

AMIFORM septembre 2019 Adaptation du Module *MBSR*
(*Mindfulness Based Stress Reduction*) 20-23.09.2019
Mindfulness - Pleine Conscience pour Stress, stress professionnel, burn-out

Dr. Philippe ANTOINE, Neuropsychiatre, Hypnothérapeute à L'Institut de Nouvelle
Hypnose et Formateur en Méditation et Mindfulness, Bruxelles

X * X * X

Avertissement et introduction générale :

NB les notes qui suivent sont un résumé et reflètent la matière mais pas la manière avec laquelle ce séminaire a été guidé. Nous avons justement appris que « *L'état d'esprit dans lequel vous faites quelque chose est souvent aussi important que l'action elle-même* » (in WILLIAMS Mark – PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien., Odile Jacob, 2011, p.131)

Et, pour ma part, j'ai parçu un excellent état d'esprit dans le groupe qui était le nôtre à Porto Vecchio du 20 au 23 septembre 2019. Merci à toutes et tous pour votre participation active et votre ouverture d'esprit et bien sûr tout cela également grâce à l'organisation parfaitement structurée par notre confrère Meyer SABBAH.

Certains sujets ont été évoqués lors des questions- réponses mais ne se retrouvent pas toujours dans les notes. Les participants peuvent prendre contact directement pour de plus amples renseignements.

En ce qui concerne le titre *MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)*, il s'agit ici d'un séminaire dans lequel la structure générale des 8 semaines de Pleine Conscience a été adaptée en 4 jours. Suivant les instructeurs, il y a des variantes, que l'on retrouve aussi dans les livres (voir bibliographie)

Pour ma part, je me suis principalement inspiré du livre de « WILLIAMS Mark – PENMAN Danny (préface Jon KABAT-ZINN) Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. + un CD de méditation (Voix de Christophe ANDRE), Editions Odile Jacob, 2011, Paris, » si vous ne lisez que celui-là, vous avez déjà toutes les informations et les pratiques techniques ainsi qu'un CD qui peut vous aider à pratiquer régulièrement par vous-même !

Dans la bibliographie, j'ai surligné en jaune quelques livres basiques dans lesquels vous pouvez choisir celui qui vous convient.

A remarquer qu'il y a aussi d'autres formes de méditation et vous pouvez alors lire Sri AUROBINDO (le guide du Yoga) ou Patanjali (les Yogas Sutras)

Comme vous l'avez appris et c'est fondamental, la *Mindfulness* comporte deux aspects :

- Une **attitude de vie**, une manière de vie ; la *Mindfulness* peut se traduire par Pure Attention, « le fait d'être attentif au moment présent » , et pas seulement par « Pleine Conscience » ; dans ce cas, on introduit la notion de « conscience » sans la définir et sans essayer de savoir ce qu'est la conscience ! la dénomination « pleine conscience » est devenue dominante parce qu'elle est reprise dans les formations de type académique et universitaires ; c'est le courant des thérapies cognitivo-comportementalistes (TCC) qui véhicule ce genre de pratique en le dénommant « troisième vague » dans l'évolution de leur mode thérapeutique. Après l'étude et le travail sur le comportement, les TCC ont envisagé le côté cognitif et les « solutions par rapport au problème » pour, actuellement, avec la Mindfulness, proposer un changement d'attitude qui n'essaie pas d'apporter directement des solutions mais qui, par elle-même (cette attitude « *observatrice* », dans *l'acceptation*) amène des modifications dans la manière de voir la réalité et en conséquence, amène des changements, dans des situations où nous sommes bloqués dans nos ruminations.
- Un aspect plus formel : ce sont alors **les pratiques** de méditation de 20 à 40 minutes avec principalement centrage sur le **corps** et sur la **respiration** mais aussi un travail sur les pensées, sur les ruminations et pensées négatives, etc...

En ce qui concerne la conscience, j'ai évoqué les travaux de Michel BITBOL qui, à la fois médecin, physicien et philosophe (phénoménologue), est certainement un auteur de référence :

BITBOL Michel - 2000 Physique & Philosophie de l'esprit, Flammarion, Paris, 404 pages

BITBOL Michel - 2014, La conscience a-t-elle une origine ?, Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit, Flammarion, 748 p.

Nous avons aussi évoqué la Psychologie positive et la psychologie de l'intention et toutes ces nouvelles psychologies , dites « psychologies énergétiques » ainsi que le concept de créativité, de constructivisme, lié au fonctionnement de notre « esprit » (Mind en anglais) car il y a 2 aspects du mot « esprit » : soit « Mind » = le « mental », tous les processus psychiques, ou le psychisme ou ce que l'on appelle aussi le « corps psychique » qui n'est pas seulement cognitif mais véhicule aussi nos sentiments, émotions, etc... soit aussi esprit = spirit, entendu alors dans le domaine spirituel , évoquant l'aspect transcendant de l'être humain)

Voyez aussi 4 PowerPoint en Documents annexes :

- Deux conférences en milieu universitaire (Hôpital Bordet, ULB, Bruxelles) en 2017 (la Pleine conscience comme thérapie complémentaire) et en 2018 (la place de la Médecine intégrative en oncologie)
- Un exposé sur les difficultés et dangers de la Méditation et Mindfulness
- Un exposé sur le burn-out

Tout ce qui vous est donné est donné à titre personnel parce que vous avez participé à ce séminaire et comme j'ai passé l'âge de la « rétention d'informations » (« *je suis celui qui sait mieux que les autres* » !), vous pouvez utiliser toutes ces informations à votre guise en n'oubliant pas que je me suis très souvent basé sur d'autres auteurs et particulièrement sur **WILLIAMS Mark – PENMAN Danny** (opus cité)

Le livre le plus récent, intéressant à lire pour les références scientifiques : **LAUREYS, Steven**. La Méditation, c'est bon pour le cerveau. Odile Jacob. Sept. **2019**

- ➔ La seule chose typiquement originale de ma part est le *Mind Scan*, dans le module **MCMT**, qui sert d'équivalent au body scan, dans les modules MBSR et MBCT.
- ➔ Vous avez aussi remarqué que dans les modules de Pleine conscience – *Mindfulness*, nous commençons toujours par une **pratique** : c'est dans la pratique que vient la prise de conscience !

Premier jour 1^{ière} session : Attitudes et pratiques

Passer de faire à être - quitter le pilote automatique

Introduction générale

Avant présentation des participants

Comment vivre la session ? - écoute non analytique (on « oublie » ce que l'on sait), « méditative » – questions plutôt que réponses, avec « L'esprit du débutant » (« *je ne sais rien* ») ; entrer dans le non-effort, le lâcher prise, la confiance.

Respect des personnes et règles de confidentialité ; Groupe « inter-actif » et surtout « intra-actif ».

Pratique le retour à soi-même par le corps et la respiration
en pleine conscience

Première phase : le corps et la respiration

Position assise

Circuit de conscience du corps à partir des points d'appui des pieds et remonter vers l'arrière de la colonne pour revenir à la partie antérieure et terminer avec la respiration

Deuxième phase : le retour à soi-même (Intériorisation)

Et s'interroger (Questions de départ) : Intentions

Pourquoi suis-je ici ?

(éventuellement) Pré-méditation (ce qui précède la méditation) :

Comment est née ma décision ? (besoin, désir, conseil, un but ?) ;

Rapport à mon histoire personnelle ?

***Préparation* : - règles générales de pratique :**

- a. Respect du temps et du lieu
- b. Respect de l'ambiance : silence - GSM !
- c. préparation physique et psychique

Quelles sont mes attentes ?

Réactivation

Présentation des participants et de leurs attentes

EXPLICATIONS : QUELQUES BASES ET ATTITUDES QUI FONDENT LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

« La Pleine Conscience signifie porter son attention de manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans juger » (Kabat-Zinn)

- Le non-jugement
- La bienveillance
- Passage du mode « faire » au mode « être » ; quitter le pilotage automatique ; combien de fois par jour *choisissons-nous* de vivre l'instant présent plutôt que de *répondre à un programme* déjà bien établi ?

Premier jour 2^{ième} session

Pratique le corps et la respiration en pleine conscience

Position debout - souplesse et respiration calme -

Circuit de conscience du corps à partir des points d'appui des pieds et remonter vers l'arrière de la colonne pour revenir à la partie antérieure et terminer avec la respiration: pieds→ bassin→ dos→ épaules→ bras → nuque → tête→ partie antérieure → visage→ cou→ poitrine et ventre + respir

Activations : l'envol en respiration synchronique (3x) : inspirer, lever les bras vers plafond, bloquer en haut et expirer en descendant ; 3x à la suite. Puis mouvements de la tête et du cou, avant arrière, droite- gauche et 2 circulaires

Position assise position dite « égyptienne »
Respirer et silence

Feedback

Le pilote automatique : passer du mode « faire » au mode « être », avec bienveillance et humour

C'est par la pratique (« en appliquant ») et dans l'expérience, que vient la prise de conscience = « *c'est en forgeant que l'on devient forgeron* » ; **la conscience vient dans l'expérience** (apprentissage traditionnels par imitation du maître et expérience avant de comprendre) Vivre plutôt qu'assimiler des connaissances. Les difficultés sont inévitables ; le vrai méditant est celui qui recommence toujours quelles que soient les difficultés voir aussi des techniques pour « apaiser le mental » chez Sri AUROBINDO (« le guide du Yoga »)

Notions :

- **définitions** : deux grands types de Méditation qui peuvent s'associer :

* **la méditation avec (centrée sur un) objet** : « *Concentrative meditation* » la *méditation par attention focalisée* (focused attention ou FA) : maintien de l'attention sur un objet (ex. la respiration), pour apaiser l'esprit, réduire les stimuli distrayants et observer ses processus internes.

Exemple : Méditation transcendantale (concentration sur un mantra, ex. AUM, le tratak) ; mal reçue dans les milieux scientifiques vu les antécédents de gurus et sectes.

* **la méditation de Pleine Conscience (méditation sans objet)** : « *Mindfulness meditation* » ; = la *surveillance ouverte* (open monitoring ou OM) ou *présence attentive* : demeurer dans un état d'observation, sans focaliser sur un objet, pour mieux percevoir et comprendre les phénomènes internes (vipassana). Elle est caractéristique de la Pleine Conscience (PC- *Mindfulness*).

Exemples : bouddhisme Zen, B ; tibétain

Autre méditation (proche de la Mindfulness) : la présence sans effort (*effortless presence*).

Chaque méditation a ses avantages et ses inconvénients : on peut pour cela se baser aussi sur les travaux de Roberto ASSAGIOLI (psychiatre italien qui a inventé la *psychosynthèse*, suite à Freud et Jung) qui parle de l'importance future de la méditation dans la psychothérapie et du processus de désidentification (processus correspondant à la méditation sans objet, la

Mindfulness) et **de ré-identification** (qui correspond à la méditation concentrative où l'on s'identifie à un objet) ; risque, dans la *Mindfulness* « bouddhiste » de « perdre sa personnalité » (« aller dans le vide ») et dans l'autre cas, dans la méditation de concentration, risque de s'identifier à des personnes ou des valeurs dangereuses et destructrices
NB cela peut se produire dans des enseignements traditionnels mal expliqués ou mal suivis (absence de suivi personnel)

En principe, les instructeurs compétents en Pleine Conscience qui suivent les programmes MBSR ou MBCT n'ont pas ce genre de problème car les groupes sont très formatés et les directives ne sont pas axées sur la désidentification.

