

## **MBSR et stress professionnel.**

*"L'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness based stress reduction (MBSR) développée par Kabat-Zinn, est de plus en plus utilisée dans la gestion du stress et de l'anxiété et présente des résultats cliniques encourageants. Adaptée à la gestion du stress professionnel, cette méthode de soins est encore peu pratiquée. L'objectif de cet article est d'étudier les effets du protocole MBSR sur trois cas de patients subissant un stress professionnel élevé. L'originalité de cette étude réside dans l'application individuelle et adaptée du protocole MBSR. Les résultats de cette recherche sont très encourageants et montrent des effets positifs de MBSR sur le stress professionnel, en termes de baisse du stress perçu, de l'anxiété et du burn-out. D'autres études individuelles sont désormais nécessaires pour valider ces résultats et encourager les praticiens à utiliser cette approche en psychothérapie individuelle dans la gestion du stress et de l'anxiété".*

Ce texte est le résumé de l'article de C. Berghmans : **"Effets de l'approche thérapeutique mindfulness based stress reduction (MBSR) sur la gestion du stress professionnel : une étude de cas"**.

Cet article est visible dans le Journal de thérapie comportementale et cognitive (2010) 20, 38-44.

## **MBSR, les enfants aussi**

### **Apprenez lui à s'intérioriser.**

de Jacques de Coulon

### **Apprenez-lui à s'intérioriser**

*Sollicités en permanence par l'extérieur, les enfants sont de plus en plus dispersés et de moins en moins autonomes. La solution ? Leur apprendre à cultiver leur jardin intérieur, préconise le pédagogue et philosophe Jacques de Coulon [1]*

Des enfants zappeurs, consommateurs, prompts à se disperser et rapidement lassés ? La description est peut-être sévère, mais elle correspond globalement à la réalité, constatent quotidiennement pédopsychiatres, enseignants et parents.

En accusation ? Un mode d'être social, familial et scolaire qui privilégie la dimension extérieure au détriment de sa vie intérieure. Hyper stimulés depuis le berceau par des parents soucieux de leur éveil, les enfants sont saturés d'activités. « La plupart vivent aujourd'hui hors d'eux-mêmes, que ce soit à l'école ou à la maison, ils passent d'une activité ou d'un loisir à l'autre sans jamais revenir à eux. Tous leurs espaces intérieurs sont squattés ?! » déplore le pédagogue et philosophe Jacques de Coulon, qui s'inquiète des conséquences de ce phénomène. Selon lui, ils sont de plus en plus nombreux à souffrir de problèmes de concentration et, plus grave encore, à être de plus en plus vulnérables aux dépendances de toutes sortes. Si l'enfant dépend trop de l'extérieur, il ne peut plus développer sa vie intérieure.

Or, c'est en utilisant ses ressources personnelles qu'il devient progressivement autonome. « La vie intérieure, ce n'est pas une abstraction, c'est une réalité et une nécessité, précise Jacques de Coulon. C'est un espace psychique qui permet à l'enfant d'être seul avec lui-même sans s'ennuyer ni être angoissé. C'est aussi ce qui lui permet de créer, d'imaginer, de ressentir, mais aussi de raisonner et d'apprendre tout au long de sa vie, comme un être singulier et conscient. »

Pour le pédagogue, l'éducation doit avant tout le conduire vers l'autonomie et la liberté : « La société de consommation et de performance le pousse à "avoir" et à "faire". À l'école, 90 % des matières enseignées oublient le corps et l'imagination, c'est donc aux parents qu'il appartient de favoriser au quotidien le processus de l'intériorisation, et ce dès l'âge de 6 ou 7 ans. »

### **Donnez l'exemple**

« Comment faire efficacement l'éloge de la vie intérieure à ses enfants si l'on vit soi-même entièrement tourné vers l'extérieur ? interroge Jacques de Coulon. Le philosophe Martin Heidegger nous prévient : la pensée calculatrice – qu'il oppose à la pensée "méditante" – ne nous laisse aucun répit. » Une vie de famille qui se déroule sur fond de télévision, de discussions portant uniquement sur la vie matérielle (projets professionnels, loisirs, acquisitions diverses), ou scandée par les allées et venues des uns et des autres sans vrais moments de partage, ne favorise évidemment pas le retour à soi.

Pour que les enfants puissent apprendre à savourer les moments de calme, de rêverie, de silence ou d'activités qui agrandissent l'espace intérieur – lire, écouter de la musique, dessiner, jardiner, marcher, être simplement dans le silence... –, il est nécessaire que les parents les cultivent régulièrement et qu'ils y prennent eux-mêmes du plaisir. L'enfant se construit autant par les mots de ses parents que par leur comportement.

