

EDELWEISS 45 : **Présentation de nos groupes et ateliers de** **Méditation basée sur la** **« Pleine Conscience » (Mindfulness).**

Sommaire

Qu'est-ce que la Méditation basée sur la « Pleine Conscience » ?	2
Pourquoi pratiquer la méditation basée sur la « Pleine Conscience » (Mindfulness, en anglais) ?	3
Dans une perspective de développement personnel :	3
Dans une perspective psychothérapeutique :	4
Cycle d'initiation et autres activités basée sur la « Pleine Conscience » :	5
Cycle d'initiation en 8 séances :	5
Retraites et Journées en « Pleine Conscience » :	5
Responsable, coordinateur et principal intervenant :	7
Prises en charge financières :	8
Pour plus d'informations :	9
Adresses de sites internet :	9
Bibliographie :	9
Annexe : La Pleine Conscience au quotidien.	10

Qu'est-ce que la Méditation basée sur la « Pleine Conscience » ?

Il s'agit d'une forme de méditation particulière.

Plus précisément, il s'agit d'un « état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (d'après Jon Kabat-Zinn, 2004).

La personne apprend alors à être pleinement consciente de son vécu présent, en particuliers de ses émotions et sensations corporelles, agréables ou désagréables.

Cette conscientisation de sa dimension émotionnelle mène la personne vers un meilleur bien-être comme le démontre un ensemble de recherches scientifiques avec un recul de plus de trente années (Bizzini et al., 2010).

Cette forme de méditation rejoint la philosophie bouddhique mais elle a été prônée en Occident par des philosophes comme, par exemple, Henry David Thoreau.

Certains concepts familiers en Occident pourraient rendre compte de cette pratique : « contemplation », « recueillement » ou la « méditation en son cœur ». Cette dernière expression se retrouve en effet dans le Nouveau Testament chrétien :

Luc 2 : 19 ~ Quant à Marie, elle conservait avec soin toutes ces choses les méditant en son cœur (Bible de Jérusalem).

Cette pratique ancestrale et universelle a été mise en évidence pour ses qualités thérapeutiques en Occident par Thich Nath Han, maître du bouddhisme zen. Jon Kabat-Zinn a établi un protocole rigoureux d'apprentissage de la méditation au profit de personnes souffrant de douleurs chroniques : ce protocole a été utilisé dans un contexte médical et validé scientifiquement. Des psychologues comportementalistes se sont intéressés à ce protocole et l'ont utilisé à des fins de prévention de la rechute dépressive. L'efficacité en ce domaine a été telle que cette pratique méditative fait désormais l'objet de recherches multiples mises en œuvre dans plusieurs universités du monde entier...

L'Université Catholique de Louvain-la-Neuve, par exemple, mène depuis plusieurs années des recherches sur la pratique de la Pleine Conscience et ses effets préventifs et curatifs dans plusieurs domaines de la vie humaine...

Pourquoi pratiquer la méditation basée sur la « Pleine Conscience » (Mindfulness, en anglais) ?

Dans une perspective de développement personnel :

Segal et al. (2006) résumant en quelques mots l'apport de ce type de méditation :

« [Ce livre]¹ concerne en définitive le potentiel de transformation personnelle qui existe (exprimé traditionnellement comme un changement tant du cœur² que de l'esprit) à la fois chez les auteurs dans leur rôle de chercheurs et thérapeutes/instructeurs, et chez leurs patients. Une telle transformation est le travail de la pleine conscience elle-même, fruit d'une attention très spécifique accordée à tout le paysage, intérieur et extérieur, de sa propre expérience, y compris des émotions intenses. On pourrait appeler ceci le chemin vers l'incarnation de l'intelligence émotionnelle. » (Segal et al., 2006, pp. 13 et 14).

L'« intelligence émotionnelle » est une forme d'intelligence qui se fonde sur l'émotion (l'intuition). Développer notre intuition favorise notre créativité : c'est en effet par un processus émotionnel que peut émerger de l'intérieur de nous spontanément la solution à un problème nouveau ou une idée originale (sous une forme verbale ou non-verbale : une image, par exemple)

Elle joue un rôle capital dans les prises de décision où le raisonnement seul ne peut agir ou suffire : il s'agit de toutes les décisions dont les conséquences à long terme sont imprévisibles de manière logique (par exemple, le choix de l'attitude éducative à adopter envers nos enfants dans une situation donnée ou, dans le domaine professionnel, les décisions d'orientation à long terme dont les effets sont imprédictibles de manière raisonnable).

