

# La pleine conscience : avec ou sans méditation ?

Présenté par Sylvie Boucher, M.Ps., psychologue  
Colloque de l'Association de psychologie positive, juin 2016

# Qui suis-je ? *Ou c'est qui, la madame ?*



# Approches cliniques : « chatte d'Espagne »

Pragmatique donc éclectique



- approche et philosophie de base : humaniste
- cognitive comportementale (2e vague)
- formation en coaching (pour construire)
- thérapie orientée solutions
- l'approche narrative

# Et...

- ▶ Une passion pour le bonheur
  - un cadeau de moi à moi : le doctorat pour étudier la **psychologie positive**
    - la « découverte » de la **pleine conscience**
    - Thèse : Évaluation du programme de gestion du stress basé sur la méditation pleine conscience animé par le Docteur Béliveau au centre EPIC sur le stress et le BEP.
  
- ▶ Le plaisir de communiquer
  - **transmettre les outils** de la psychologie à TOUS
  - conférencière, auteure (Le pouvoir de créer sa vie, 2005, 2009, 2014)

# Et vous, qui êtes-vous ?

- ▶ Ceux qui connaissent la pleine conscience ?  
Ceux qui ne la connaissent pas ?
- ▶ Ceux qui méditent ?
  - Régulièrement ?
  - Occasionnellement ?
- ▶ Ceux qui ne méditent pas ?

# Petit Quiz :

- ▶ Peut-on développer la pleine conscience autrement que par la méditation ?
  - Oui \_\_\_\_\_
  - Non \_\_\_\_\_
  - Peut-être \_\_\_\_\_

# *Mon nom est ...*

- ▶ 2 groupes
- ▶ Veuillez écrire votre prénom
- ▶ Veuillez écrire votre nom
- ▶ Alors ?



# Plan de l'atelier

- ▶ Définitions de la pleine conscience:
  - Jon Kabat-Zinn
  - Bishop et ses collègues (2004)
  - Ruth Baer et ses collègues (2006)
  - Ellen Langer (2014-1989)
- ▶ Bénéfices de la pleine conscience
- ▶ Prix à payer pour une conscience « absente »
- ▶ Pleine conscience et... autres concepts
- ▶ Des exercices

# Des questions ...

- ▶ La pleine conscience est-elle une habileté « nouvelle » en psychothérapie ?
- ▶ La pleine conscience est-elle utile pour le psychothérapeute qui travaille en individuel ?
- ▶ L'utilisation de la pleine conscience est-elle limitée à l'approche cognitive comportementale de 3<sup>e</sup> vague ?

# Des questions ...

# 2

- ▶ Le thérapeute doit-il lui-même méditer ?
- ▶ La méditation est-elle obligatoire pour développer la pleine conscience ?
- ▶ Que se passe-t-il lorsque le client ne peut pas ou ne veut pas méditer ?

# Définitions – Jon Kabat–Zinn (2003)

État de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment .

# Avez-vous faim ?



## Manger un raisin sec...



# Bishop et al. (2004)

- ▶ 2 dimensions:
- ▶ L'auto-régulation de l'attention:
  - Maintenir l'attention
  - Changer (ramener) l'attention
- ▶ Orientation particulière vers l'expérience :
  - curiosité
  - acceptation

# Définitions – Baer et al. (2006)

Le concept s'appuie sur **5 dimensions** distinctes:

- ▶ L'observation des expériences internes et externes
- ▶ Leur description
- ▶ L'action vigilante (plutôt qu'automatique)
- ▶ Le non-jugement
- ▶ La non-réactivité (laisser aller sans se laisser envahir)

*(Tiré de La Présence attentive, 2016, p.12)*

# Définitions – Ellen Langer (1989 –2014)

- ▶ La Pleine Conscience consiste à être dans le présent et à remarquer, là sous nos yeux, toutes les merveilles dont nous ne soupçonnions pas la présence.

C'est pas beau, ça ?