Pratique 2

*Découvrir en pleine conscience « Un objet extraterrestre »
Comment découvrir sans déjà connaître, à partir de nos 5 sens. Attitude phénoménologique.
Yeux fermés, , palper, sentir, écouter, sentir l'odeur, voir , en bouche, avaler
Passage du fruit extérieur au fruit intérieur.
Processus semblable à l'identification où un objet extérieur devient intérieur (incorporation)*

« Le fruit autorisé »

Feedback

**Ce qui m'est extérieur devient partie de moi-même.
Importance de quitter le mode « intellectuel, cognitif » vers le mode sensitif qui nous fait vivre et percevoir le monde autrement
Le retour et le recours au corps et aux sensations permet de quitter les ruminations et pensées stériles**

Intégration au quotidien

*Vivre différentes tâches et activités en pleine conscience
Prendre un temps de *pratique formelle* : conscience du corps et de la respiration*

« *Personne n'apprend à jouer du piano en lisant un traité de musique* »
« *The proof of the pudding is in the eating* »

AMIFORM septembre 2019 Adaptation du Module *MBSR*
(*Mindfulness Based Stress Reduction*) 20-23.09.2019

Deuxième jour 1ère session : conscience du corps

Grande Pratique 1

Sentir plutôt que penser : le corps

(couchés ou assis) « **BODY SCAN** », lecture du corps – Version longue
(texte séparé) (Variante : Pleine Conscience sophronique)

BODY SCAN

Présence à soi et conscience du corps

Feedback

Revenir au corps ; nous vivons à différents niveaux ; arriver à contrôler ses idées est souvent une illusion ou en tout cas, une difficulté qui engendre des ruminations et aggrave le problème ;

Nous pouvons être totalement pris par des sensations agréables ou désagréables et par des émotions agréables ou désagréables

Pratique 2 : dans l'espace de méditation, rappel d'une décision

Assis : Body awareness (rapide)

J'entre dans mon « espace de méditation »

Je me rappelle une décision prise un jour POUR moi-même et PAR moi-même
Personne n'a pu m'influencer et je savais, je sentais que c'était une bonne
décision (importante ou non) pour moi. Dans mes souvenirs, si plusieurs
décisions apparaissent, j'en choisis une seule.

Je me souviens alors des sensations, des sentiments, des émotions qui ont
accompagné cette décision et je laisse venir tout ce qu'on peut appeler le
versant corporel de la décision, comment la décision s'inscrit dans le corps !
Il est possible que des sensations particulières apparaissent (cœur qui bat,
chaleur, sensations dans le ventre, au plexus solaire, dans la poitrine ou
autres sensations globales de bien-être, de bonheur, ...).« Je laisse venir
l'énergie de décision, je la ressens et je la localise »

Toute cette énergie qui se dégage dans la prise d'une décision peut se
localiser dans un *lieu de décision* (un organe particulier ou une zone

corporelle, le dos -creux des reins, le ventre, le plexus solaire, les mains, la gorge, etc....) à partir duquel l'action va se déclencher.

+ Feedback de la pratique

Tout cela nous montre les interactions corps-esprit les corrélations qui existent entre nos pensées et le passage à l'acte.

Noter aussi « l'espace de méditation » qui est la manière dont nous ressentons que nous sommes entrés dans cet état particulier.

Deuxième jour 2^{ème} session

Pratique 1

Réactivation + étirements (stretching au-dessus de la tête, amener les mains croisées au-dessus de la tête puis les retourner et tirer vers le plafond, en 2 temps) 3x

Palming la méthode la plus simple, la plus facile, la plus rapide et la plus efficace pour se détendre

« Laisser les yeux se déposer dans les paumes des mains pendant 1 minute » sensation de fraîcheur à l'ouverture des yeux « un regard neuf »

+ Feedback de la pratique

Justifications scientifiques

Tout ce qui suit est tiré du livre (WILLIAMS Mark – PENMAN Danny (préface Jon KABAT-ZINN) Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. + un CD de méditation (Voix de Christophe ANDRE), Editions Odile Jacob, 2011, Paris,)

A noter 3 études scientifiques : l'évidence, l'objectivité...

+ une histoire « l'enfant et l'âne »

Les bénéfices de la méditation en pleine conscience

- De nombreuses études psychologiques ont montré que les personnes qui pratiquent régulièrement la méditation sont plus heureuses et plus sereines que la moyenne.
- Outre leur importance en soi, ces résultats ont des implications médicales considérables, dans la mesure où ces émotions positives favorisent une vie plus longue et plus saine.

- Des exercices de méditation réguliers font diminuer à la fois l'anxiété, le stress et l'irritabilité
- Ils améliorent également la mémoire, la réactivité et l'endurance physique et mentale
- Ceux qui pratiquent régulièrement la méditation ont des relations plus harmonieuses et plus épanouies avec les autres
- Des études réalisées dans le monde entier ont montré que la méditation réduit les indicateurs de stress chronique, notamment l'hypertension
- On a aussi découvert que la méditation réduisait notablement l'impact de graves problèmes de santé comme les douleurs chroniques ou le cancer, et pouvait même contribuer à atténuer la dépendance aux drogues et à l'alcool.
- De récentes études montrent que la méditation renforce le système immunitaire et aide à lutter contre le rhume, la grippe et d'autres maladies.

/ * / * / * / * /

Une découverte issue du travail du Dr **Davidson**, qui a cherché à indexer (ou à mesurer) le bonheur d'un individu en suivant l'activité électrique de diverses zones de son cerveau, grâce à des capteurs placés sur le crâne ou à un scanner cérébral d'IRMf. Davidson a ainsi pu observer qu'en cas de perturbation émotionnelle – colère, anxiété ou déprime –, la zone du cerveau qu'on nomme le cortex préfrontal s'éclairait davantage dans sa partie droite que dans sa partie gauche. Chez les individus qui se trouvaient dans un état d'esprit positif – gaieté, enthousiasme, dynamisme –, il se produisait l'inverse. Cette découverte a conduit le Dr Davidson à concevoir un « index des humeurs », basé sur le ratio entre l'activité électrique des parties gauche et droite du cortex préfrontal. Ce ratio permet de prédire votre humeur de la journée avec une grande précision. Cela revient un peu à consulter votre baromètre émotionnel – si le ratio penche à gauche, vous avez des chances d'être de bonne humeur, content et énergique. C'est le système de l'« approche ». S'il penche à droite, vous risquez plutôt d'être déprimé, d'humeur sombre, de manquer d'énergie et d'enthousiasme. C'est le système de l'« évitement ».

Chez les individus qui méditent depuis plusieurs années, ces changements positifs vont jusqu'à **modifier la structure physique du cerveau**. Leur thermostat émotionnel est fondamentalement réinitialisé, et pour le meilleur. Le temps aidant, vous êtes donc davantage susceptible d'éprouver du bonheur que de la tristesse, du bien-être que de l'agressivité ou de la colère, de l'énergie que de la fatigue et de l'apathie.

Insula et empathie

La recherche scientifique en imagerie cérébrale (IRMf) a montré que la méditation dynamise le cortex insulaire. Cela est d'une importance capitale, car cette partie du cerveau joue un rôle essentiel dans notre capacité à nouer des liens avec autrui, en favorisant une **empathie réelle et viscérale**. L'empathie est ce qui permet de voir dans l'âme de l'autre, si l'on peut dire, et nous aide à comprendre ce qu'il éprouve « de l'intérieur ». Elle va de pair avec la vraie **compassion** et une **bienveillance** sincèrement aimante. Si vous pouviez observer votre cerveau avec un scanner, vous verriez que cette zone vibre et s'anime lorsque vous ressentez de l'empathie pour quelqu'un. Non seulement la méditation renforce cette zone, mais elle favorise sa croissance et son développement. Pourquoi est-ce si important ? Outre que l'empathie est bénéfique à la société et à l'humanité dans son ensemble, elle l'est aussi pour celui qui l'éprouve. L'empathie, la compassion sincère et la bienveillance aimante, envers soi-même comme envers les autres, ont des bénéfices considérables sur la santé et le bien-être. Or plus une personne a pratiqué la méditation, plus son cortex insulaire est développé. Cela dit, même 8 semaines d'entraînement suffisent à produire des changements dans le fonctionnement de cette partie essentielle du cerveau.

Les autres bénéfices prouvés de la méditation

Partout dans le monde, des centres de recherche continuent à découvrir les bienfaits de la méditation en pleine conscience sur notre santé physique et mentale. En voici quelques-uns :

Pleine conscience, tendresse aimante et humeur positive

Le professeur Barbara Fredrickson et ses collègues de l'Université de Chapel Hill en Caroline du Nord ont apporté la preuve que la méditation centrée sur la tendresse aimante envers soi-même et les autres renforce **les émotions positives**, qui à leur tour donnent davantage de saveur à l'existence. Au bout de 9 semaines de pratique, ceux qui méditaient dans le cadre de l'expérience avaient acquis un sens plus aigu de l'existence, se sentaient moins isolés et plus en phase avec leur vie, et présentaient une diminution de symptômes physiques dans le cas, par exemple, de migraine, de douleurs de poitrine, de congestion ou d'asthénie.

La pleine conscience, sous ses différents aspects, intervient sur différentes humeurs

Chacun des exercices de méditation présentés dans ce livre produit des bénéfices différents, bien qu'étroitement reliés. Les recherches effectuées au Medical Center de l'Université de Groningen, aux Pays-Bas, montrent que l'amélioration de l'humeur et du bien-être découle directement de l'exécution de façon plus consciente des tâches du quotidien, de l'observation attentive des petites expériences de la vie courante et

de l'adoption d'un comportement moins automatisé. La lutte contre les humeurs négatives, quant à elle, est davantage liée à l'acceptation dénuée de jugement des pensées et des émotions, et à une approche des sentiments douloureux faite d'ouverture et de curiosité.

Pleine conscience et autonomie

Kirk Brown et Richard Ryan de l'Université de Rochester, New York, ont découvert que ceux qui pratiquent la méditation mènent des activités de manière plus autonome. En d'autres termes, ils ne font pas les choses parce que d'autres les y incitent, ni pour donner ou se donner une meilleure image d'eux-mêmes. Ils ont tendance à consacrer plus de temps que les autres à des choses qui leur semblent importantes, ou tout simplement amusantes ou intéressantes.

Méditation et santé physique

De nombreux tests cliniques récents ont montré que la méditation peut avoir un impact positif profond sur notre santé physique. Une étude de 2005, financée par les National Institutes for Health aux États-Unis, a montré qu'une forme de méditation pratiquée en Occident depuis les années 1960 (**méditation transcendantale**) a conduit à une réduction massive de la mortalité. Comparé aux groupes témoins, on a constaté dans le groupe de méditation une baisse de la mortalité de 23 % pendant les dix-neuf années qu'a duré l'étude. Comparé à l'ensemble des groupes témoins, on a observé une baisse de 30 % du taux de mortalité due aux maladies cardio-vasculaires et de 49 % pour le cancer. Ces résultats équivalent à ce que l'on pourrait obtenir si l'on découvrait une nouvelle classe de médicaments (sans leurs effets indésirables).

Méditation et dépression

La recherche scientifique montre qu'une thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience (MBCT) pendant 8 semaines (celle développée par Mark Williams et ses collègues et dont s'inspire le programme contenu dans ce livre) réduit considérablement les risques de dépression. Concrètement, elle réduit de 40 à 50 % le risque de rechute chez les personnes ayant déjà connu 3 épisodes dépressifs ou plus. Ces chiffres démontrent pour la première fois que le traitement psychologique d'une dépression, suivi par des patients en dehors des épisodes de la maladie, peut réellement empêcher une rechute. Au Royaume-Uni, le National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE) recommande le MBCT dans ses Directives pour le traitement de la dépression (2004, 2009) pour les patients ayant présenté 3 épisodes dépressifs ou plus. Les recherches de Maura Kenny à Adelaide et de Stuart Eisendrath à San Francisco suggèrent également que le MBCT peut être une stratégie efficace pour ceux dont la dépression ne répond pas aux autres traitements, comme les antidépresseurs ou la thérapie cognitive.