### **Aidez-le à habiter son corps**

« Dès que l'on vit coupé de ses sensations, que l'on est hors de son corps, on vit hors de soi ! » affirme le pédagogue, qui constate tous les jours les ravages d'un corps négligé par l'école ou les loisirs. « En classe, ou devant leurs écrans, garçons et filles font travailler leur tête, mais ils sont coupés de leur ressenti corporel », ajoute Jacques de Coulon. Résultat : l'apprentissage reste superficiel, car il ne se fait qu'au niveau « mental ». Les préjugés sont tout aussi sérieux avec les loisirs qui traitent le corps comme une machine. « C'est pourquoi, parallèlement aux activités physiques traditionnelles mettant davantage l'accent sur la performance que sur le ressenti, il faudrait régulièrement leur proposer jeux ou exercices qui favorisent l'approche inverse », conseille-t-il. C'est en entrant régulièrement en contact avec ses sensations corporelles que l'enfant apprend à se connaître, à se penser comme un sujet et à se faire confiance. Toutes les pratiques qui sollicitent les cinq sens sont à privilégier (marcher pieds nus, pétrir de la pâte, fermer les yeux pour écouter un morceau de musique, humer un parfum, déguster un fruit...). Vous pouvez aussi, avant ses devoirs (et après une bonne séance de défoulement au square ou dans son bain), lui proposer de s'asseoir, les yeux fermés, et de se concentrer une minute ou deux sur sa respiration et les bruits ou les silences de son corps.

### **Aiguiser son imagination**

« Il y a une phrase du philosophe grec Plotin que je trouve très forte et qui peut guider

les parents : «Chaque âme est et devient ce qu'elle regarde [2] Il ne s'agit pas de diaboliser les écrans en général, mais simplement de rappeler que l'image enferme et le mot libère », fait remarquer Jacques de Coulon. Une histoire écoutée les yeux fermés, des déguisements mis à sa disposition, des personnages à fabriquer et à faire vivre, l'écoute attentive d'un morceau de musique..., ces activités, pratiquées régulièrement, le week-end ou en vacances, font de l'enfant un créateur d'images et d'univers, et pas seulement un simple consommateur de loisirs. C'est le recours régulier à son imaginaire qui lui permet d'échapper à l'ennui ou à l'angoisse de la solitude, donc d'être moins vulnérable aux dépendances. Une imagination active, c'est aussi ce qui rend l'esprit souple et curieux. Car l'imagination repousse les limites connues, elle ose, innove, invente.

Mais pour s'exprimer et créer en toute liberté et dans le plaisir, l'enfant a besoin de sentir que les activités ne lui sont pas proposées dans un esprit d'« amélioration de ses compétences », et qu'elles ne sont donc pas soumises à des jugements de valeur. Faire pour le plaisir de faire, telle doit être la règle.

### **Laissez-le ne rien faire**

Nous vivons dans le culte du « faire », bien loin de Michel de Montaigne qui affirmait que ne rien faire est « non seulement la fondamentale, mais la plus illustre [des] occupations. [3]. Les enfants subissent très tôt une grande pression de la part de la société et de leurs parents. « C'est oublier que la pression engendre la dépression », prévient Jacques de Coulon, qui rappelle que pour se construire et gagner en autonomie, les enfants ont un besoin vital d'inactivité. Et c'est aux parents qu'il revient de ne pas « gaver » leur progéniture de projets, de loisirs, mais aussi de travail scolaire pour calmer leurs angoisses d'adultes. S'ennuyer, traîner, rêvasser, « glander »..., comme disent les adolescents, toutes ces variantes du « rien faire » sont en réalité productives. Sans stimulations, le corps et l'esprit se détendent. Lorsqu'il n'est plus alimenté par l'extérieur, l'enfant fait l'expérience, parfois difficile mais nécessaire, de la séparation, donc de l'autonomie. C'est également dans ces moments de creux, où rien ne vient le « remplir » qu'il peut entrer en contact avec ses vrais besoins et son vrai désir. Et non leurs substituts.

En conclusion, rappelle Jacques de Coulon, « être capable de vivre en soi, ce n'est pas se couper du monde. Bien au contraire, c'est en étant riche de son intériorité que l'on rencontre vraiment l'autre, que l'on est touché par son visage, comme disait le philosophe Emmanuel Levinas .