*(Tiré de Pratiquer la Pleine Conscience au quotidien, 2014, p. XXXVIII)*

# Ellen Langer (1989 –2014)

## La conscience absente:

- ▶ Le piège de la catégorie
- ▶ Le comportement automatique (pilote auto.)
- ▶ Le point de vue monolithique

*Page 10 et suivantes*

# Bénéfices de la PC

Sur la santé et la qualité de vie (démontrés par les recherches):

- Gestion du stress et de l'anxiété (MBSR)
- Prévention de la rechute dépressive (MBCT)
- L'amélioration de la fonction immunitaire
- La réduction de la pression artérielle
- L'amélioration des fonctions cognitives
- Augmentation de l'effet bénéfique de la lumière dans le traitement du psoriasis

# Bénéfices de la PC

- Douleur chronique: réduction de la détresse émotionnelle, des symptômes psychologiques et de l'incapacité fonctionnelle
  - Cancers: réduction de 65 % de la perturbation de l'humeur et de 35 % des symptômes de stress
  - Troubles du sommeil
- 
- ▶ Améliore l'empathie, le sentiment et la capacité de contrôle personnel
  - ▶ Accroître la confiance en soi et la résilience

# Pourquoi la PC est importante en P.P.

- ▶ Parce qu'à notre époque, le monde va trop vite. Les gens n'ont plus le temps de vivre, de profiter de la vie.
- ▶ Ils sont souvent déconnectés de leur expérience, de leur ressenti, de leur corps.
- ▶ Ils ne prennent pas le temps de regarder ce qui se passe dans leur vie (et dans leur tête), de réfléchir à leur vie.

# Pourquoi la PC est importante

- ▶ La pratique de la PC développe notre **capacité de recul**, pour observer avec **bienveillance** notre fonctionnement. (**exercice regarder l'écran**)
- ▶ La pratique de la pleine conscience permet alors **d'améliorer sa qualité de vie**, de développer sa **sérénité**, de mieux **se connaître** et découvrir **les autres**.
- ▶ Par l'absence de jugement et le développement de la **compassion**, la PC favorise **l'acceptation de soi**.

# Pourquoi la PC est importante

- ▶ La PC n'est pas une technique mais une **façon d'être**; compétence universelle peu exercée.
- ▶ **Pas de contrôle** sur les événements ni les réactions automatiques de notre corps.
- ▶ Possible d'influencer la façon dont nous sommes **en relation** avec eux.

# Ne bougez plus !

- ▶ Fermez les yeux.
- ▶ Prenez conscience de la posture dans laquelle vous êtes, de vos sensations corporelles.
- ▶ Faites un scan mental de votre tête à vos pieds. Ressentez-vous des tensions dans votre corps ?
- ▶ Avez-vous des pensées ?
- ▶ Accueillez ces sensations ou ces pensées sans vouloir les modifier, juste les observer.

# La pleine conscience est-elle une habileté « nouvelle » en psychothérapie ?

Oui -----

Non -----

Peut-être -----

# P. C. et autres concepts

- ▶ Pleine conscience et **connaissance de soi** :
  - De nos pensées
  - De nos émotions
  - De nos comportements
  - De nos sensations physiques
  - De notre mode relationnel
  - Du fonctionnement de notre cerveau

# P. C. et autres concepts

- ▶ La connaissance de soi
- ▶ Le **ici et maintenant** de la thérapie humaniste

# P. C. et autres concepts

- ▶ La connaissance de soi
- ▶ Le ici et maintenant de la thérapie humaniste
- ▶ L'absence de jugement et la compassion et l'acceptation de soi donc le concept de **l'estime de soi** de Monbourquette et de Sylvie

- ▶ La pleine conscience est-elle utile pour le psychothérapeute qui travaille en individuel ?
  
- ▶ L'utilisation de la pleine conscience est-elle limitée à l'approche cognitive comportementale de 3<sup>e</sup> vague ?

# Rogers répond

- « L'empathie ou la compréhension empathique consiste en la perception correcte du cadre de référence d'autrui avec les harmoniques subjectives et les valeurs personnelles qui s'y rattachent. Percevoir de manière empathique, c'est percevoir le monde subjectif d'autrui "comme si" on était cette personne – sans toutefois jamais perdre de vue qu'il s'agit d'une situation analogue, "comme si" ».
- Psychothérapie et relations humaines, (1962) Vol. 1, p. 197.

Chut !

Écoutez...