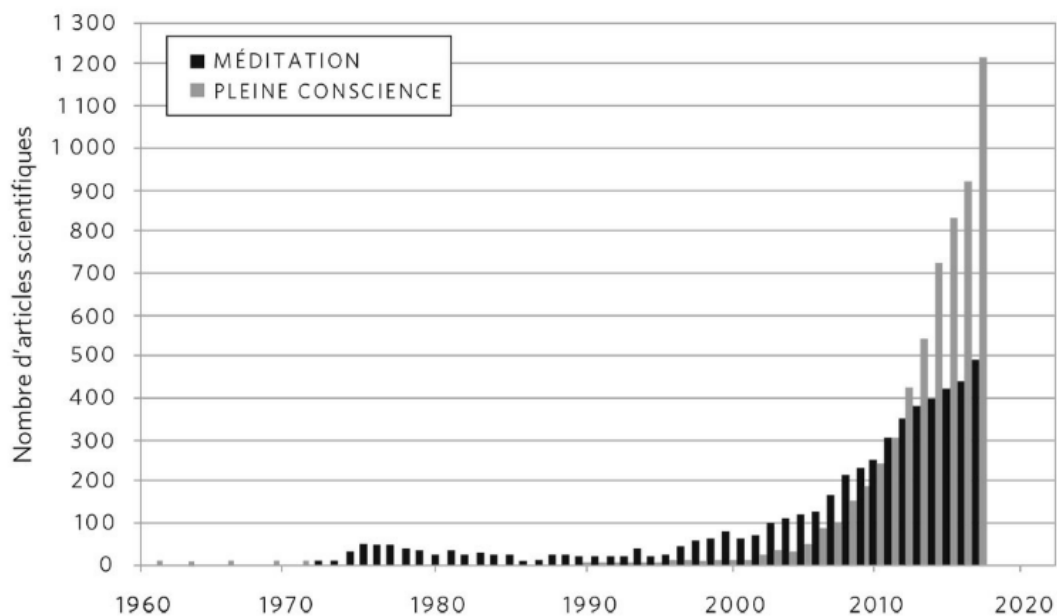
Comparaison entre méditation et antidépresseurs

On nous demande souvent si la pleine conscience peut être utilisée parallèlement ou en remplacement des antidépresseurs. La réponse est oui aux deux questions. Les recherches effectuées par le professeur Kees Van Heeringen à Gand, en Belgique, suggèrent que la pleine conscience peut être utilisée sur des patients encore sous traitement. Kees a montré qu'elle

réduisait les risques de rechute de 68 à 30 %, même si la majorité des patients (en proportions égales dans le groupe MBCT et dans les groupes témoins) prenaient des antidépresseurs. Quant à savoir si la méditation peut constituer une alternative au traitement, Willem Kuyken et ses collègues d'Exeter et Zindel Segal et son équipe à Toronto ont montré que des patients qui interrompaient leur traitement pour le remplacer par une pratique de 8 semaines de méditation s'en sortaient aussi bien, voire mieux que ceux qui se contentaient de poursuivre leur traitement médicamenteux.

+ * + * + *

Référence la plus récente : LAUREYS, Steven. La Méditation, c'est bon pour le cerveau. Odile Jacob. Sept. 2019



Nombre d'articles scientifiques sur la méditation (en noir) et sur la pleine conscience (en gris), répertoriés dans la bibliothèque nationale américaine de médecine (Pubmed Medline) et par les Instituts américains de la santé (NIH). On notera l'importante hausse de l'intérêt scientifique au cours des dix dernières années. © Steven Laureys (source : www.ncbi.nlm.nih.gov).

Mais une étude analytique parue dans la revue Nature, revue scientifique très réputée, souligne ces effets sans ambiguïté : « LA RECHERCHE MENÉE SUR LA MÉDITATION AU COURS DE CES DEUX DERNIÈRES DÉCENNIES CONFIRME DANS LES GRANDES LIGNES L’AFFIRMATION SELON LAQUELLE LA MÉDITATION DE LA PLEINE

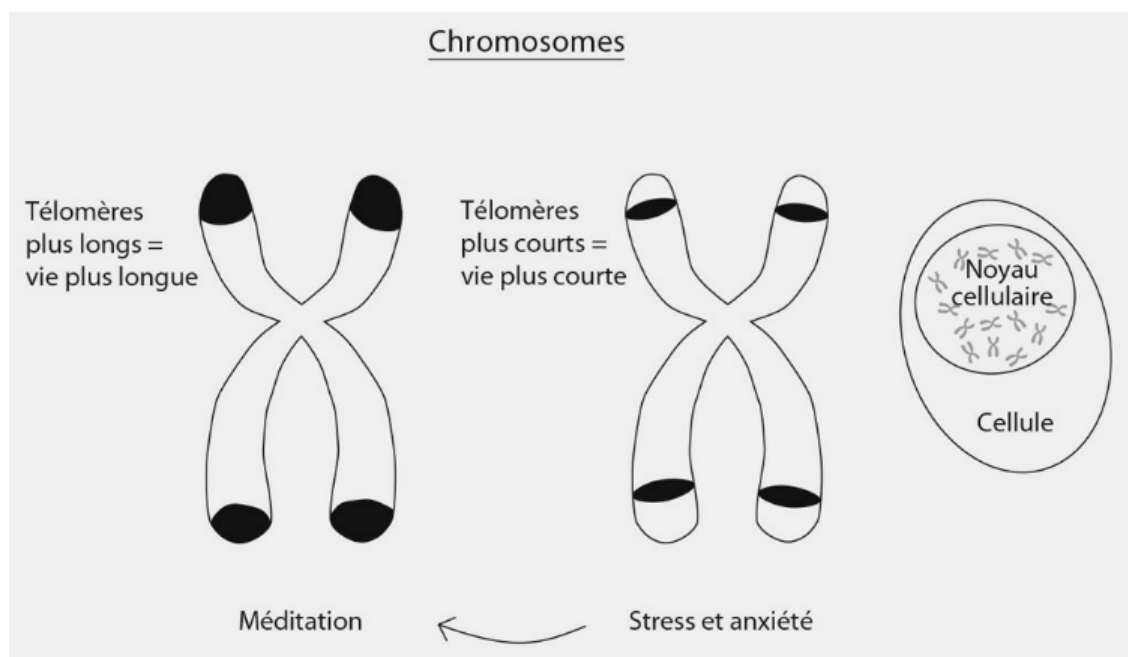
CONSCIENCE A DES EFFETS BÉNÉFIQUES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE AINSI QUE SUR LES PERFORMANCES COGNITIVES. Des études récentes, recourant aux technologies d'imagerie cérébrale, ont mis en évidence les zones et les réseaux du cerveau qui sont à l'origine de ces bienfaits. Toutefois, les mécanismes cellulaires sous-jacents demeurent plus mystérieux. Davantage d'études rigoureuses sont nécessaires pour comprendre plus en détail les principes moléculaires et neuronaux à la base des modifications observées dans le cerveau et qui peuvent être associées à la méditation de pleine conscience. »

4. Tang Y. Y., Hölzel B. K., Posner M. I., « The neuroscience of mindfulness meditation », Nature Reviews Neuroscience, 2015, 16 (4), p. 213-225.

RAPPEL :

Concernant la douleur et les moines méditants, certains d'entre vous se remémoreront peut-être cette photo emblématique du moine bouddhiste vietnamien Tchích Quang Duc qui s'est immolé en 1963 pour protester, tout en restant impassible.

Cité par Laureys, Steven. La Méditation, c'est bon pour le cerveau. Odile Jacob. 2019



**« Je crois vraiment que la compassion est la base
de la survie de l'humanité. »**

DALAÏ-LAMA

Trente minutes de méditation de pleine conscience (ou d'exercices de réduction du stress basée sur la pleine conscience) suffisent pour observer une diminution de l'activité de l'amygdale, et UN RALENTISSEMENT DE L'ACTIVITÉ DE L'AMYGDALÉ PERMET D'AVOIR UN ESPRIT PLUS APAISÉ. Ce ralentissement se produit non seulement pendant la méditation, mais il est également observé à long terme, après suffisamment d'exercices et d'expérience de méditation (chez les méditants expérimentés). La pleine conscience nous permet donc de mieux gérer le stress généré intérieurement et extérieurement, non seulement pendant la méditation mais également après. Matthieu Ricard m'a également conseillé ce qui suit, dès que j'ai tendance à trop ressasser certains problèmes : « S'il existe une solution, il ne faut pas s'inquiéter, et, s'il n'y a pas de solution, il n'y a pas de raison de s'inquiéter non plus. »

Laureys, Steven. La Méditation, c'est bon pour le cerveau. Odile Jacob. 2019

RAURICH Olivier – 2017 *Science, méditation et pleine conscience* La science confirme les bienfaits de la méditation et de la pleine conscience et ouvre de nouveaux horizons...
Editions Jouvence
Cite aussi les études sur la télomérase

Voir 2 PowerPoint de conférences (la Pleine Conscience et la médecine intégrative à l'hôpital Bordet, ULB, Bruxelles)

Pleine Conscience de la respiration

Les trois minutes d'espace de respiration Version Courte

(tiré de WILLIAMS Mark - PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. ,Odile Jacob, 2011, Paris,)

Première étape : la prise de conscience

Adoptez délibérément une posture digne et droite, assise ou debout. De préférence, fermez les yeux. Puis, portez votre conscience sur l'ensemble de vos perceptions et essayez de les reconnaître telles qu'elles se présentent :

- Quelles sont les *pensées* qui vous traversent l'esprit ? Essayez autant que possible de les voir comme des événements mentaux.
- Quels *sentiments* éprouvez-vous ? Penchez-vous sur toute impression désagréable ou inconfortable, sans chercher à la changer.
- Quelles sont vos *sensations* physiques ? Éventuellement, scannez rapidement votre corps pour identifier toute sensation de crispation ou d'appréhension, accueillez-la, mais là encore, sans chercher à la modifier.

Deuxième étape : le recentrage de l'attention

Dirigez maintenant votre attention en faisceau « serré » sur les sensations physiques de la respiration et concentrez-vous sur ces sensations dans votre ventre... qui enflent à l'inspiration... et qui s'abaissent à l'expiration. Suivez le souffle tout au long de son trajet, tandis qu'il entre et qu'il sort. Utilisez chaque respiration pour vous ancrer dans le présent. Et si votre esprit s'évade, ramenez-le doucement sur votre souffle.

Troisième étape : l'expansion de l'attention

Étendez maintenant le champ de l'attention autour de la respiration de manière à englober l'ensemble de votre corps, votre position, l'expression de votre visage, comme si tout votre corps respirait. En cas de sensation d'inconfort ou de tension, n'hésitez pas à centrer votre attention sur cette sensation intense, imaginant que le souffle peut circuler dans et autour de cette sensation. Vous facilitez l'exploration de ces sensations en les abordant avec bienveillance plutôt qu'en cherchant à les modifier. Si elles cessent de requérir votre attention, ramenez votre esprit à votre position assise, en restant conscient de tout votre corps, instant après instant.

