratiques proposées dans un cadre strictement laïque sont adaptées à la formation dans un contexte professionnel.

## Bénéfices

- **Meilleure gestion des situations de stress** et des **émotions**
- Qualité de vie et **bien-être au travail**
- Prise de recul et **clarté dans la prise de décision**,
- Meilleure **gestion du changement et de l'incertitude**,
- Développement de **l'intelligence émotionnelle et collective**,
- Apprendre à **vivre le moment présent** et développer sa **sérénité**, dans son organisation et sa relation aux autres
- Améliorer **l'estime de soi**
- Mieux **se connaître** et mieux découvrir les autres

Des entreprises innovantes et pionnières dans ce domaine, comme Google, Intel, SAP... à l'initiative de leurs salariés ou de leur management, expérimentent et ont mis en place des programmes fondés sur ces pratiques.



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)



## Programme MBSR – 8 semaines

GRUPE CONTINU

- **Tarif individuel : 500 € net de taxes**
- **Tarif entreprise : 1 000€ HT /personne\*\***

**\*\* Ce programme peut être pris en charge par la formation professionnelle :  
N° formateur : 11 75 45021 75.**

Ce tarif comprend 26h de programme (8 séances de 2h30 + un dimanche de pratique intensive), le Manuel de Mindfulness (fichier PDF) et 8 pistes MP3 de pratique guidée.  
*Payable par chèque ou virement. Le règlement est dû en intégralité pour confirmer l'inscription. Pas de remboursement en cours de programme.*

### Coco Brac de la Perrière – Instructeur MBSR confirmée

Enseignante MBSR, maître de conférence à l'ESCP Europe sur le leadership & la pleine conscience, auteur de « Lâcher prise sans laisser tomber » aux éditions Fayard 2015, organisatrice du plus grand dîner en silence et en pleine conscience de France, [www.ledinerensilence.com](http://www.ledinerensilence.com), conférencière et coach de Dirigeant, j'agis dans les situations de transformation des ressources, la réduction du stress en enseignant la mindfulness, dans tous nos états (créatifs, olfactifs, visuels, émotionnels), après trois ans en mission en Birmanie [www.pleineconscience-autravail.com](http://www.pleineconscience-autravail.com)

Par des expériences inhabituelles, que j'ai développées, je favorise l'émergence d'un lien humain solide et de la reconnexion à soi.

J'interviens aussi en entreprise sur la gestion des émotions et la gestion des conflits (Conflict Dynamics Profile).

### Programme MBSR

Selon le Dr Jon Kabat-Zinn, créateur du programme MBSR (**Réduction du stress basée sur la pleine conscience**) à l'Université du Massachusetts (USA), la pleine conscience (Mindfulness) signifie : « **faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugements de valeur** ». Créé il y a 30 ans, plus de 250 cliniques aux USA utilisent ce programme et son développement récent en France confirme l'intérêt croissant en Europe

### Un parcours d'intégration de 8 semaines

- 8 séances hebdomadaires de 2h30
- 1 journée de retraite, un dimanche au cours du programme
- Enseignements guidés d'exercices de Pleine Conscience
- Pratiques à intégrer dans sa vie quotidienne \*
- Partages de la mise en pratique entre les participants
- **Participer à une session d'initiation ou un entretien personnel est nécessaire pour s'inscrire au programme.**



\* Les participants, pour bénéficier pleinement des heures de formation en groupe, s'impliqueront par la pratique individuelle entre les séances avec les méditations guidées à télécharger en début de programme, soit 45 minutes quotidiennes minimum.



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)



## Applications liées au stress personnel et professionnel

- Anxiété, angoisse, panique
- Fatigue, troubles du sommeil, douleur chronique, accompagnement de la maladie
- Stress au travail et dans sa vie
- Tensions dans les relations
- Perte créativité et de sens, peurs, situations d'incertitude, isolement...