L'« intelligence émotionnelle » joue aussi un rôle fondamental dans les relations humaines : nous n'avons guère la possibilité en contexte relationnelle improvisé de décider consciemment de nos attitudes, expressions émotionnelles, gestes, etc... Dans ce domaine, c'est notre dimension émotionnelle qui joue le premier rôle décisionnaire.

Elle joue également un rôle dans ce que l'on appelle l'empathie, c'est-à-dire la capacité à percevoir dans l'immédiateté le vécu émotionnel de notre

¹ Il s'agit du livre suivant : Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : de Boeck.

² Pris ici dans le sens de « siège des émotions ».

interlocuteur, à le comprendre et en conséquence, à pouvoir y réagir de manière adéquate (Rogers, 1996).

Développer son « intelligence émotionnelle » est donc une condition-clé du développement de notre propre « sagesse ».

La « sagesse » peut désormais être considérée comme un concept psychologique à part entière qui se définit de la manière suivante :

« La sagesse est ainsi « une intelligence parvenue à maturité, un savoir qui s'est accumulé, un jugement mûri, une large compréhension » » (Erik Erikson, cité par Vanderplas-Holpe, 1998, p. 96).

En résumé, la pratique méditative permet de développer sa capacité d'intuition et de décision. Elle contribue à augmenter la confiance en soi et le plaisir à vivre « simplement¹ »²,...

Elle développe aussi nos capacités relationnelles : notamment notre aisance à être en relation, notre empathie et notre « agréabilité » (Hargot, 2004)...

Dans une perspective psychothérapeutique :

Il a été démontré que la pratique de la méditation basée sur la « Pleine Conscience » pouvait améliorer un certain nombre de difficultés psychologiques.

La psychothérapie cognitive basée sur la pleine conscience (méditation) fait aujourd'hui partie des moyens de prévention des rechutes dépressives (Bizzini et al., 2010).

Cette pratique améliore la gestion du stress, la gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie³), la gestion de la douleur chronique ainsi que la gestion de la détresse face à la maladie chronique.

Cette pratique diminue par ailleurs l'anxiété chronique, l'insomnie, le perfectionnisme excessif, les ruminations, etc...

Elle permet en outre de mieux faire face au harcèlement moral.

Et cette énumération n'est pas limitative...

¹ « Vivre « simplement » » suppose entre autres « ne faire qu'une seule chose à la fois »...

² La pratique de la « Pleine Conscience » joue en effet un rôle préventif désormais scientifiquement reconnu en ce qui concerne la dépression (Bizzini et al., 2010).

³ La pratique de la « Pleine Conscience » est indiquée pour les troubles de la conduite alimentaire (TCA). Cependant, les personnes souffrant de boulimie (avec vomissements) et/ou d'anorexie doivent nécessairement suivre une psychothérapie en complément.

Cycle d'initiation et autres activités basée sur la « Pleine Conscience » :

Cycle d'initiation en 8 séances :

Un entretien préalable est systématiquement demandé. Il dure environ une heure et est individuel.

Cet entretien vise à s'assurer que la pratique de la méditation basée sur la « Pleine Conscience » répondra bien aux attentes et aux besoins de la personne souhaitant participer à nos groupes...

Lorsque la personne est admise, elle est invitée à participer à l'ensemble des « huit séances d'initiation » à savoir une séance hebdomadaire d'environ deux heures en groupe durant sept semaines puis une huitième et dernière séance cinq semaines après la septième ; entre les séances, les exercices présentés en groupe doivent être répétés à domicile quasi quotidiennement (respecter cette contrainte est capitale pour retirer les bénéfices de cette pratique ; la motivation à pratiquer augmente en général au fur et à mesure de « l'entraînement »). Entre la septième et huitième séance, une pratique quasi quotidienne à domicile doit également se maintenir.

Après avoir suivi l'ensemble des séances, la personne est invitée à participer au groupe « Maintenir une pratique de Pleine Conscience ».

Retraites et Journées en « Pleine Conscience » :

Des « journées » et des « retraites » de méditation basée sur la « Pleine Conscience » sont également organisées.

Durant une ou sur plusieurs journées (retraite), les participants sont invités dans la mesure du possible et de leur mieux à maintenir de manière continue la pratique de la « Pleine Conscience ». Celle-ci comprend des exercices de méditation (assise ou couchée), la « marche méditative » et le « Yoga en Pleine Conscience ». Des moments de partage d'expérience en commun sont également prévus.

De plus, tout au long de ces journées, les participants sont invités à mettre en application « la Pleine Conscience au quotidien » telle que décrite dans la dernière séance du manuel d'initiation (voir annexe).