Feedback Intégration

Troisième jour 1^{ère} session : Stress et Burn-out

Pratique 1 Pleine Conscience de la respiration Version longue

Yoga simple debout : envol 3x puis tête et cou ; bassin av/arr (3x) et rotation dr/G (3x)

Assis : Se centrer sur le corps (circuit pieds → bassin → dos → bras → tête → visage → cou → poitrine et ventre entrer dans l'espace respiratoire à tous les niveaux (céphalique -cavités crâniennes- respirer vers les oreilles) , thoracique (alvéoles ?), abdominal - ancrage)

puis : Pleine conscience des sons et des pensées

- 1. Les sons-sensation pure-, tels qu'ils apparaissent**
- 2. Les pensées comme « des événements de l'esprit »
les pensées passent comme les nuages ou comme l'eau du fleuve (éventuellement les regarder sur un écran de cinéma)**

Noter et laisser aller

Feedback Nombreuses questions

- **En Mindfulness – Pleine Conscience, Le but n’est pas de « ne pas penser » mais plutôt de laisser venir les pensées et les laisser passer ; les pensées sont considérées comme des événements mentaux passagers , parfois chargés d’émotions mais tout fluctue, tout évolue et les pensées sont aussi remplacées par d’autres pensées et quand les pensées envahissent, on se recentre sur les sensations, en premier la respiration.**
- **Le fait d’arriver à « ne pas penser » (en tous cas de ne plus s’attacher aux pensées) permet d’établir un calme, un changement de l’état de conscience Etat Modifié de Conscience), qui produit des effets psychosomatiques certains et prouvés (voir études scientifiques)**
- **Une notion importante à intégrer est que toute méditation commence avec une intention. Dans le cas de la Mindfulness, il « suffit » d’appliquer la directive de Kabat-Zinn : « La Pleine Conscience signifie porter son attention de manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans juger » ; c’est la seule intention de départ et il peut y avoir d’autres intentions qui sont formulées suivant le type d’exercices. Sinon, c’est juste « être le plus présent possible à l’instant présent, là où je me trouve en captant tout ce qui se passe sans s’attacher à rien**
- **Il n’y a pas non plus à rechercher « le mieux » ; nous savons que « le mieux est l’ennemi du bien » ; faisons bien ce que nous faisons et cela suffit.**
- **Faire de la méditation pour être performant ? pour acquérir des pouvoirs ? Oui et non ; bien réfléchir aux buts poursuivis.**

Le stress

Explications : Comment gérer ? Quelles attitudes développer ?

<https://lecerveau.mcgill.ca/>

NOTE Préliminaire :

Nos ancêtres avaient autant de raisons que nous (sinon plus) de se faire du souci et de se sentir agressés par leurs conditions de vie : famines, guerres, épidémies, conditions précaires de vie...

Le mot stress est néanmoins lié à **nos modes de vie contemporains**. On peut noter quelques raisons :

1 - **La complexité de l’existence** : (aspect spatial) obligation de maîtriser beaucoup plus d’informations (codes ...). Environnements plus complexes (se déplacer dans une zone industrielle de grande ville). **La perte du sentiment de maîtrise** de son environnement **augmente le niveau de stress**. (ex : grosses difficultés à s’adapter plus on vieillit !)

2 - **Les changements fréquents** : (aspect temporel) multitude de changements, plus rapides qu’autrefois : résidence, métier, collègues, conjoint. Le niveau de stress est étroitement corrélé à la quantité de changements subie. **VITESSE +++**, survalorisation du présent « tout, tout de suite ». Comment s’inscrire dans le temps ?

3 - **passage du mode qualitatif au mode quantitatif** (chiffres, comptes, statistiques) : mots de passe sur ordinateur, N° de compte bancaire, formulaires divers d’inscription,

N° de téléphone, « anonymisation » des interlocuteurs téléphoniques qui sont parfois de simples robots !

4 – le manque de certitudes et de repères : surtout après la révolution culturelle des années soixante (1960), l'idée de se libérer du passé et de toutes les valeurs attachées au passé permettait de croire que nous allions construire un monde nouveau; cela ne s'est pas produit comme prévu et nous avons assisté au délitement des liens intergénérationnels qui a créé de nouveaux stress de séparation, d'abandon. Mais aussi le sentiment que plus rien ne pouvait durer valablement ; les relations affectives et liens amoureux ou purement sexuels ont suivi le schéma de la société de consommation ; tout produit est périssable et l'on programme même la péremption des objets et de l'alimentation ; toujours avec de bonnes intentions de départ mais parfois avec des effets pervers car l'être humain lui-même en vient à être considéré comme un produit ; on ne le dit pas clairement mais les statistiques (quantification) envahissantes « pour améliorer le bien des individus et de la société » conduisent parfois à des conséquences dévastatrices pour les individus car les règles générales ne sont pas toujours applicables pour chaque cas. C'est le problème de l'exception, de la diversité, des différences, du respect de la biodiversité, etc....

Chute des valeurs traditionnelles (dévalorisation de certaines professions au détriment des professions médiatisées « people-isées », remise en question des liens affectifs, chute des « idéaux » et des perspectives d'avenir et mise en valeur de la compétition à tous niveaux « la loi du meilleur qui est aussi le plus fort »)

D'où l'intérêt actuel de la méditation qui permet de tout remettre en perspective. Et de « se (re)trouver soi-même » plutôt que de suivre le mouvement médiatiquement-politiquement correct. *Voir aussi un article critique sur la méditation*

Définition du stress (Hans Selye = « *Syndrome général d'adaptation* »)

Le stress est une **réaction** de l'organisme à des stimulations extérieures qui remettent en question son équilibre provisoire. Deux éléments obligatoires et indissociables : - agression ou stimulation et - réaction/réponse à cette agression. La **réponse** permet à l'organisme de se rééquilibrer, action appelée **homéostasie**. Tendance fondamentale du « retour à l'équilibre »

Le stress physiologique : Stresseurs externes et stresseurs internes. Les stresseurs internes peuvent être une intériorisation d'expériences traumatiques réelles ou fantasmatisques (passé, présent ou anticipation- peur de ce qui va arriver- sensibilisation).

A quoi sert la réaction biologique de stress ? : - Faciliter l'action rapide, augmenter la résistance physique et - Faciliter l'action musculaire et la vigilance

Les trois phases du stress :

Phase 1 : réaction d'alarme

Libération de **noradrénaline** et activation des voies orthosympathiques : la noradrénaline aura pour effet d'activer le système cardio-vasculaire (accélération du cœur, augmentation de la pression artérielle, vasoconstriction périphérique et vasodilatation des vaisseaux du cœur) et le système pulmonaire (accélération de la respiration et de la capacité respiratoire) ainsi que (troisième action importante) libération du sucre par le foie. Mobilisation des forces et des énergies de l'individu. Stimulation de la glande **médullosurrénale** : sécrétion d'adrénaline « hormone de l'urgence ». Celle-ci agit parallèlement à la noradrénaline.

Activation du « système » : FRIGHT (frayeur) → FIGHT ou FLIGHT (la lutte ou la fuite).

Phase 2 : phase de résistance

Action de type neuro-endocrinien.

Le cortex cérébral et toutes les informations cognitives ou les sentiments affectifs peuvent retentir sur le système limbique (en particulier l'amygdale, cerveau émotionnel ou affectif) lui-même en connexion avec l'hypothalamus, origine des réactions endocriniennes générales. Dans l'hypothalamus, deux grands types d'hormones sont libérées suite au stress : d'une part, le CRH (Corticotropine Releasing Hormone), agent précurseur de la corticotrophine (ACTH) et l'AVP (Arginine VasoPressine) (hormone encore appelée vasopressine)

Phase 3 : phase d'épuisement

- « **Quand les réactions de stress sont trop intenses** »

lésions de l'hippocampe (base du cerveau impliquée dans la **mémoire** et la régulation des émotions), chez des sujets ayant été soumis à des stressseurs intenses et menaçants (« stress post-traumatique »)

- **Quand les réactions de stress sont inutiles**

Les réactions biologiques de stress s'avèrent parfois inutiles : la plupart des situations, pour l'homme moderne, sont des situations où l'action musculaire n'est pas possible : être coincé dans un embouteillage alors que l'on a un rendez-vous urgent, ou être critiqué dans une réunion de travail par son supérieur, sont des situations qui ne peuvent pas être résolues par des attitudes de fuite ou de combat.

Comment écouler/éliminer la tension/contrainte (stress) ?

▪ **Premier niveau : Réactions inconscientes, instinctives du cerveau émotionnel (type cerveau animal)**

1. Système Fright → Fight, Flight *le passage à l'acte* : la décharge est extérieure, plus ou moins adaptée.
2. Freeze, éventuellement *somatisation* : la décharge est intérieure et risque de nuire à long terme

Intérêt : les animaux vivent le stress intense et momentané ; 20 minutes après avoir été poursuivies par les lions, les gazelles broutent paisiblement l'herbe de la savane ; elles n'anticipent pas la prochaine attaque des lions au point d'eau dans quelques heures.

▪ **Réponses conscientes – Pleine Conscience – cerveau cognitif**

1. « *s'occuper de et sympathiser* » cerveau affectivo-émotionnel (*tend and befriend*) : stratégie basée sur la communication ; s'intéresser à l'agresseur, entrer en relation et « sympathiser » (si l'agresseur est capable de reconnaître un comportement humain). Action de l'**ocytocine** qui permet aux femmes de mieux gérer certains stress? (dite « hormone du bonheur », voir accouchements et vertus relaxantes).
2. « conscientiser » les stress au lieu de les refouler : utiliser notre conscience pour - *la mentalisation* ou élaboration psychique (ou symbolisation) : restructuration cognitive des événements vécus, attribution d'un sens, verbalisation des émotions.
Voir les effets de la Méditation : « **acceptation** » (accepter = constater et peut-être « comprendre » ce qui va ou ne va pas), prendre de la distance, relativiser, se détacher...

Petits stressseurs quotidiens :

On considère qu'il existe huit catégories de petits tracas, peu sévères individuellement, mais se répétant et s'additionnant les uns aux autres.

- **Soucis ménagers** (préparations de repas, courses, ménages, enfants..)
- **Tracas de santé** (maladies chroniques ou répétées...)
- **Pression du temps** (horaires chargés, manque de temps...)
- **Problèmes relationnels** (solitudes, disputes...)
- **Problèmes d'environnement** (bruits...)
- **Soucis financiers** (dettes, emprunts...)
- **Tracas professionnels** (insatisfactions, conflits...)
- **Soucis pour l'avenir** (sécurité de l'emploi, placement des économies..)

(tiré de **WILLIAMS Mark – PENMAN Danny** Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien., Odile Jacob, 2011, Paris.) :

La pleine conscience ne prône pas le détachement. Que voulons-nous dire alors par « **acceptation** » ? La racine du mot (qu'il partage avec les mots « capturer » et « perception ») signifie recevoir ou s'emparer de quelque chose et, par association, saisir ou comprendre. Entendue en ce sens, l'acceptation permet à l'esprit de s'ouvrir à la compréhension profonde de la réalité telle qu'elle est. L'acceptation est une pause, un moment où reconnaître ce que l'on ressent, où laisser les choses se faire, un moment de lucidité. L'acceptation nous

libère du sentiment de vivre sur un volcan et nous rend moins sujet à des réactions réflexes de défense. Elle nous permet de prendre pleinement conscience des difficultés dans toutes leurs nuances douloureuses, et d'y apporter la réponse la plus judicieuse possible. Elle nous donne plus de temps et d'espace pour réagir. Y compris le temps de découvrir que la réaction la plus sage est souvent de ne rien faire. Paradoxalement, agir au sens classique en passant en mode « faire » est souvent une réaction automatique, qui laisse peu de place au libre arbitre et à l'action délibérée. Et c'est en demeurant l'esclave de nos réactions automatiques que nous nous résignons à notre sort. En bref, ***l'acceptation en pleine conscience nous ouvre des choix.***

L'acceptation « *les choses sont ce qu'elles sont* »

Rumi, poète soufi du XIII^e siècle est peut-être l'un de ceux qui ont le mieux résumé cette idée dans son poème « *L'auberge* » :

« Ainsi l'être humain est une auberge.

