

« LA MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE POUR VIVRE SA VIE »

Dr Viviane BELLEOUD 22 Juin 2016

Pourquoi la Méditation en Pleine Conscience ?



Mode Faire

- Notre attention se focalise sur la tâche et fait écran, ce qui nous coupe de l'expérience sensorielle directe.
- Etre dans l'analyse, le jugement, la critique.
- Courir toujours après quelque chose.
- Vouloir faire des progrès, vouloir arriver quelque part...
- Agir pour les choses urgentes, atteindre les objectifs fixés et attendre et/ou renoncer pour tout ce qui est important.

Mode Être

- Expérimenter le monde sans commentaire de la pensée.
- Vivre ici et maintenant.
- Meilleure connaissance de nous-mêmes, en s'accordant avec notre baromètre intérieur.
- Le non jugement, l'acceptation de ce qui est.
- Élargir sa perspective au-delà de ce qui est nécessaire pour parvenir à un but donné.

Qu'est-ce que Méditer en Pleine Conscience ?



Méditer en Pleine Conscience

« Etat 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 »

Jon Kabat-Zinn 2003

Jon KABAT-ZINN

- Professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts.
- Adaptation laïque de pratiques bouddhistes ancestrales
- Il élabore un programme de méditation en 8 semaines pour diminuer le stress : MBSR.
- En 1979, il crée la Clinique de Réduction du Stress pour aider les patients à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie.
- Les applications de la méditation en pleine conscience s'étendent à des domaines variés : éducation, services pénitentiaires, hôpitaux, entreprises.

La Méditation en Pleine Conscience



L'état de Pleine Conscience

- L'état de pleine conscience représente une modalité de fonctionnement mental qui peut survenir chez tout être humain.
- C'est une qualité qui émerge dès que nous tournons notre attention intentionnellement sur le moment présent.

La pratique de la Méditation en Pleine Conscience

- **Une qualité de présence**

Etre VRAIMENT là où nous sommes dans l'instant, et vivre notre expérience dans l'instant présent.

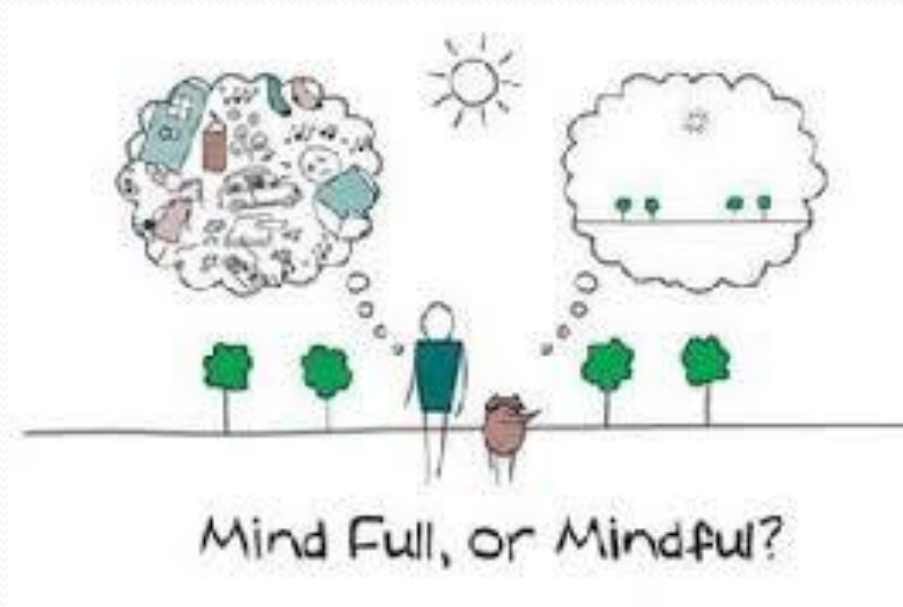
La pratique de la Méditation en Pleine Conscience

- **Une façon de vivre**
 - Attitude de réceptivité en laissant l'expérience surgir et non en cherchant l'expérience,
 - Attitude d'accueil : émotions, sensations, pensées agréables, désagréables ou neutres sans jugement, avec bienveillance,
 - Attitude du débutant, de curiosité.

La pratique de la Méditation en Pleine Conscience

- **Un état de conscience opposé au pilote automatique :**
 - Entrer différemment en relation avec les événements et les voir avec plus de lucidité,
 - Accès à un espace où émergent des perceptions plus justes et donc des réponses plus justes.
- **Pas de but**

Idées reçues sur la Méditation en Pleine Conscience



Idées reçues sur la Méditation en Pleine Conscience

- Une pratique mystérieuse,
- Une simple technique de relaxation,
- Une analyse des évènements ou un commentaire de ce qui arrive,
- Etre hyper attentif, se mettre la pression,
- Faire le vide, ne penser à rien.

Idées reçues sur la Méditation en Pleine Conscience

- Etre plus performant,
- Une fuite de la douleur et de toutes sensations désagréables,
- Une parenthèse dans la vie, une fuite des réalités de la vie, se retirer du monde et s'évader.

En pratique



Pratiquer la Méditation en Pleine Conscience

- Pratiquer la Méditation en Pleine Conscience, c'est un entraînement mental régulier, un exercice de perpétuel recommencement
- C'est une assimilation naturelle et progressive,
- C'est être dans une attention ouverte et bienveillante sans rien rechercher, sans effort,
- C'est découvrir que nous sommes rarement présents,
- La Pleine Conscience peut rendre extraordinaires les choses ordinaires,
- Juste vivre sa vie comme elle est.