## Objectifs du programme

- Développer de nouvelles habiletés et compétences pour faire face au stress
- Générer plus de paix en soi et autour de soi. Mieux « être » à la vie
- Intégrer des outils pratiques visant à réduire les pensées "ruminatives"
- Devenir plus conscients de ses pensées, sensations et émotions et choisir sa vie

## Contre-indications

Dépression en phase aiguë et antécédents psychiatriques sauf avis médical.

## Déroulé des 8 semaines

### Semaine 1/ Commencer là où nous sommes

Apprendre à reconnaître le mode automatique et en sortir intentionnellement

### Semaine 2/ Entrer dans la pratique

Perception et réponses créatives, comment nous voyons les situations.

### Semaine 3/ Rencontrer le corps

Conscience du corps et de la respiration dans les moments de stress.

### Semaine 4/ Rester présent

Découvrir différentes manières d'être présent et les cultiver.

### Semaine 5/ Résistances et réactivité

Qu'est-ce que le stress ? Observer notre réactivité au stress avec curiosité et ouverture.

### Semaine 6/ Répondre au stress plutôt que réagir

Comment faire face aux situations relationnelles stressantes avec conscience.

### Semaine 7/ Pratiquer au quotidien

Cheminer vers l'autonomie

### Semaine 8/ Continuer après...

Comment stabiliser les acquis et continuer après le programme.





## Horaires et lieux des programmes

**1 programme de groupe continu de 2h30 par semaine**  
**Tous les lundi ou mardi pendant 8 semaines consécutives**  
**En journée : 12h-14h30**  
**+ une journée de pratique intensive**  
**le dimanche de 10h à 16h**

**Où ?**

12 rue Guénégaud – 75006 PARIS  
Métro Odéon

Avant toute inscription, une séance d'initiation est nécessaire pour découvrir le programme, faire connaissance et valider son inscription.



*Coco Brac de la Perrière*

CONSEIL COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)



## Dates des programmes 1<sup>er</sup> semestre 2020

**Programme du 21 janvier au 17 mars 2020** (sauf le mardi 11 février)

**12 rue Guénégaud, 75006 Paris de 12h à 14h30**

- Soit les mardis 21, 28 janvier + 4, 18, 25 février + 3, 10 et 17 mars 2020
- Journée de Pratique Intensive le dimanche 16 février ou 8 mars 2020 de 10h à 16h

**Séances d'initiation pour ce programme :**

- Lundi mardi 14 janvier de 12h à 13h30 – 12 rue Guénégaud Paris 6<sup>e</sup>

**Programme du 2 mars au 28 avril 2020** (sauf le mardi 14 avril)

**12 rue Guénégaud, 75006 Paris de 12h à 14h30**

- Soit le lundi 2 et 9 mars, puis les mardis 17, 24, 31 mars + 7, 21, 28 avril 2020
- Journée de Pratique Intensive le dimanche 29 mars ou 12 avril 2020 de 10h à 16h

**Séances d'initiation pour ce programme :**

- Lundi 3 février 2020 de 12h à 13h30 – 12 rue Guénégaud Paris 6<sup>e</sup>
- Lundi 24 février 2020 de 12h à 13h30 – 12 rue Guénégaud Paris 6<sup>e</sup>

**Programme du 12 mai au 30 juin 2020**

**12 rue Guénégaud, 75006 Paris de 12h à 14h30**

- Soit les mardis 12, 19, 26 mai + 2, 9, 16, 23, 30 juin 2020
- Journée de Pratique Intensive le dimanche 14 juin 2020 de 10h à 16h

**Séances d'initiation pour ce programme :**

- Lundi 4 mai 2020 de 12h à 13h30 – 12 rue Guénégaud Paris 6<sup>e</sup>
- Mardi 5 mai 2020 de 18h30 à 20h00 – 12 rue Guénégaud Paris 6<sup>e</sup>