Chaque matin, un nouvel arrivant. Une joie, un découragement, une méchanceté, une conscience passagère se présente, comme un hôte qu'on n'attendait pas.

« Accueille-les tous de bon cœur ! Même si c'est une foule de chagrins qui saccage tout dans ta maison, et la vide de ses meubles, traite chaque invité avec honneur.

Il fait peut-être de la place en toi pour de nouveaux plaisirs.

« L'idée noire, la honte, la malice, accueille-les à ta porte avec le sourire et invite-les à entrer.

« Sois reconnaissant à tous ceux qui viennent car chacun est un guide qui t'est envoyé de l'au-delà. »

Djalal al-Din RUMI, extrait de *The Essential Rumi*, (trad. Coleman Barks, 1999 ; traduction française de Claude Farni).

Avancer pas à pas vers l'acceptation

L'acceptation se fait en *deux temps*. Le premier consiste à repérer la tentation de chasser ou d'étouffer les pensées, les sentiments, les émotions ou les sensations physiques perturbants. Le second consiste à les accueillir activement « avec le sourire » et à les recevoir « avec honneur », comme le suggère Rumi.

Exercice « activités nourrissantes / desséchantes **(ce qui nous construit, ce qui nous détruit)**

*Faire 2 colonnes et apprendre à diminuer les activités
desséchantes et augmenter les activités nourrissantes*

Cela peut être très banal ; ne pas tout de suite changer des choses fondamentales.

Simplement, passer à la Pleine Conscience de ce que nous vivons pour le vivre « autrement » ; changer la manière dont nous mangeons nous permet déjà de changer nos habitudes alimentaires ; observer la circulation comme « normale » nous permet de ne pas nous énerver dans les embouteillages

→ choisir d'éliminer (diminuer) une contrainte « supplémentaire »

→ développer une *attitude* positive nouvelle (pas nécessairement une activité mais une attitude)

Surtout : proposition : pourrions-nous consacrer du temps au patient le plus négligé de notre patientèle ? c'est-à-dire « nous-même » ?

Pratique 2

Méditation simple avec ancrage respiratoire

Et proposition : dans mon agenda, puis-je décider de prendre un temps de rendez-vous avec moi-même ? un rendez-vous par jour pour « réfléchir » où j'en suis , ou pour faire une pause, ou pour me dire que je peux harmoniser ma vie autrement, ou simplement pour me féliciter d'être là où je suis et de savoir que je n'ai rien à modifier, que chaque instant de ma vie est MON choix ? de voir si je suis dans « l'obligation » de remplir mon programme ou dans la possibilité de choisir d'autres options , de se réapproprier sa propre vie ? Un rendez-vous par jour, un tous les 2 jours ? un rendez-vous personnel une fois par semaine ?

Troisième jour 2^{ième} session : Stress professionnel et Burn-out

(en finir avec les difficultés ?)

Compléments

L'imagination : l'imagination est créatrice.

Cerveau gauche / cerveau droit ?

Attention au côté « imaginaire », « fantasmagorique »,

fantasmagorique de l'imagination par rapport à l'imagerie mentale

qui est utilisée avec succès pour l'entraînement des sportifs et dont on peut voir les effets dans l'imagerie cérébrale.

Pratique 1 réactivation simple

Exploration d'une difficulté en pleine conscience

(tiré de WILLIAMS Mark – PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien., Odile Jacob, 2011, Paris, légèrement modifié)

Durant toute cette session, peut-être aurez-vous envie de vous demander « et pourquoi ferai-je tout cela ? » « A quoi cela sert-il ? » vous pouvez éviter de vous poser cette question à moins que ce soit justement la difficulté actuelle que vous aimeriez explorer ?

En position assise, concentrez-vous quelques minutes sur les sensations du souffle, puis élargissez votre conscience pour englober le corps dans son ensemble. Déplacez ensuite votre concentration sur les sons et les pensées. Si vous vous apercevez que votre attention a tendance à se détourner de la respiration (ou de tout autre point sur lequel vous essayez de rester concentré, pour se porter sur des pensées, des émotions ou des sentiments négatifs, vous pouvez tenter une autre approche que simplement laisser passer. La première étape consiste à laisser la pensée ou le sentiment demeurer sur le « plan de travail » de l'esprit. Ensuite, dirigez votre attention vers l'intérieur de votre corps, pour repérer toute sensation physique qui accompagnerait cette pensée ou cette émotion. Enfin, centrez délibérément votre attention sur la partie du corps où cette sensation est la plus forte. Le souffle peut vous fournir un véhicule efficace. Ainsi, comme vous l'avez fait dans le « scanner du corps », avec douceur et bienveillance, amenez votre conscience sur cette zone en « respirant dedans » à l'inspiration et ressortez-en à l'expiration. Une fois vos sensations physiques bien au centre du champ de votre conscience, rappelez-vous que l'objectif n'est pas de les modifier, mais de les **explorer** avec une curiosité bienveillante, en les considérant comme des sensations physiques qui vont et qui viennent. Cela peut vous faciliter la tâche de vous dire : « *Je peux ressentir cela. Tout va bien, je peux m'autoriser à m'ouvrir à cette sensation.* » Puis, essayez de demeurer dans la conscience de ces sensations physiques et de vous pencher sur le

rapport qui vous relie à elles. Est-ce que vous essayez de vous en débarrasser, ou parvenez-vous à leur consacrer toute votre attention, à les explorer avec votre souffle, à les accepter, à « les laisser vivre » ? Si cela peut vous aider, pensez à vous répéter : « *Tout va bien. Quelle que soit cette sensation, c'est bien d'y rester ouvert* », en exploitant chaque expiration pour adoucir et ouvrir les sensations. Si vous n'éprouvez ni difficulté ni inquiétude particulière au cours de cet exercice, et que vous souhaitez néanmoins explorer cette nouvelle approche, lorsque vous vous sentirez prêt, essayez de penser délibérément à un problème qui se pose actuellement dans votre vie et que vous êtes disposé à affronter quelques instants. Il peut s'agir d'une question sans gravité, mais que vous percevez comme désagréable et irrésolue : un malentendu ou une dispute, une situation qui vous inspire de la colère, du regret ou de la culpabilité, ou encore une inquiétude pour quelque chose qui pourrait arriver. Si rien ne vous vient à l'esprit, cherchez un événement désagréable survenu dans un passé proche ou lointain. Lorsque vous avez trouvé cette pensée ou cette situation, laissez-la reposer un moment sur le plan de travail de votre esprit, puis laissez votre attention descendre dans votre corps et tentez de repérer toute sensation physique déclenchée par cette difficulté. Essayez d'identifier toute nouvelle sensation physique et de vous en approcher. Portez votre pleine conscience sur ces sensations physiques en concentrant votre attention là où elles sont les plus intenses. En respirant dedans à l'inspiration et en ressortant à l'expiration, explorez vos sensations dans cette partie du corps. Regardez-les croître et décroître en intensité tandis que vous les bercez dans votre pleine conscience. Vous pouvez essayer de renforcer cette démarche d'acceptation et d'ouverture à vos sensations en vous répétant de temps en temps : « *Cette sensation est là maintenant. Tout va bien. Quelle qu'elle soit, elle est déjà là. Je peux m'y ouvrir.* » Essayez ensuite de maintenir la conscience de ces sensations physiques et de votre rapport à ces sensations, en respirant avec elles, en les acceptant, en les « *laissant vivre* » telles qu'elles sont. Ouvrez-vous aux sensations que vous découvrez en les abordant avec douceur, sans vous crispier ni vous blinder. Répétez-vous : « *douceur, ouverture* » à chaque expiration. Lorsque vous remarquez que vos sensations physiques n'accaparent plus votre attention avec la même intensité, reportez-la entièrement sur la respiration et continuez,

en la gardant comme objet principal de votre attention. Si, lors des minutes qui suivent, aucune sensation physique forte ne survient, vous pouvez essayer d'entrer et de ressortir avec le souffle de n'importe quelle sensation physique que vous remarquerez, même si elle ne semble pas reliée à une émotion particulière.

FEEDBACK

Mes croyances limitantes

La souffrance psychique : des pensées qui tournent en boucle

- Je ne peux rien y faire.
- Je suis en train de m'écrouler.
- Il n'y a pas d'avenir pour moi.
- Je suis *complètement* écrasé(e).
- Je ne retrouverai *jamais* ce que j'ai perdu.
- Je suis nul(le).
- Je suis un poids pour les autres.
- Quelque chose en moi s'est cassé pour *toujours*.
- Je ne trouve pas de sens à ma vie.
- Je me sens *totale*ment impuissant(e).
- La souffrance ne partira *jamais*.

(généralisations abusives)

Autres : Je **dois** voir 30 patients par jour

3 domaines courants

- **Le manque d'espoir** : « ce n'est pas possible »
- **Le manque de mérite** : « je ne suis pas digne de... »
- **Le manque de confiance en ses capacités** : « je ne suis pas capable »

Je ne suis pas à la hauteur

Psychologie de l'intention et des croyances

A quelle théorie peut-on faire appel pour interpréter la réalité ?

Après la psychanalyse, on découvre de « nouvelles psychologies », ex. **Psychologie de l'intention** ; par l'intention, notre esprit est créateur de notre propre monde et de notre propre réalité (pouvons-nous prendre nos désirs pour des réalités ?) aussi l'idée générale que l'on applique dans les nouvelles identifications : *Mind is the builder*

Liste des principaux stressseurs professionnels

1. **La surcharge de travail en temps limité**: des expériences ont montré que le fait d'imposer un temps limité à des sujets passant des petits tests de performance augmente significativement leur niveau de stress (même si le temps annoncé est largement suffisant).
 2. **La gravité et la visibilité des erreurs possibles**: par exemple le métier de contrôleur aérien est particulièrement stressant car les erreurs peuvent avoir des conséquences extrêmement graves.
 3. **L'ambiguïté de rôle**: ne pas savoir clairement ce que l'on attend de nous est stressant. C'est souvent le cas dans les postes nouvellement créés, pour lesquels aucune consigne fixe, ni définition claire des fonctions ne peuvent être précisées.
 4. **La sous charge de travail**: paradoxalement la sous-charge de travail peut aussi s'avérer stressante.
 - 5 **La surqualification** : une personne qui est trop qualifiée pour sa fonction est plus stressée qu'une autre qui a sa juste place.

 6. **Les situations d'incertitude**: que se soit des incertitudes par rapport à l'humeur du patron ou par rapport à l'avenir de l'entreprise, cette situation est stressante. Par ailleurs, les médecins travaillant dans des services d'urgence sont plus soumis au stress que les « médecins sur rendez-vous », car ils ne connaissent pas à l'avance la gravité des cas qu'ils auront à traiter à traiter.
 7. **Les conflits interpersonnels** : les mauvaises ambiances de travail sont non seulement coûteuses en terme de stress individuel mais jouent aussi sur le rendement professionnel.
 8. **Avoir la responsabilité du travail d'autres personnes**: cela augmente, d'une part, la charge de travail et d'autre part cette responsabilité implique une perte de contrôle.
 9. **La frustration**: lorsqu'une personne est privée d'une gratification à laquelle elle estimait avoir droit, son niveau de stress grimpe énormément.

 10. **Un manque de feed-back sur la performance** : il est particulièrement pénible pour un travailleur de ne pas savoir si ses efforts sont jugés satisfaisants par ses supérieurs.
- **La non reconnaissance**
11. **Les conflits de rôles**: il s'agit des situations où le sujet, se trouve pris entre deux ordres contradictoires venant de ses supérieurs.

 - 12 **Le manque de participation**: ne pas être consulté lors de la prise de décisions nous concernant est aussi un stressseur puissant.

 - 13 **L'instabilité organisationnelle**: par exemple, le changement rapide des supérieurs hiérarchiques est une situation stressante car l'individu ne peut faire face à des changements que s'il dispose d'un temps d'adaptation suffisant.

