

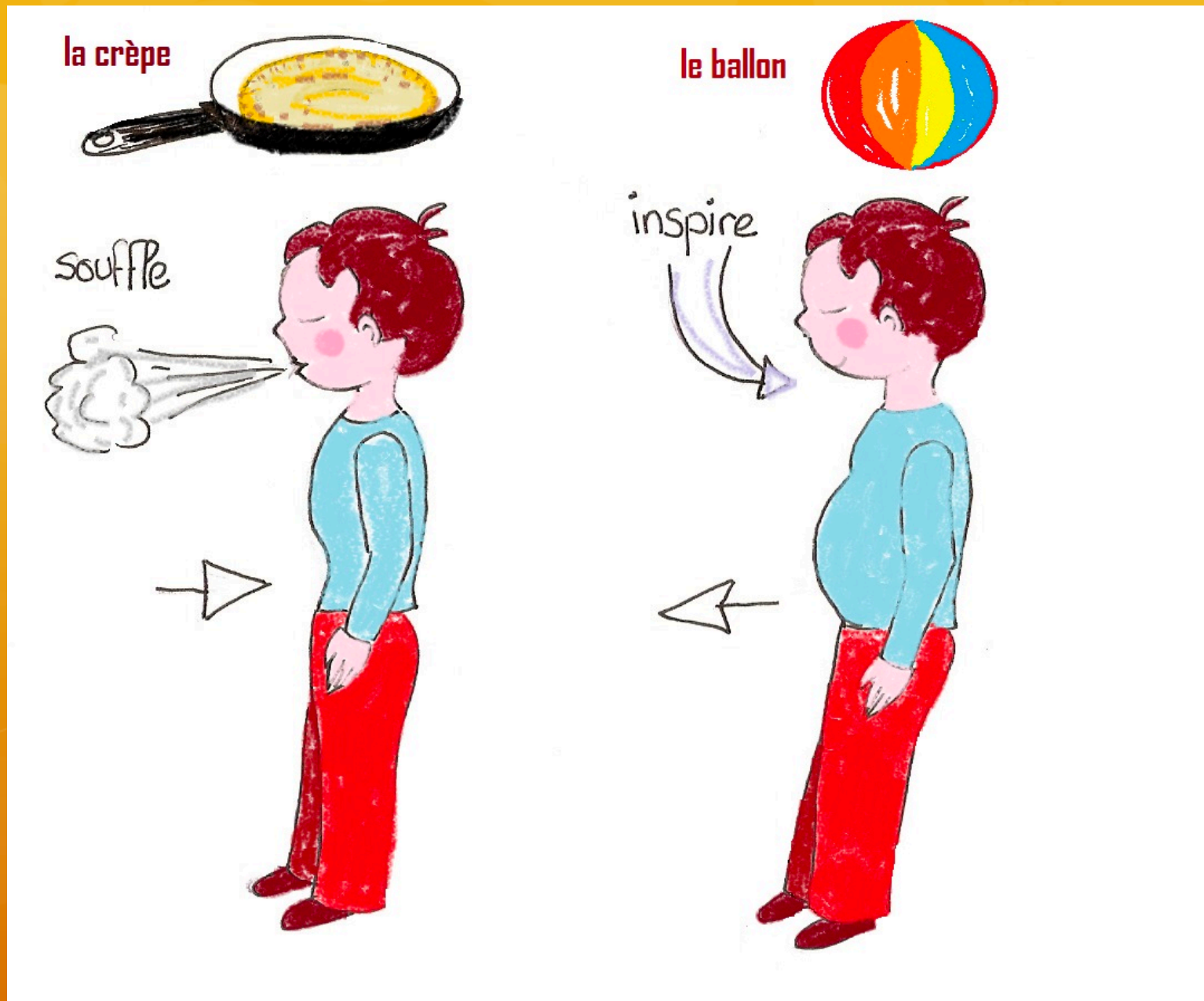
La pleine conscience

Définition, bases scientifiques et utilisations
possibles en contexte d'intervention pour
soi et pour l'autre

Annie Devault, PhD
Université du Québec en Outaouais

Institut universitaire jeunes en difficulté
21 février 2020

La respiration abdominale



Différence entre deux approches

(Devault, 2012)

Approche basée sur la pleine conscience	Approche cognitive
✓ Porter attention au corps et à ses liens avec les processus de l'esprit	✓ Se concentrer sur les pensées et accorder peu d'attention au corps
✓ Laisser émerger les pensées sans jugement et les laisser disparaître	✓ Analyser les pensées et tenter de fournir une explication rationnelle à leur nature
✓ Accepter toutes les pensées qui naissent	✓ Modifier les pensées jugées inadéquates
✓ Se concentrer sur le moment présent	✓ Analyser le passé et tenter de contrôler le futur
✓ Accepter la souffrance comme faisant partie de la vie	✓ Vouloir faire disparaître toute souffrance

La pleine conscience

- ❁ Basée sur l'ACCEPTION

- ❁ Dans une perspective de BIENVEILLANCE

La pleine conscience, c'est:

- ✿ Porter attention de manière spécifique : avec un but, au moment présent et sans jugement (Kabat-Zinn, 1994, p.4 traduction libre)
- ✿ Porter attention à ce qui se passe en soi (respiration, sensations corporelles, émotions, pensées) sans s'y attacher
- ✿ La pleine conscience est un processus de régulation attentionnelle destiné à apporter une qualité de conscience de nature non élaborative à l'expérience en cours, et une forme de relation à l'expérience basée sur une attitude de curiosité, d'ouverture expérientielle et d'acceptation (Bishop et al, 2004).

