

# Retraite en Pleine Conscience.

*S'initier par la poésie, se maintenir par le rite, s'exalter par la musique (Confucius)  
Apprendre à penser et à ne plus penser (Fun Chang).*

## Sommaire

<i>« Pleine Conscience » et développement personnel : .....</i>	2
<i>Objectif de formation professionnelle : .....</i>	4
<i>Pourquoi une retraite ? .....</i>	4
<i>Principes à respecter tout au long de la retraite .....</i>	5
<i>Arrivées et départs : .....</i>	6
<i>Activités journalières en groupe, journée type : .....</i>	7
<i>Intervenant : .....</i>	8
<i>Dates : .....</i>	8
<i>Lieu : .....</i>	8
<i>Coût : .....</i>	8
<i>Bibliographie : .....</i>	9
<i>Annexe : La Pleine Conscience au quotidien. ....</i>	10

## **« Pleine Conscience » et développement personnel :**

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

« [Ce livre]<sup>1</sup> concerne en définitive le potentiel de transformation personnelle qui existe (exprimé traditionnellement comme un changement tant du cœur<sup>2</sup> 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 interlocuteur, à le comprendre et en conséquence, à pouvoir y réagir de manière adéquate (Rogers, 1996).

Damasio (1995), à partir de ses recherches en neurologie, et Frith (1992), spécialiste en psychologie cognitive, ont développé une telle idée :

« pour se comporter efficacement sur le plan personnel et social, les individus doivent se représenter théoriquement de façon adéquate leur propre psychologie

<sup>1</sup> 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.

<sup>2</sup> Pris ici dans le sens de « siège des émotions ».

et celle des autres. A partir de cette représentation on peut prédire celle que les autres individus se forment de nos propres dispositions mentales. L'exactitude de telles prédictions est, bien sûr, essentielle lorsque nous avons besoin de prendre une importante décision dans le domaine des relations interpersonnelles. Là encore, le nombre des possibilités à envisager est immense, et les marqueurs somatiques [perception d'un « état somatique » associé à une image parfois fugitive et se traduisant par une sensation agréable ou désagréable] doivent aider à faire le tri des innombrables variantes - ce qui en pratique, diminue le volume des opérations de tri à effectuer, puisqu'ils fournissent une détection automatique des éléments de scénarios probablement les plus pertinents. » (Damasio, 1995, pp. 226-227).

« ce n'est pas en effectuant (...) une longue analyse (...) que l'on aboutit à une interprétation cohérente des états d'esprit. En fait, la réaction normale ressemble plutôt à une prise de conscience instantanée, ou alors à une lente révélation. Mais il se peut que, tout comme dans l'analyse (...), nous soyons obligés d'effectuer inconsciemment un grand nombre d'opérations. » (Frith, 1992, p. 259, c'est nous qui soulignons).

Développer son « intelligence émotionnelle » est une condition-clé du développement de sa 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 « simplement<sup>1</sup> »<sup>2</sup>,...

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

Par ailleurs, la pratique de la « Pleine Conscience » a également une action de prévention : elle prévient la rechute dépressive (Bizzini et al., 2010), améliore la gestion du stress, la gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie<sup>3</sup>) ; elle diminue l'insomnie, le perfectionnisme excessif, les ruminations, etc...

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

<sup>2</sup> 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).

<sup>3</sup> 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.

Elle permet en outre de mieux faire face au harcèlement moral.  
Et cette énumération n'est pas limitative...

### **Objectif de formation professionnelle :**

Les effets reconnus scientifiquement de la « Pleine Conscience » peuvent se décliner en « objectifs de formation professionnelle », 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. développer une meilleure gestion globale des émotions ;
5. prévenir les troubles musculo-squelettiques ;
6. prévenir les troubles du sommeil ;
7. prévenir les conséquences psychologiques du harcèlement moral ;
8. prévenir le syndrome d'épuisement professionnel.