Enfin, deux principes seront prônés tout au long de ces journées : le maintien du silence et d'une vie simple (ne faire qu'une seule chose à la fois).

Ces journées et retraites sont a priori ouvertes à tous, un entretien préalable est cependant indispensable. Comme pour les groupes d'initiation, cet entretien

visé à s'assurer que la pratique de la méditation basée sur la « Pleine Conscience » répondra bien aux attentes et aux besoins de la personne souhaitant participer à nos groupes...

Responsable, coordinateur et principal intervenant :

Monsieur Pierre SIMON : psychologue , instructeur MBCT, formé par le Professeur Zindel Segal, Ph.D., Université de Toronto, collaborateur de Jon Kabat-Zinn.

Prises en charge financières :

Les effets reconnus scientifiquement de la « Pleine Conscience » peuvent se décliner en « objectifs de formation professionnel », susceptibles de donner lieu à remboursement par l'organisme financeur duquel vous dépendez pour vos formations professionnelles. Renseignez-vous auprès de votre responsable formation, si vous êtes salariés ou fonctionnaires, ou auprès du fond de formation pour lequel vous cotisez si vous êtes indépendants.

L'objectif professionnel pourrait s'énoncer de cette manière : être capable d'utiliser un ensemble d'outils basés sur la « Pleine Conscience » dans le but de :

1. développer ses capacités relationnelles
2. développer ses capacités décisionnelles
3. développer une meilleure gestion du stress ;
4. prévenir le « burn-out » (épuisement physique et psychologique, souvent lié à la dépression).

Ces deux derniers points peuvent en outre s'inscrire dans le cadre de la prévention des risques psycho-sociaux.

Pour plus d'informations :

Adresses de sites internet :

Sur notre site (www.edelweiss45.asso.fr), vous trouverez plusieurs liens vers des sites en rapport avec la « Pleine Conscience ».

Bibliographie :

- Bizzini, L. et al. (2010). Mindfulness et dépression. Santé Mentale, 147, pp. 69-72.
Ont collaboré à la rédaction de cet article les Drs Jean-Michel AUBRY et Guido BONDOLFI, psychiatres.
- Damasio, A. (1995). L'erreur de Descartes. (Titre Original: Descarte's Error, 1994). Paris: Odile JACOB.
- Damasio, A. (1999). Le sentiment même de soi. (Titre Original: The Feeling of What Happens, 1999). Paris: Odile JACOB.
- Gardner, H. (1997). Les formes de l'intelligence. (Titre original: Frames of mind, 1983). Paris: Odile Jacob.
- Hargot, N. (2004). Pratique méditative de pleine conscience sécularisée et caractéristiques individuelles d'agréabilité et d'empathie. Mémoire inédit. Université Catholique de Louvain-la-Neuve.
- Kabat-Zinn, J. (2004). Où tu vas, tu es (Titre Original : Wherever you go, there you are, 1994). Paris : J'ai lu.
- Rogers, C. R. (1996). Le Développement de la Personne (Titre Original: On becoming a Person, 1961). Paris: Dunod.
- Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : de Boeck.
- Vandenplas-Holper, C. (1998). Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse: maturité et sagesse. Paris: PUF.

Annexe : La Pleine Conscience au quotidien.

Extrait de : Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : de Boeck, pp. 324 et 325.

Au moment où vous vous réveillez le matin, avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.

Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez, et quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.

Lorsque vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, une voiture klaxonner, le vent, le son d'une porte qui se ferme - utilisez chaque son comme la sonnette de la pleine conscience. Écoutez vraiment et soyez présent et éveillé.

Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.

Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que la nourriture est connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture ? Pendant que vous mangez, faites attention, consommez consciencieusement cette nourriture pour votre santé physique. Avec conscience, voyez votre nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture et avalez votre nourriture.

Prêtez attention à votre corps lorsque vous marchez ou lorsque vous êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact de vos pieds avec le sol. Sentez l'air sur votre visage, vos bras, et vos jambes pendant que vous marchez. Êtes-vous en train de vous dépêcher ?

Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans pour autant être d'accord ou être en désaccord, aimer ou ne pas aimer, ou planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour ? En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites ? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent ?

Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour prêter attention à votre position debout et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et la manière dont votre corps se sent. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et redescend. Vous sentez-vous impatient ?

Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps ? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos ? Si possible, étirez-vous ou faites du yoga une fois par jour.

Ciblez votre attention sur vos activités quotidiennes comme vous brossez les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, faire votre travail. Soyez pleinement conscient dans chacune de vos activités.

Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.