### Témoignages

« Un grand merci pour ces huit semaines, merci pour ton empathie, ta qualité d'écoute, ton envie de transmettre et ta bonne humeur et éclats de rire. Et merci pour tes "ou pas", qui font un bien fou, et que j'utilise beaucoup désormais dans ma vie ! Le programme est très bien construit. Il permet de faire soi-même un vrai cheminement. On ne s'en rend pas forcément compte au début ("45 min par jour, ils sont fous !! ;-)), mais quand on décide de lui faire confiance (tu me dirais "de se faire confiance") on en comprend mieux le sens. Les moments en groupe sont agréables, j'ai été émue de rencontrer des gens bienveillants et ouverts. Coco a une très grande qualité d'écoute, un vrai charisme. Elle donne envie de progresser sur le chemin de la pleine conscience car j'ai ressenti qu'elle la vivait au quotidien. C'est une personne très sincère et bienveillante. Et elle dit très souvent la bonne phrase au bon moment, c'est très précieux ! »

**Julie**

« La méditation est en n°1 sur ma liste de bonnes résolutions. Notre groupe me manque beaucoup, vous étiez rassurants, à l'écoute, et bienveillants, ce qui est d'autant plus appréciable par les temps qui courent ;) »

**Caroline**

« Je garde une impression très forte de ces 8 semaines de pratique partagées ensemble. Pour ma part, j'ai trouvé un rythme qui me procure beaucoup de satisfaction : le matin au réveil avant de me lever je fais un bodyscan et dans la journée une méditation souvent guidée. »

**Françoise**

« Je tiens à vous remercier pour le chemin parcouru ensemble, et celui qui nous reste à parcourir... Moments magiques, uniques !!! Merci Coco... »

**Stéphanie**

« Merci pour ces 8 semaines. J'ai été très surpris par les dynamiques de groupe, je ne me retrouve JAMAIS dans ces situations / cercles, et j'ai apprécié in fine. Donc, je recommande l'expérience, toute l'expérience, de bout en bout. Les bodyscans. La méthode. La voix de Coco. La dynamique de groupe. Le fait d'être emmené dans le programme. La journée dans le silence (et dans celle-ci : le best of des pratiques, les règles de sociabilité dans le silence, la balade, les murmures). Coco est un instructeur hyper compétent. Dogmatique juste comme il faut. Très belle voix. Maîtrise exceptionnelle de son sujet, des situations et de la bonne distance à avoir avec tous et chacun. Franchement, chapeau. »

**Stéphane**

« Ce programme MBSR animé par une professionnelle, est très progressif, il apprend à se connaître, à ouvrir des portes jusque-là inaccessibles et permet de développer son autonomie. M'a permis un retour à la joie et à moi-même, la liberté d'agir... ou pas. »

**Participant Programme MBSR**

« Un programme excellent, efficace. Une vraie découverte : le partage avec le groupe, la voix de Coco, les conseils philosophiques... Tout cela a été inspirant, envoutant.

Merci pour ce travail, tu fais un très beau métier. Tu permets à chacun d'avancer dans sa vie et de monter de niveau vibratoire. »

**Elisabeth**

« Ce programme m'a permis de découvrir comment être plus consciente de mes émotions et de mon ressenti. C'est un cadeau que l'on s'offre, une parenthèse où l'on s'initie à la méditation en pleine conscience, bien plus que cela, c'est un changement dans sa vie, dans son intérieur. Le programme propose des clés de développement sur la gestion du stress, la communication et sur l'écoute de son corps. La pleine conscience m'accompagnera désormais tout au long de ma vie et j'encourage chacun à la découvrir pour améliorer son bien-être. C'est l'occasion de s'occuper de soi, de prendre du recul.

L'animation de Coco et sa douceur, les partages d'expérience avec le groupe, me remplissaient d'énergie positive en sortant de chaque séance. Coco nous apporte à chacun beaucoup d'attention et nous guide individuellement avec bienveillance dans notre démarche de pleine conscience. »

**Claire**



Coco Brac de la Perrière

CONSEIL CO COACHING FORMATION EXPÉRIENCES

Email : [cbp@ressourcesetprojets.fr](mailto:cbp@ressourcesetprojets.fr) - Mobile : +33 6 23 08 83 63

[www.cocobracdelaperriere.com](http://www.cocobracdelaperriere.com)