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

### **Pourquoi une retraite ?**

*Rappelons que le but de la méditation en « Pleine Conscience » est de prendre conscience de nos automatismes et, pour autant que cela nous en soit possible, de nous en libérer en développant notre capacité de choisir nos comportements et attitudes en « Pleine Conscience ».*

*Du fait de notre mode de vie habituelle, une retraite s'avère nécessaire pour créer les meilleures conditions possibles en vue de ce but. Elle nous permet en effet plus facilement prendre le temps de vivre des choses « simples » en « Pleine Conscience » (« être » avec les autres, manger, se promener, profiter de la Nature, ...) et de retrouver le plaisir à les vivre.*

*Les « automatismes » que nous visons touchent nos habitudes comportementales les plus courantes comme manger, marcher ou converser... D'où l'importance des repas en pleine conscience, de la marche méditative et de la pratique du silence, la retraite permet de vivre ces pratiques au quotidien, jour après jour, avec un minimum de discontinuité.*

*Pourquoi la pratique du silence est-elle si utile ?*

*Se libérer des automatismes liés au langage est capital : dans notre vie habituelle, les automatismes liés au langage peuvent nous pousser à parler sans vraie utilité ou à « se dire » à soi-même continuellement des choses d'une manière qui s'impose plus ou moins à nous. Ces*

« pensées » automatiques nous empêchent au mieux de vivre l'instant présent dans sa plénitude (incluant ce que nous pensons et ressentons) ; au pire, ces pensées automatiques nous amplifient inutilement des sentiments de tristesse et d'angoisses qui peuvent alors nous submerger... Dans ces moments-là, il peut devenir très difficile d'exercer notre liberté « de ne plus y penser »... Si nous nous entraînons à laisser passer nos automatismes dans les actes banaux de la vie quotidienne, il devient plus facile de ne pas nous laisser entraîner par ces derniers au temps du stress, de la peur ou du chagrin...

Jon Kabat-Zinn (2004) nous met en effet en garde par rapport à ce flux constant de pensées automatiques que nous subissons chaque jour souvent sans en avoir conscience :

« La pleine conscience nous aide, par ailleurs, à goûter des sentiments de joie ou de paix qui passent souvent inaperçus. Ce travail nous confère aussi un certain pouvoir, car il donne accès à des ressources de créativité, d'intelligence, de clarté, dont nous ne soupçonnions pas l'existence.

Nous sommes peu conscients du fait que nous pensons tout le temps. Le flux de pensées incessantes qui traverse notre esprit nous laisse peu de temps pour une plage de calme intérieur. Nous avons bien peu de temps pour nous, (...) arrêter un instant cette agitation perpétuelle. Nos actes quotidiens sont le plus souvent propulsés par des pensées et des pulsions ordinaires qui envahissent notre cerveau comme un torrent submergeant nos vies. Cela nous entraîne parfois en des lieux que nous ne souhaitions pas visiter. » (Kabat-Zinn, 2004, pp. 25 et 26).

Par ailleurs, il est important de souligner que le principe de cette retraite exigeant de rester une semaine centré sur soi-même ne vise pas un repli sur soi mais, au contraire et paradoxalement, constitue une préparation au développement de nos aptitudes à nous tourner vers les autres...

Il n'est pas question ici de notions de « bien » ou de « mal » : par exemple, même si nous considérons que converser joyeusement, « faire un bon repas » ou la sexualité jouent un rôle important dans le plein épanouissement d'un être humain, nous nous engageons au cours de cette retraite de rester dans l'observation de nos automatismes et impulsions, sans nous laisser entraîner à leur concrétisation.

### **Principes à respecter tout au long de la retraite**

(ces principes s'ajoutent au règlement particulier du lieu où nous sommes accueillis) :

Cette retraite est en résumé une opportunité de se retrouver avec soi-même. Concrètement, il s'agit de se libérer de nos automatismes et de rester centré de la manière la plus constante possible sur notre ressenti émotionnel et corporel. Il est donc important dans ce but d'appliquer un certain nombre de principes que nous pourrions ainsi énumérer :

1. Maintenir une pratique de silence ;

Remarque : Si, dans une première partie de la retraite où la pratique du silence la plus totale possible est recommandée - dans le but de prendre conscience et de « laisser passer » autant

*que possible tous les automatismes liés au langage et à la pensée - ; dans la deuxième partie de cette retraite, cette règle va se modifier pour devenir ce principe édicté par Segal (2006) dans sa note « La Pleine Conscience au quotidien » :*

« 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 ? » (Segal, 2006, p. 325).