Comment démarrer la pratique de la Méditation en Pleine Conscience ?

L'esprit a sa vie propre et notre attention s'éloigne vite de tout objet d'attention, il est important d'avoir un ancrage physique.

L'attention portée sur l'ancrage physique est sans effort, de la façon la plus délicate possible.

- la respiration,
- le contact des pieds au sol,
- un objet extérieur.

Déroulement du programme MBSR en 8 semaines

- Une séance de pratique :
 - Hebdomadaire
 - Durée : deux heures et demie
 - En présence d'un instructeur
- Une journée complète de méditation avec l'instructeur.
- Une pratique personnelle quotidienne entre les séances.

Contenu des 8 séances

- Exercices
 - Formels :
 - respiration
 - balayage corporel
 - méditation assise et marchée
 - exercices de yoga
 - Informels :
 - Dans les activités quotidiennes
- Partages de la pratique entre les participants

Intérêts de la Méditation en Pleine Conscience



Intérêts de la Méditation en Pleine Conscience

- Action sur le stress : plus un individu mobilise son attention sur une expérience sensorielle, plus le taux de cortisol diminue.
- Après un programme d'entraînement de 8 semaines, l'organisme produit davantage d'anticorps suite à une vaccination antigrippale.

Intérêts de la Méditation en Pleine Conscience

Grâce à la plasticité cérébrale, l'entraînement mental à la méditation provoque des changements fonctionnels et structurels dans le cerveau.

Sara Lazar met en évidence :

- 2005 => un épaissement du tissu cérébral du cortex préfrontal gauche associé aux émotions positives
- 2010 => un épaissement de l'hippocampe et un rétrécissement de l'amygdale.

Indications et Contre-indications



Indications de la Méditation en Pleine Conscience

- Gestion de la douleur chronique,
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique,
- Amélioration et Prévention de rechutes dépressives,
- Gestion du stress,
- Gestion de l'anxiété chronique, de l'insomnie,
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie),
- Gestion du perfectionnisme excessif.

Contre-indications de la Méditation en Pleine Conscience

- Dépression en phase aiguë et dépression non stabilisée : l'assise est quasi impossible dans ces moments-là. En revanche les exercices informels sont précieux.
- Troubles de l'attention.
- Séquelles psychologiques et abus physiques, émotionnels ou sexuels.
- Troubles psychotiques : dissociations, hallucinations, délires.
- Attaques de panique récurrentes.

Témoignages

« Ce que je peux dire sur la méditation et « MA sep », c'est qu'elle m'a permis un certain soulagement des douleurs ! Elles sont toujours là mais lorsque je médite, j'arrive à avoir un certain contrôle et à "occulter" la douleur !! Même si cela ne dure QUE le temps de la méditation, c'est toujours ça que la maladie n'a pas !! En ce moment où je suis pleine de spasmes, j'ai plus de difficultés à m'endormir ! Avant d'opter pour les gouttes de Rivotril, je mets le cd du scan corporel qui m'aide à me détendre et si ça ne suffit pas, je prends alors quelques gouttes de Rivotril !! »

Svetlana 2016

Témoignages

« Bientôt une année de pratique de méditation en pleine conscience et une année sans poussée... Il m'arrive même parfois de remercier ce corps qui souffre de m'avoir permis de découvrir cette sensation d'être vivante, présente à ceux que j'aime et enfin bienveillante avec moi-même »

Adeline 2015

Témoignages

« J'ai appris à ne plus être dans l'action, à être juste là dans le moment présent en portant attention à mon souffle, à ma respiration en m'ancrant dans le sol.

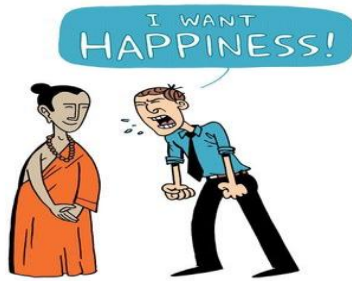
Je ne lutte plus contre la douleur, j'essaye de faire avec, de l'accepter. Ce n'est pas évident d'emblée, mais une pratique régulière m'a permis, et me permet toujours, de progresser en prenant conscience de chaque partie de mon corps, en étant plus présente et en accueillant ce qui vient.

Je trouve ainsi un certain apaisement entraînant une diminution progressive des médicaments, notamment des morphiniques jusqu'à suppression totale »

Roselyne 2013

Conclusion

- La Pleine Conscience peut transformer une expérience en modifiant la manière d'y porter attention et permet de ne plus ajouter de la souffrance
- Le programme MBSR en 8 semaines permet de prendre soin de soi, de façon naturelle
- L'entraînement mental peut provoquer des changements dans le cerveau et dans le corps et fait naître certaines qualités humaines comme l'empathie et la compassion.
- La méditation est libre de désir et d'aversion, c'est la vie elle-même.



REFERENCE TO GANDHI QUOTE FROM 2012

zen pencils.com

Testez votre prédisposition à la pleine conscience en répondant aux questions suivantes

1. Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.
2. Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.
3. Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.
4. J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.
5. Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.
6. J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.
7. Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.
8. Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.
9. Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.
10. Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.
11. Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.
12. Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.
13. Je suis préoccupé par le futur ou le passé.
14. Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.
15. Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger

- Presque toujours, 1 point ;
- Très souvent, 2 points ;
- Assez souvent, 3 points ;
- Assez peu, 4 points ;
- Rarement, 5 points ;
- Presque jamais, 6 points.

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de prédisposition à la pleine conscience, d'autant meilleure que ce score sera élevé