 14. **Les conflits de valeurs entreprise-salarié** : ce stressseur entre en jeu lorsque les objectifs de l'entreprise heurtent les convictions du salarié. Par exemple, devoir vendre des produits, que l'on sait inadaptés au client, mais source de bénéfices pour l'entreprise

 15. **Un environnement physique pénible**: il s'agit de certaines conditions de travail comme la qualité des locaux, le bruit, l'aération, ...

Informations et réflexions sur le burn-in, Burn-out

(d'après Evelyne Josse, www.resilience-psy.com, 2008)

Burn-in et burn-out

(D'après Evelyne Josse)

Le **burn-in** = surexposer

Première phase de l'épuisement professionnel ; « présentisme » présent mais démotivé, fatigué, peu productif et souffre de somatisations diverses.

Le **burn-out** = « se consumer »

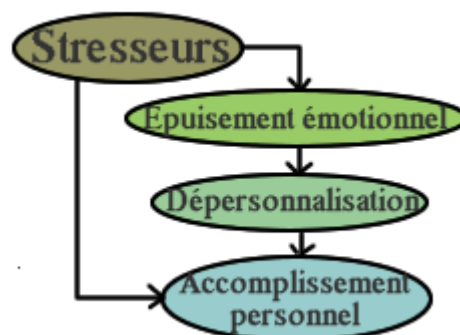
État d'épuisement (mental, émotionnel et physique) dans lequel les mécanismes d'adaptation se consomment sous l'effet de tensions subies dans le cadre du travail.

Les 3 dimensions du burn-out :

- **L'épuisement professionnel.** L'épuisement se manifeste par une perte d'énergie, de l'asthénie, un épuisement mental, de la démotivation, de la frustration, etc.
- **La dépersonnalisation.** dimension interpersonnelle du burn-out ; perte d'empathie à l'égard d'autrui : attitude négative (impatience, irritabilité, culpabilisation, pathologisation, moralisation, cynisme, réification, minimisation des difficultés vécues par les patients, etc.), détachement, froideur et sécheresse émotionnelle, syndrome de John Wayne (professionnel capable d'affronter toutes les difficultés, gérant seul ses problèmes, impassible, ne manifestant pas ses émotions et invulnérable à celles des autres), etc. méfiance et pessimisme. peut mener à la déshumanisation (agression contre la dignité et l'intégrité physique, psychologique et sociale des individus, rejet, maltraitance, cruauté, etc.).

NB : La dépersonnalisation ne désigne pas ici un trouble dissociatif dans lequel la personne se sent étrangère à elle-même mais une perturbation de la relation humaine. Le terme « déshumanisation » lui est parfois substitué mais il est excessif

- **La diminution de l'accomplissement personnel,** modifiée en « efficacité professionnelle ». C'est la dimension d'auto-évaluation du syndrome. dévalorisation du travail lui-même (le travail est inintéressant, inutile, inefficace à changer le problème de fond, etc.), doute quant à sa valeur professionnelle, sentiment d'incompétence, auto-dévalorisation, déflation de l'estime de soi, sentiments de culpabilité, etc.



Dans un premier temps, le stress provoque soit une diminution de l'accomplissement personnel soit l'épuisement émotionnel, qui à son tour entraîne la dépersonnalisation pour aboutir à la réduction de l'accomplissement personnel (voir schéma).

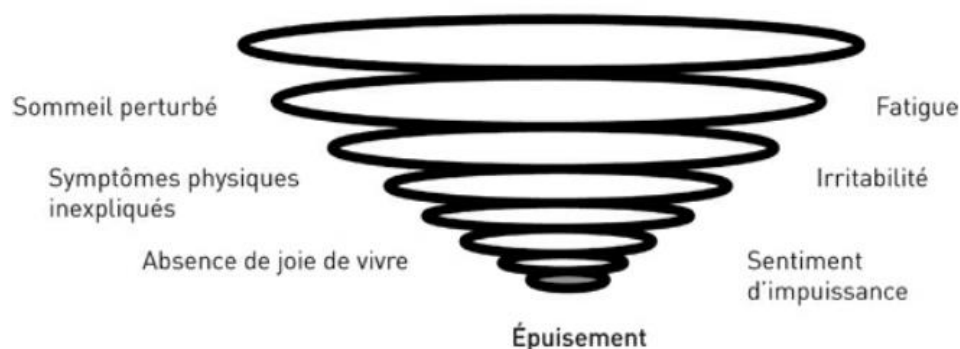
Les stades du burn-out

- **L'enthousiasme.** phase de lune de miel. Le professionnel nourrit des espoirs et des attentes irréalistes par rapport à son travail. Il est enthousiaste, manifeste une motivation excessive et fait montre d'une énergie débordante. Il se surinvestit, travaille de longues heures six ou sept jours par semaine, rapporte à son domicile des tâches qu'il exécute au détriment de son temps libre. Il s'identifie aux victimes qu'il aide, ce qui le conduit à confondre ses besoins avec les leurs. Acquis à sa cause professionnelle, il néglige sa vie privée et ses besoins personnels.
- **La stagnation.** Le travailleur réalise, peu à peu ou brutalement, que le travail ne comble pas tous ses besoins. Il désire disposer de temps pour sa famille et ses amis, s'adonner à un loisir, recevoir une rémunération à la hauteur de son investissement, etc. La satisfaction qu'il éprouve à travailler diminue graduellement et les premiers symptômes de fatigue apparaissent.
- **La frustration.** Le professionnel prend conscience qu'il est frustré par son incapacité à changer le système (bureaucratie, manque ou excès de responsabilités, insuffisance de latitude décisionnelle, etc.), à délivrer les clients de leurs difficultés, de leur souffrance, etc. La fatigue, l'insatisfaction, la mauvaise humeur deviennent chroniques. Le travailleur devient irritable, se replie sur lui-même, doute de sa compétence, éprouve un sentiment d'échec personnel, se plaint de troubles somatiques divers. Certains quittent leur emploi ; d'autres luttent pour améliorer leur situation (revendication auprès de supérieurs, demandes d'aide telles que formation, soutien d'équipe, audit, etc.) ; d'autres encore glissent dans l'apathie.
- **L'apathie.** Le professionnel se désintéresse de son travail et se détache émotionnellement de ses patients. Il se protège en évitant les conflits et les défis et en fournissant le moins d'efforts possibles. Il ne se préoccupe plus que de sa propre santé physique et mentale. Certaines personnes démissionnent tandis que d'autres s'accrochent à leur emploi, généralement parce qu'il est bien rémunéré ou parce qu'il leur assure une sécurité financière immédiate ou ultérieure (par exemple, personne en fin de carrière prétendant à une pension de retraite complète). Cette période d'apathie peut se prolonger durablement.
- **Le désespoir.** Le désespoir est la phase ultime du burn-out. Le professionnel perd tout espoir de voir la situation évoluer positivement et perd confiance en l'avenir. Certains abandonnent leur métier tandis que d'autres se comportent comme s'ils contrôlaient parfaitement la situation et comme si tout allait bien.

Le processus de récupération d'un burn-out est lent. *Mieux vaut prévenir que guérir!*

Les facteurs favorisant le burn-out : voir la liste des stresseurs professionnels

Cet épuisement affecte généralement les professionnels impliqués dans des relations interpersonnelles (notamment, dans les relations d'aide), les cadres qui assument la responsabilité de ressources humaines et les personnes qui poursuivent des objectifs difficiles à atteindre. Japon : le « Karoshi » (過労死, mort par le travail).



Reproduit avec l'autorisation de Marie Åsberg.

L'entonnoir de l'épuisement Notre collègue le professeur Marie Åsberg, de l'Institut Karolinska de Stockholm, est une spécialiste du burn-out. Elle se sert de l'entonnoir de l'épuisement pour expliquer que ce processus peut nous toucher tous. L'ellipse du haut représente la situation correspondante à une vie épanouie et équilibrée. Mais à mesure que la pression monte, on a tendance à renoncer à certaines choses pour se concentrer sur ce qui paraît « important ». L'ellipse se rétrécit, reflétant le rétrécissement de notre vie. Si le stress persiste, on renonce encore à d'autres choses. Le cercle se rétrécit davantage.

(tiré de WILLIAMS Mark – PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. Odile Jacob, 2011, Paris)

.....

ATTITUDES QUI FONDENT LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

(voir également Jon KABAT-ZINN *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, 2009)

- *Passer de « faire » à « être »**
- *Quitter le pilote automatique et faire des choix conscients**
- *Recontacter les perceptions sensorielles au lieu de rester uniquement dans les analyses rationnelles (« celui qui sait ce qui va se passer »)**
- *Entrer dans l'acceptation, dans l'ouverture plutôt que se coincer en livrant combat ; approche plutôt qu'évitement**
- *Les pensées sont seulement des événements mentaux**
- *Le moment présent et la *patience***
- *Activités appauvrissantes ou nourrissantes et humour**

La logique à 4 niveaux : tétravalente

A = A, principe d'identité A est A

A ≠ B, principe d'exclusion A n'est pas B et B n'est pas A

A et B, il est possible qu'un élément, un « objet », apparaisse soit comme A soit comme B et peut donc être qualifié des 2 manières

Ni A, ni B, un « objet » de conscience ne peut être vraiment déterminé, il n'est ni ceci ni cela (exemple classique : on ne peut définir Dieu, on ne peut définir la conscience car c'est la conscience elle-même qui nous permet de parler d'elle ; nous ne pouvons pas prendre une position au-delà de ce qui nous permet d'exister puisque nous parlons inévitablement à partir de notre existence)

Pratique 2

Trois pratiques simples à répéter selon nos choix

1. Une minute de méditation

1. Asseyez-vous sur une chaise, le dos bien droit. Évitez de prendre appui contre le dossier afin que votre colonne vertébrale se soutienne elle-même. Vos pieds doivent reposer à plat sur le sol. Fermez les yeux ou baissez le regard jusqu'au sol devant vous.

2. Concentrez-vous sur les mouvements de votre respiration. Prenez conscience de vos différentes sensations chaque fois que vous inspirez et expirez. Restez attentif à votre souffle sans attendre qu'il se passe quoi que ce soit de particulier. Inutile de modifier votre respiration.

3. Au bout d'un moment, il se peut que vos pensées vagabondent. Dans ce cas, ramenez doucement votre attention sur votre respiration. Le fait de prendre conscience que vos pensées se sont égarées et de vous reconcentrer sans vous faire de reproches est essentiel à la pratique de la méditation en pleine conscience.

4. Cet exercice peut vous amener à un état de calme profond, ou non. Même un sentiment de calme absolu peut n'être que passager. Si vous vous sentez en colère ou irrité, remarquez que ce sentiment, lui aussi, peut être passager. Quoi que vous éprouviez, acceptez-le tel qu'il est.

5. Au bout d'une minute, rouvrez les yeux et reprenez vos marques dans la pièce.

2. Palming

3. les trois minutes d'espace de respiration (forme prolongée)

FEEDBACK

Le but ??? quel but?



lyengar yoga

(forme humoristique des buts irréalistes que nous pourrions essayer d'atteindre en croyant que « c'est cela le but »)

**AMIFORM septembre 2019 Adaptation du Module *MBSR*
(*Mindfulness Based Stress Reduction*) 20-23.09.2019**

Quatrième jour 1^{ère} session: stress , corps, tendresse et bienveillance

Pratique 1

Pleine Conscience Corporelle, Body Scan (type court) (*couché ou assis*)

Suivant la technique que vous utilisez, les directives pourront varier. Il est bon de mémoriser un schéma de travail personnel qui permet une meilleure pratique.