2. Respecter la « règle de simplicité » : ne faire qu'une seule chose à la fois autant que possible ;
3. Respecter ses besoins de sommeil et ceux des autres ;
4. Appliquer du mieux que l'on peut « la Pleine Conscience au quotidien » telle que décrite dans l'annexe ci-dessous ;
5. Nous sommes invités à pratiquer, du mieux que nous le pouvons et chaque fois que possible, la Respiration en Pleine Conscience ou les « 3 min. d'espace de respiration condition normale » (ou « condition de faire face », si nécessaire) de Béatrice Weber ;
6. Nous sommes invités à rédiger le journal personnel de nos expériences agréables ou désagréables ;
7. Nous sommes invités à réaliser toutes les tâches du quotidien en « Pleine Conscience » ;
8. Durant chaque temps libre, nous sommes invités à maintenir des activités qui nous maintiennent paisibles autant que possible (promenade, contemplation d'œuvres d'art, écoute de musique douce, etc...) ;
9. Lorsque les activités de groupe se terminent en fin de journée, nous sommes invités à maintenir les principes de la « Pleine Conscience » pour toutes nos activités y compris les repas du soir ;
10. Les repas respectent autant que possible les règles de diététique : peu de viande, fruits et légumes de saison ; le repas du soir est sobre (une soupe ou une salade) ; nous sommes invités à éviter de grignoter entre les repas ; de consommer trop de sucre ou de graisses ;
11. Limiter au strict minimum l'utilisation des outils de communication comme le téléphone mobile ;
12. Autant que possible, ne pas utiliser la radio, la télévision ou internet ;
13. S'abstenir de toute pratique à caractère sexuel ;
14. S'abstenir de tout produit agissant sur le système nerveux (toute drogue, tout médicament sauf ceux strictement prescrits pour votre médecin mais aussi éviter l'alcool, le tabac, le café, le thé, les boissons « énergisantes », etc...).

### **Arrivées et départs :**

Il vous est possible d'arriver la veille du premier jour.

Si vous arrivez dans le courant de la première journée, vous serez accueilli et conduit dans votre chambre, vous serez invité à vous installer puis selon votre

choix, de rejoindre le groupe au début d'une « étape » de la journée : par exemple, à 10 h. 00 à la séance de Yoga, à 12 h. 00 pour le repas de midi ou à 15 h. 30 pour la méditation assise ou couchée (voir le planning des journées).

De même le dernier jour, les personnes sont invités à préparer leur départ la veille et à quitter le groupe à la fin d'une « étape » : après le petit déjeuner, après la séance de 10 h. 00 ou après le repas de midi... toujours en « Pleine Conscience ».

### **Activités journalières en groupe, journée type :**

1. 6 h. 30 (facultatif) : Méditation avec pleine conscience de la respiration (45 min.) ;
2. 7 h. 30 : Petit déjeuner en Pleine Conscience ;
3. 9 h. 00 : Marche méditative associée à la méditation avec pleine conscience de la respiration et à l'exercice « Entendre et Voir » ;
4. 10 h. 00 : Yoga en Pleine Conscience (45 min.) puis partage d'expériences ;
5. 12 h. 00 : Repas du midi en Pleine Conscience ;
6. 14 h. 30 : Pause ;
7. 15 h. 30 (un jour sur deux) : « Arts et Pleine Conscience » (dans le cadre d'une méditation assise ou couché, se laisser aller à l'écoute d'une musique, d'un conte, d'une poésie, à la réalisation d'un dessin ou d'un coloriage, à la contemplation d'une image, etc...) ;
8. 15 h. 30 (un jour sur deux) : Séance de questions-réponses autour des théories et pratiques liées à la « Pleine Conscience »
9. Le reste de la journée se poursuit individuellement mais toujours en « Pleine Conscience ».

**Intervenant :**

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

**Dates :**

Du 11 au 16 août 2014 (soit 6 jours).

**Lieu :**

La NEYLIERE 69590 POMEYS (<http://www.neyliere.com/>).

**Coût :**

750 €. (chambre individuelle et repas compris).

# 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.

Frith, U. (1992). L'énigme de l'Autisme (Titre original: Autism: Explaining the Enigma, 1989), 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.**

*Extraite 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 lavez, vous coiffez, mettez vos chaussures, faites 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.