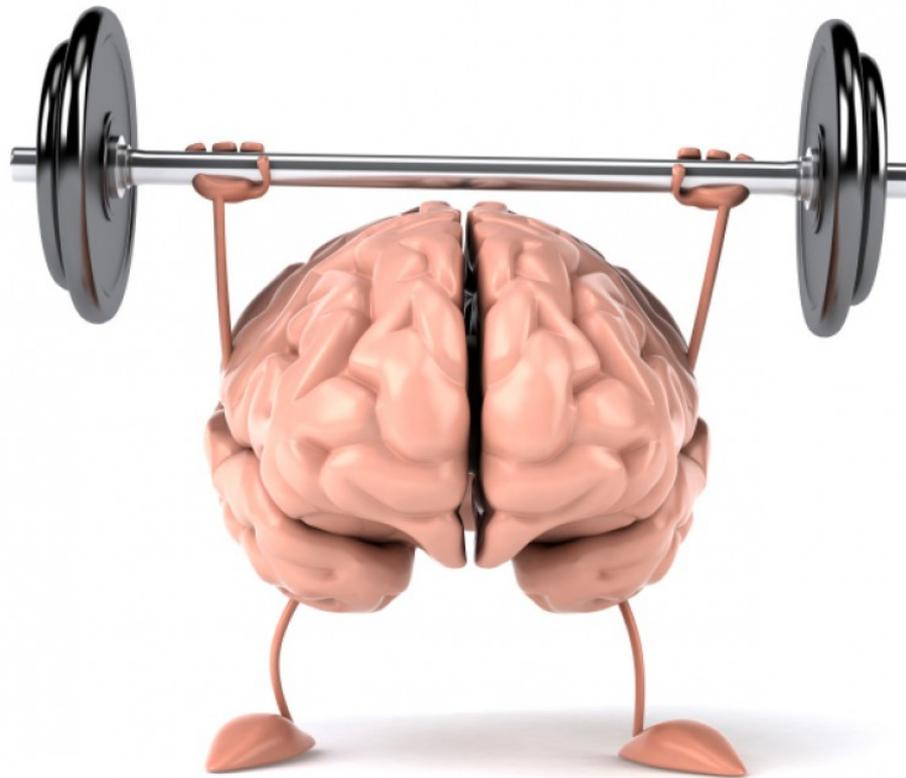
# La méditation est-elle obligatoire pour développer la pleine conscience ?

Oui -----

Non -----

Peut-être -----

La méditation pleine conscience : c'est aller au gym pour le cerveau



# Les pratiques formelles

## La méditation assise:

- Sur le souffle
- Sur son état intérieur
- Accueillir les sons
- Sans ancrage

Le scan corporel

Le yoga

La marche méditative

- ▶ Que se passe-t-il lorsque le client ne peut pas ou ne veut pas méditer ?



# Pour ceux qui n'aiment pas le gym...

- ▶ Les pratiques informelles
  - Toutes les activités quotidiennes:
    - en lavant la vaisselle,
    - en travaillant,
    - en se brossant les dents...
  - Le sport, concentré sur les sensations corporelles
  - Les marches (attentives) dans la nature
  - Ou farfelues dans la salle...

# Le thérapeute doit-il lui-même méditer ?

Oui -----

Non -----

Peut-être -----

Le thérapeute doit-il lui-même méditer ?

Oui, s'il veut enseigner le MBSR, le MBCT ou autre programme/thérapie basé sur la P.C. qui inclut la méditation.

Non s'il souhaite simplement être conscient.  
Mais il doit s'organiser pour l'être !

# Petit Quiz :

- ▶ Peut-on développer la pleine conscience autrement que par la méditation ?
  - Oui \_\_\_\_\_
  - Non \_\_\_\_\_
  - Peut-être \_\_\_\_\_

# Dernier exercice: Sourire



**Ne laissez pas  
le monde changer  
votre sourire,  
mais laissez  
votre sourire  
changer le monde !**

# Sourire en pleine conscience

- ▶ Soyez attentifs à l'expression de votre visage. Les commissures de vos lèvres sont-elles retroussées ou boudeuses ? Vos dents sont-elles serrées ? La tension creuse-t-elle des plis sur votre front ?
- ▶ **Un défi pour ce soir:**
- ▶ Devant un reflet, jetez un coup d'œil à votre expression. Si elle est neutre ou maussade, souriez, comme Mona Lisa !



# Sylvie Boucher, M.Ps.

[www.sylviebouchercoach.com](http://www.sylviebouchercoach.com) (infolettre)

Pour des ateliers de gestion du stress basé sur la pleine conscience en septembre à Terrebonne.

Téléphone : 514- 590-9826

Boucher, Sylvie (2014). *Le pouvoir de créer sa vie*. Montréal: Québecor. 3<sup>e</sup> éd.

# Références

Bays, Jan Chosen, (2013). *52 façons de pratiquer la pleine conscience*. Montréal: Le Jour.

Bishop, Scott R. et al. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*; 11, 3; 230–241.

Grégoire, Simon, Lachance, Lise et Richer, Louis (sous la direction de) (2016). *La présence attentive – mindfulness – État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Québec : Presses de l'Université du Québec.

Langer, Ellen (2015). *Pratiquer la pleine conscience au quotidien, ce que change la mindfulness dans notre vie*. Paris : Interéditions. (Édition 25<sup>ème</sup> anniversaire).