« **mise en condition** » : On peut, avant toute séance, rétablir un certain tonus par des exercices simples qui réactivent un peu la respiration et la circulation (tonus neurovégétatif) et qui permettent une meilleure relaxation par la suite ;

Par exemple, l'exercice de balancement des bras autour du corps ou marcher sur place, ou tirer les bras vers le haut ou vers l'extérieur. Etirer le visage.

Pleine Conscience, type Sophronique

Relaxation simple : *l'intention* est de « *se détendre* » ; **prise de conscience du corps (lecture du corps)** : détente physique puis mentale ; en sophrologie, on part de la tête aux pieds ; on peut aussi aller des pieds à la tête ou suivre les contours du corps.

(1) Relaxation physique ou corporelle : le sujet se place dans une position confortable, souvent allongée (technique statique) ou assis ou même debout. Respirer profondément une ou deux fois et fermer les yeux (sans obligation) afin de favoriser la concentration. Prendre conscience des points d'appui du corps pour éliminer toutes tensions inutiles à ces endroits. Puis la relaxation commence de la tête aux pieds : cuir chevelu, front, yeux, paupières, tempes, joues, bouche, mâchoires, langue, le cou et la nuque ; les épaules, bras, avant-bras, mains et doigts (s'attarder éventuellement sur les doigts pour mieux centrer la conscience sur certaines parties du corps « riches en perception ») ; revenir à la colonne vertébrale de haut en bas : partie dorsale, entre les reins, la partie lombaire, le bas du dos; revenir à la partie ventrale, la poitrine et la cage thoracique ; puis le ventre, et la respiration abdominale ; ensuite le bassin, les fesses et les muscles fessiers, le bas-ventre, les muscles du périnée en détendant la région sphinctérienne, les cuisses, les jambes, les mollets, les pieds jusqu'au bout des orteils. A chaque endroit, on porte toute son attention, sans s'attarder, et essaie de percevoir les modifications qui surviennent dans la détente progressive.

On entre alors dans l'**espace corporel de relaxation**.

(2) Relaxation mentale ou psychique : Après avoir pris conscience du corps en se centrant sur les différentes parties évoquées, on continue à laisser le corps se détendre pendant que la conscience entre dans l'espace mental de relaxation, en Pleine Conscience. Nous vivons comme un tout psychosomatique, dans l'« intériorisation » de la conscience. Le corps et l'esprit (Body-Mind) s'unissent dans une conscience globale.

L'intention est de sentir une « **libération** », une ouverture de l'espace mental, dans lequel on laisse venir ce qui apparaît sans intervenir. Nous sommes dans une attitude phénoménologique, sans jugement particulier ;

Présence à soi

« calme »

Nous entrons dans la **Pleine Conscience corporelle et mentale (Body-Mind)**.

FEEDBACK

Retours, Rappels

Généralisations abusives, mémoire surgénéralisatrice et Etat de stress post traumatique (PTSD) (voir WILLIAMS Mark – PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien ,Odile Jacob, 2011, Paris) p. 208-212

Retour à soi-même

Depuis la naissance, la seule personne avec qui nous vivons 24h/24,
c'est nous-mêmes. Et parfois, nous en avons marre !

Nous sentons confusément que nous sommes nous même mais aussi
quelqu'un d'autre, qui cherche à se réaliser (*le Moi profond, le Moi
intérieur, le Soi, le Self, le Inner self, le Higher Self, l'âme, l'esprit,
l'être intérieur, etc...*)

Et si étions un peu plus tendre avec nous-mêmes ?

Vous traiter avec tendresse

(tiré de WILLIAMS Mark – PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. Odile Jacob, 2011, Paris)

Avec quel degré de jugement critique et de sévérité vous traitez-vous ? Dans le monde frénétique où nous vivons aujourd'hui, un regard empreint de tendresse et dénué de sévérité envers soi-même fait partie des clés pour accéder à la paix.

Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que je me reproche mes émotions irrationnelles ou inappropriées ?
- Est-ce que je me dis que je ne devrais pas ressentir ce que je ressens ?
- Est-ce que je trouve certaines de mes pensées anormales ou mauvaises, en me disant que je devrais penser autrement ?
- Est-ce que je porte des jugements sur le caractère bon ou mauvais de mes pensées ?
- Est-ce que je me dis que je devrais penser autrement que je ne le fais ?
- Est-ce que je me dis que certaines de mes émotions sont anormales ou mauvaises, et que je ne devrais pas les éprouver ?
- Quand je suis assailli(e) par des pensées ou des images qui me perturbent, est-ce que je les juge bonnes ou mauvaises, en fonction de l'objet de ces pensées ou de ces images ?
- Est-ce que je me fais des reproches lorsque j'ai des idées irrationnelles ?

Si vous vous reconnaissez clairement *dans plus de deux de ces questions*, vous vous jugez peut-être trop sévèrement. Pourriez-vous essayer de vous traiter avec davantage de compassion ? Toute la difficulté de ce questionnaire réside dans la capacité à comprendre que vous êtes trop dur avec vous-même sans considérer ce constat comme une critique ! Voyez vos réponses comme une aide à la prise de conscience, et non comme un signe de réussite ou d'échec.

En résumé, quand vous est fatigué, triste, stressé ou anxieux, attendre de vous sentir motivé n'est sans doute pas le choix le plus sage.

Mieux vaut faire passer l'action en premier. Quand notre moral est bas, la motivation suit l'action, et non le contraire. C'est alors l'action qui fait naître la motivation. Donc, après avoir pratiqué, cette semaine, « Les trois minutes d'espace de respiration » dans vos moments de stress, prenez le temps de vous demander :

- Quels sont mes besoins personnels dans l'immédiat ?
- Comment puis-je m'occuper de moi au mieux dans l'immédiat ?

La méditation en pleine conscience n'est pas une alternative à la psychothérapie ni à aucune technique d'autothérapie pour améliorer votre vie. Elle n'a pas pour fonction de vous faire comprendre votre passé, ou rectifier vos modes de pensée « aberrants » ou « erronés » d'aujourd'hui. Elle ne propose pas de rustines pour masquer les problèmes, mais cherche à discerner dans ces problèmes des schémas pour en tirer des enseignements. La méditation en pleine conscience ne « règle » pas directement nos difficultés ; elle met en évidence leurs courants sous-jacents et nous en fait prendre conscience dans un état d'esprit bienveillant. Elle se penche sur les thèmes subliminaux communs à nos vies à tous. Et quand ces thèmes sont portés à la lumière de la pleine conscience, il se produit un phénomène tout à fait étonnant : les thèmes négatifs se dissolvent peu à peu d'eux-mêmes.

...

Tout cela, nous pouvons vous l'affirmer – nous pouvons même vous le prouver avec les outils les plus performants dont dispose la science –, mais vous devez en faire l'expérience personnelle pour le comprendre réellement.

(tiré de WILLIAMS Mark - PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. ,Odile Jacob, 2011, Paris)

Rester dans la confiance ; se rappeler les évolutions récentes de la médecine considérées comme « impossibles » quelques années plus tôt :

- **Les cellules souches**
- **La neuroplasticité**

Méditation de bienveillance

(tiré de WILLIAMS Mark - PENMAN Danny Méditer pour ne plus stresser, trouver la sérénité, une méthode pour se sentir bien. ,Odile Jacob, 2011, Paris, légèrement modifié)

Prenez quelques minutes pour vous installer dans un endroit confortable où vous n'aurez ni trop chaud ni trop froid, où vous pourrez être seul le temps nécessaire, détendu et concentré. Trouvez une position qui vous donne un sentiment de dignité et de vigilance. Si vous choisissez la position assise, tenez-vous avec le dos soutenu par la colonne vertébrale, les épaules détendues, la cage thoracique ouverte, la tête droite. Concentrez-vous sur votre respiration, puis étendez votre attention à l'ensemble du corps pendant quelques

minutes, le temps de vous stabiliser. Quand votre esprit s'évade, reconnaissez la direction qu'il a prise et rappelez-vous que vous avez maintenant le choix, soit de le ramener à l'objet initial de votre concentration, soit de laisser votre attention « glisser » dans votre corps pour explorer les points où vous ressentez une perturbation ou une inquiétude. Si vous en ressentez l'envie, n'hésitez pas à recourir à d'autres exercices pour vous préparer à celui-ci. Quand vous êtes prêt, appropriez-vous quelques-unes – ou l'ensemble – de ces phrases, en les adaptant à votre convenance pour en faire votre porte d'accès personnelle à un profond sentiment de bienveillance envers vous-même : « *Que je sois à l'abri et libéré de la souffrance. Que je connaisse le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Que je connaisse la sérénité.* » En prenant votre temps, imaginant que chacune de ces phrases est un caillou lâché dans un puits profond. Faites-les tomber l'une après l'autre, puis tendez l'oreille à l'affût de toute réaction dans vos pensées, vos sentiments, vos sensations physiques ou vos impulsions. Vous n'avez pas à juger. (Vous ne le faites que pour vous.) Si vous avez du mal à faire surgir un sentiment d'affection envers vous-même, pensez à une personne (ou même à un animal) qui vous aime ou vous a aimé inconditionnellement. Une fois que vous avez clairement la perception de cet amour à votre égard, voyez si vous arrivez à vous placer à la source de cette offrande d'amour qui vous est destinée : « *sois à l'abri et libéré de la souffrance. connais le bonheur et la santé autant qu'il est possible. connais la sérénité.* » Restez sur cette étape aussi longtemps que vous le souhaitez, avant de passer à la suivante. Au bout d'un moment, pensez à quelqu'un que vous aimez et souhaitez-lui de la même manière (en mettant la phrase au masculin, au féminin ou au pluriel, comme vous préférez) : « *Qu'il (elle/ils/elles) soit (soient) à l'abri et libéré(s,e,es) de la souffrance. Qu'il (elle/ils/elles) connaisse(nt) le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Qu'il/elle/ils/elles connaisse(nt) la sérénité.* » Cette fois encore, observez ce qui se passe dans votre esprit et dans votre corps, tandis que vous gardez cette personne dans votre esprit et dans votre cœur, avec un sentiment de bienveillance. Cette fois encore, laissez vos réactions surgir. Prenez votre temps. Ménagez des pauses entre les phrases, en écoutant attentivement. En respirant. Lorsque vous vous sentez prêt à passer à la phase suivante, pensez à quelqu'un que vous ne connaissez pas, que

vous croisez régulièrement, dans la rue ou dans les transports... – quelqu'un que vous reconnaissez, mais dont vous ne savez rien, et qui ne vous inspire aucun sentiment particulier. Dites-vous que la vie de cette personne est sûrement aussi emplie d'espoirs et de craintes que la vôtre. Qu'elle aussi, comme vous, a envie d'être heureuse. Puis, en gardant cette personne dans votre cœur et dans votre esprit, répétez-vous les phrases en lui souhaitant sincèrement d'être heureuse. Si vous souhaitez pousser cet exercice, vous pouvez maintenant penser à quelqu'un avec qui vos relations sont (ou ont été) difficiles, sans être nécessairement les plus difficiles. Qui que vous choisissiez, faites intentionnellement de la place à cette personne dans votre cœur et dans votre esprit et admettez qu'elle aussi peut aspirer (ou avoir aspiré) à être heureuse et libre de la souffrance. Répétez-vous les phrases : « *Qu'elle soit à l'abri et libérée de la souffrance. Qu'elle connaisse le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Qu'elle connaisse la sérénité.* » Ménagez des pauses. Écoutez. Observez les réactions de votre corps. Voyez s'il est possible d'explorer ces sentiments sans les censurer ni vous juger. N'oubliez pas que si, à n'importe quel moment, vous vous sentez submergé ou entraîné par l'intensité de vos sentiments ou de vos pensées, vous pouvez revenir à la respiration dans le corps pour vous ancrer dans l'instant présent, en vous traitant avec gentillesse. Enfin, étendez cette bienveillance à tous les êtres, incluant aussi bien ceux que vous aimez que les inconnus et ceux avec qui vous avez des relations difficiles. Le but est ici d'étendre l'amour et l'amitié à toutes les créatures de la planète – sans oublier que vous en faites partie ! « *Que tous les êtres soient à l'abri et libérés de la souffrance. Que tous les êtres connaissent le bonheur et la santé autant qu'il est possible. Que nous connaissions tous la sérénité.* » À la fin, passez un moment à vous retrouver grâce à l'exercice de la respiration et du corps, en demeurant dans la pleine conscience de l'instant présent. Quelle que soit la manière dont vous avez vécu cet exercice, reconnaissez votre courage pour avoir pris le temps de vous nourrir de cette façon.