### **Notes**

[1] Instituteur, professeur de philosophie, proviseur, recteur, puis président du Conseil de l'éducation en Suisse, cet ancien élève d'Emmanuel Levinas s'efforce de mettre en œuvre les principes philosophiques qui lui sont chers dans sa pratique de pédagogue. Il est notamment l'auteur de Petite Philosophie de l'éducation (Desclée de Brouwer, 2007) et de La Philosophie pour vivre heureux ! Graines de sagesse à cultiver (Jouvence, "Poches", 2007)..

[2] In Ennéades de Plotin, volume IV (Les Belles Lettres, 1963).

[3] In Essais de Montaigne, livre III, chapitre XIII, « De l'expérience » (Larousse, "Petits classiques", 2008). »

## **Apaiser les petits**

Pascale Santi

De l'art d'apaiser les petits LE MONDE | 02.04.2012 à 10h19 Par Pascale Santi

Détail de la couverture de l'ouvrage d'Eline Snel, "Calme et attentif comme une grenouille", aux éditions Les arènes, 2012 | D.R. Animal familier des contes pour enfants, la grenouille est le fil conducteur de la méthode d'Eline Snel, qui développe la méditation de pleine conscience adaptée aux enfants (Calme et attentif comme une grenouille, éditions Les arènes, 2012). Une voix douce, celle de la comédienne Sara Giraudeau - dont le père, Bernard Giraudeau, décédé en 2010, avait pratiqué la méditation -, guide, à travers un CD, les enfants et les aide à sentir leur respiration : "Arrête ce que tu es en train de faire", suggère la voix. Le premier "exercice" est celui de la grenouille, qui, avec son ventre qui gonfle et se dégonfle, remarque ce qui se passe autour d'elle, sans s'agiter. Les exercices sont destinés aux enfants de 5 à 12 ans mais peuvent être pratiqués par les plus grands. Allongés ou assis dans un endroit calme, les enfants se prêtent en général facilement au jeu. Certes, les motifs de distraction sont nombreux - "ça me gratte, j'ai mal au cou..." mais il est conseillé de répéter régulièrement les exercices.

## **Pleine conscience et périnatalité**

Dans le cadre d'un module de formation Bachelor de « préparation à la naissance et à la parentalité », les étudiantes sages-femmes développent des compétences professionnelles dans ce domaine. Des cycles de cours pour les futurs parents sont organisés à la Haute école de santé de Genève sous la supervision d'une enseignante sage-femme.

L'objectif est d'offrir une prestation ouverte à la population et permettre à des futurs parents de suivre une forme de préparation à la naissance globale, innovante, centrée sur la prévention du stress, de l'anxiété, de la dépression périnatale et du soutien à la parentalité.

Voir en ligne : Préparation à la naissance et à la parentalité basée sur la Pleine Conscience

**programmes MBSR.**

Les consultations psychologiques spécialisées de l'Université de Louvain proposent des programmes pour les enfants et adolescents, basés sur l'entraînement à la pleine conscience (Mindfulness) comportant :

- la reconnaissance et l'acceptation des émotions,
- la centration de l'attention sur le moment présent,
- la conscience corporelle,
- la distanciation par rapport aux pensées négatives.

D'autres programmes pour les enfants dans le cadre scolaire se développent, par exemple en lien avec l'université de Gand :

*Par le biais d'exercices simples adaptés à l'âge, l'enfant améliore les compétences suivantes :*

- *être conscient à tout moment de l'objet de son attention*
- *acquérir les aptitudes nécessaires pour mieux focaliser son attention*
- *comprendre que c'est lui-même qui décide vers quoi il oriente son attention à tout moment*
- *comprendre l'importance de faire les bons choix au niveau de la focalisation de l'attention*
- *apprendre à gérer les émotions (fortes) de façon plus consciente et contrôlée en apprenant à les reconnaître, à les nommer et à les utiliser.*

*Les premiers résultats d'étude sont positifs et démontrent que des techniques simples basées sur l'entraînement de l'attention (mindfulness) exercent un effet favorable sur les enfants, et ce de différentes manières. Par un entraînement de l'attention, ils apprennent à mieux comprendre leurs propres pensées et sentiments et ils s'habituent à réagir de façon saine et réfléchi. Par conséquent, ils ne se laissent plus entraîner par des pensées négatives, ni envahir par l'anxiété, la colère, le chagrin ou d'autres sentiments qui les minent. Cela les aide aussi à focaliser leur attention sur la matière à assimiler à l'école. La concentration s'améliore et ils gagnent en assurance, ce qui se traduit généralement par plus d'enthousiasme et de meilleurs résultats scolaires.*