FEEDBACK

- **les trois minutes d'espace de respiration (forme prolongée)**
- « établir un rapport différent avec nos pensées »
- les écrire
 - les nommer pour les caractériser rapidement
 - autres

Intégration : faire confiance à nos processus physiques, à notre nature physique et à notre nature psychique (corps psychique)

RICARD Matthieu, Plaidoyer pour l'altruisme La force de la bienveillance
Editions Nil, Paris, 917 p (2013)

RAPPEL : Différence « **résignation** » (*fermeture*) et « **acceptation** » (*ouverture*)/ accueil

Quatrième jour, deuxième session: récapitulatif et décisions

Pratique 1

Corps, respiration

Rappel de différents points en état méditatif

Rappel des processus de la Pleine Conscience :

« *La Pleine Conscience signifie porter son attention de manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans juger* »
(Kabat-Zinn)

Attitude + Pratiques formelles

- conscience du corps // - conscience de la respiration // - conscience du flux de pensées et de la position de l'observateur // - présence à soi et au monde extérieur/ intérieur // - bienveillance, acceptation et non-jugement

*Passer de « faire » à « être »

*Quitter le pilote automatique et faire des **choix** conscients

*Recontacter les perceptions sensorielles au lieu de rester uniquement dans les analyses rationnelles

*Entrer dans l'acceptation, dans l'ouverture ; approche plutôt qu'évitement

*Les pensées sont seulement des événements mentaux

*Le moment présent et la *patience*

*Activités nourrissantes et humour

FEEDBACK

Conclusions : nous sommes prêts à débiter la pratique

Que faut-il retenir ? Appliquer ?

Ce que **VOUS** décidez de retenir et d'appliquer !
C'est dans l'application que vient la prise de conscience et la compréhension

Coopération plutôt que compétition

Activités de plaisir ?

Questions en suspens : qu'est-ce que

La Pensée ?

La Conscience ?

L'Inconscient ?

L'esprit ? le Mind ?

Le Moi, l'Ego ?

Et maintenant, que vais-je faire ?

- **Une attitude** « *soyez plus conscients et bienveillants envers vous-même et bienveillants vis-à-vis des autres et vivez-le dans l'instant présent, sans attendre un moment favorable* »
- **Une pratique** ? laquelle ?

Quel est mon but ? **physique** (ex. : anti-stress, améliorations physiologiques) ? **psychosomatique, psychique** (ex. : concentration, détachement, thymo-régulateur), **recherche de sens de la vie** (spirituel)- bien-être, insertion sociale

Une suite ? le module « deuxième degré »

Mindfulness and Concentrative Meditation Therapy (MCMT)

Institut de Nouvelle Hypnose (INH) et www.meditation-integrative.eu (le site est en rénovation).

« *Mind is the builder* » : apprendre à se connaître - le « *connais-toi toi-même* » en utilisant le *Mind Scan*

Une fin qui est un commencement :

Salutation à l'aube de Kalidasa, poète indien du IV^{ème}-V^{ème} siècle.

Regardez le jour qui se lève,
Car il est la vie, la vraie vie de la vie.
Dans sa courte durée,
Se trouvent toutes les vérités et les réalités
De votre existence :
La joie de grandir,
La gloire d'agir,
La splendeur d'accomplir.
Car hier n'est qu'un rêve,
Demain n'est qu'une vision.
Mais aujourd'hui,
S'il est pleinement vécu,
Fait d'hier un rêve de bonheur,
Et de chaque lendemain une vision d'espoir.
Ainsi regardez bien le jour qui se lève !
Telle est la salutation de l'aube.

Un grand merci à toutes et tous pour votre participation!

Contact : infomedit@gmail.com
Philip.antoine@skynet.be

Questionnaire sur le burn-out et les pensées négatives

Poursuite des exposés/ réflexions :

- stress professionnel : Liste des principaux stresseurs professionnels

Nous passons de la vie quotidienne à la vie professionnelle

Evaluation (40Q) : tiré de PETERS S. - MESTERS P., Vaincre l'épuisement professionnel, toutes les clés pour comprendre le burn out - 2007, Ed Robert Laffont, Paris.

Voir d'autres fichiers éventuels

Échelle d'épuisement professionnel

Épuisement émotionnel et physique		
1	Je me plains d'une fatigue quasi permanente, je me « traîne ».	
2	Je suis fatigué(e) à un point tel qu'une nuit de sommeil ne me permet plus de récupérer physiquement ni moralement.	
3	J'ai perdu mon efficacité au travail. Plus j'en fais, moins j'ai l'impression d'être efficace.	
4	J'ai perdu confiance en moi.	
5	Je développe des symptômes physiques alors que jusqu'à présent j'étais en excellente santé (douleurs, essoufflement, etc.).	
6	Ma fatigue disparaît dès que je suis en vacances et réapparaît dès que je recommence à travailler.	
7	J'ai moins de désirs sexuels.	
8	Je suis continuellement débordé(e) par les événements.	
9	Je suis tellement épuisé(e) que mourir, en finir ou m'endormir pour toujours serait une solution.	
10	À la maison, je reste des heures assis(e) dans un fauteuil, comme « assommé(e) », sans énergie, ni réaction.	
Sous-total		/10

La perte d'intérêt professionnel		
11	J'ai perdu l'envie de travailler.	
12	J'appréhende une nouvelle journée de travail.	
13	J'ai l'impression de ne plus être à ma place au travail.	
14	J'éprouve de la résignation par rapport à mon travail. Ce que je fais n'est de toute façon d'aucune utilité.	
15	J'ai l'impression que mon avenir professionnel est bouché. Je me trouve dans un tunnel sans perspective d'avenir.	

16	Quoique je reconnaisse que le métier en soi est beau ou/et intéressant, je n'éprouve plus d'enthousiasme à le faire.	
17	L'intérêt pour mon travail a disparu, je me rends au travail avec « des pieds de plomb ».	
18	Je me sens piégé(e) dans la profession.	
19	Mon travail n'a plus de sens (à quoi bon ?).	
20	Je suis habité(e) par un conflit intérieur. Je me sens en désaccord avec ce que je fais, ce que les conditions de travail me demandent de faire. Il y a conflit entre mes valeurs, mon idéal et les conditions dans lesquelles j'exerce le métier.	
Sous-total		/10

Mindfulness and Concentrative Meditation Therapy (MCMT)
Institut de Nouvelle Hypnose (INH) et www.meditation-integrative.eu
Marche **KIN-HIN**

Le kin-hin est une marche très lente, rythmée par la respiration.

Une fois que vous vous êtes donc prudemment relevé du zazen, vous vous tenez debout, bien droit. Les caractéristiques de stature du zazen sont conservées durant le kin-hin. La tête est par conséquent bien droite, le regard posé vers le sol, les yeux mi-clos et les épaules détendues. La position des mains, par contre, change. Vous enserrez donc le pouce de la main gauche dans les doigts de cette même main et recouvrez harmonieusement celle-ci avec la main droite. Ceci fait, vous placez la racine de votre pouce gauche quelques centimètres seulement en dessous de votre sternum, au dessus du plexus solaire. Veillez à ce que les paumes de vos mains soient parallèles au sol. Les poignets sont légèrement fléchis et détendus. Les avants bras sont horizontaux.

Commencez ensuite cette marche avec le pied droit. Vous avancez donc ce pied sur la distance d'un demi pas, soit une quinzaine de centimètres, ceci à la fin de l'inspiration. Une fois le pied droit avancé, vous déplacez tout le poids de votre corps sur cette jambe dont le genou est bien tendu. Vous expirez alors longuement en insistant la pression sur la racine du gros orteil, puis sur le reste de la plante du pied. Durant l'expiration, vous pressez également les mains l'une contre l'autre ainsi que contre votre buste, sans exagérer.

A la fin de l'expiration, lente et profonde, vous laissez l'inspiration se faire et vous faites un demi pas avec le pied gauche. Vous répétez alors l'exercice comme expliqué ci-dessus. Les jambes sont écartées de la largeur d'une main, ni plus, ni moins.

Le kin-hin est une pratique très subtile et demande encore plus de concentration que le zazen, même s'il n'est pratiqué que quelques minutes seulement.

Durant le kin-hin, vous devez avoir le sentiment, comme dans chaque posture zen, d'arborer une attitude noble. Ne laissez donc pas vos épaules se voûter ni votre tête tomber en avant et prenez bien garde à libérer votre thorax.

<http://www.biotechnozen.com/dojo/pratique.html#kinhin>



Grande Pratique : Méditation de la montagne (abrégé)

(d'après Kabat- Zinn)

LA MONTAGNE (méditation)

Je prends ma position, *assise* et confortable, et j'observe mon corps qui s'installe de la manière qui me convient, droit et ferme, en évitant toute rigidité. J'intériorise mon regard qui devient mon regard intérieur, mon attention qui se porte sur le corps dans sa totalité et ensuite sur le flux de ma respiration, à chaque inspiration et chaque expiration.

J'observe simplement ma respiration sans essayer de la modifier ; je peux visualiser des images en mouvement, qui soutiennent le rythme de ma respiration, que ce soit les vagues de la mer ou le vent qui pousse les nuages ou toute image qui me convient ou simplement la sensation physique de ma respiration.

Je suis *assis* avec un sentiment de dignité, un sentiment de réserve, un sentiment d'être bien à ma place, en cet instant particulier.

Je me souviens d'une montagne, je la vois *massive*, solide, inébranlable, ... je respire avec l'image de cette montagne ; je l'observe, je contemple et apprécie son apparence. Je transpose la montagne dans mon propre corps, la montagne s'intègre dans ma réalité corporelle. Je ressens son aspect fort et imposant, droit, tranquille et majestueux. Je me fonds dans la montagne, je deviens montagne, enraciné dans ma posture *assise*, ma tête devient pic soutenu par le reste du corps. //

Mes épaules et mes bras sont les versants de la montagne, mon bassin, mes fesses et mes jambes sont la base solide enracinée dans le sol.

Mon *assise* est droite et digne, avec un sentiment d'élévation de tout mon être depuis le fond de ma colonne vertébrale. A chaque respiration, toujours *assis*, je me transforme encore un peu plus en cette montagne respirante ; ma présence reste centrée, enracinée, fixe, inébranlable dans ma quiétude.

Et quand nous sommes maintenant *assis* pour méditer, nous pouvons apprendre à expérimenter la montagne, nous pouvons incarner la même quiétude et le même enracinement inébranlables face à tout ce qui change au sein de nos propres vies, pendant des secondes, des heures, des années.

En devenant la montagne dans notre méditation *assise*, nous pouvons nous connecter à sa force et à sa stabilité, nous pouvons utiliser ses énergies pour soutenir la nôtre, pour faire face à chaque moment avec pleine conscience, équanimité et clarté.

Être assis en pleine conscience signifie ressentir une quiétude véritable, dans l'harmonie, l'équilibre, la sérénité, la dignité et la vigilance.