Obstacles à la pleine conscience:

- ❁ « L' intelligence » de notre cerveau qui fonctionne par habitude
- ❁ Notre tendance à « vagabonder de l'esprit »
 - ❁ On passe 47% de notre temps éveillé à ne pas penser à ce qu'on est entrain de faire
- ❁ Nos préjugés, croyances à propos de cette pratique
- ❁ Notre discours intérieur inconscient

Idées fausses au sujet de la méditation de PC

(ds Grégoire et al, 2016)

Méditer, c'est...

- ✿ relaxer
- ✿ une pratique religieuse
- ✿ être assis en position de lotus
- ✿ ne pas penser

Les attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience

(Kabat-Zinn, 2009)

- ❁ 1. Le non-jugement
- ❁ 2. Le lâcher-prise
- ❁ 3. l'acceptation



Les attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience (suite)

❁ 4. La patience

❁ 5. La confiance

❁ 6. Le non-effort

❁ 7. L'esprit du débutant (beginners' mind)

Et si les poètes le savaient déjà?



La recherche démontre des effets physiologiques

- ❁ La participation au MBSR (8 semaines) est associée à des plus grandes densités de matière grise dans des régions du cerveau impliquées dans l'apprentissage, la mémoire, la régulation émotionnelle (Hölzel et al, 2011).
- ❁ Activation de régions frontales du cerveau associées à la réduction de l'anxiété et des affects négatifs (Davidson et al, 2003)
- ❁ Activation des fonctions immunitaires (Davidson et al, 2003)
- ❁ Effets sur les télomères, en réduisant le stress cognitif, ce qui retarderait le vieillissement (ds Wolf & Serpa, 2015)

La recherche démontre des effets psychologiques

- ❁ Provoque l'amélioration des symptômes dans nombre de problèmes de santé incluant l'anxiété, la dépression, la consommation (The Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006)
- ❁ Dans la réduction du stress, l'amélioration de la qualité de vie et du sommeil (ds Wolf & Serpa, 2015)

La recherche démontre des effets sur la régulation des émotions

La PC aide à développer une bonne régulation des émotions (Corcoran et al , 2010)

- ❁ Augmente les capacités à porter attention
- ❁ Augmente l'attention métacognitive
- ❁ Diminue les ruminations d'émotions négatives
- ❁ Favorise la conscience d'émotions positives

Effets sur les capacités d'empathie des intervenants

(Davis & Hayes, 2011)

- ✿ Capacités d'empathie plus prononcées
- ✿ Habileté à ressentir et à communiquer l'état émotionnel du client
- ✿ Être plus présent à la souffrance du client
- ✿ Aide les clients à exprimer leurs sensations corporelles et leurs émotions

Utilisation en contexte d'intervention pour soi ou pour l'autre

- ❁ Le contexte: intervenir, une question de sens, mais...
 - ❁ Rationalité instrumentale: efficacité et productivité
 - ❁ Gestion des services sociaux comme des entreprises
 - ❁ Intervention plus orientée vers le « faire »
- ❁ (Renaud, 2001; Grenier, Bourque & St-Amour, 2016)

Conditions de travail qui créent de la souffrance

- ✿ Démobilisation, repli sur soi, absentéisme
- ✿ Pression liée aux exigences de performance et reddition de compte
- ✿ Restriction de l'autonomie
- ✿ Stress et anxiété (fatigue de compassion)

✿ (Grenier, Bourque & St-Amour, 2016)

Le savoir-être et ses liens avec la PC

❁ 4 dimensions

- ❁ 1. présence authentique: savoir où je suis, ce qui se passe en moi, me montrer tel que je suis
- ❁ 2. empathie: curiosité, ouverture affective, non jugement, patience
- ❁ 3. alliance thérapeutique: acceptation, lâcher-prise, confiance, non effort
- ❁ 4. conscience réflexive: être capable de m'observer et d'observer les effets de mes comportements et attitudes

❁ Devault & Pérodeau (2018)

Exercice en dyade

- ✿ À ce moment-ci, comment puis-je agir et pour qui, en contexte de savoir-être en pleine conscience?

Pratiques pour soi... à partager avec d'autres!

- ✿ 1. Agir sur le corps et en prendre soin
- ✿ 2. Respirer à chaque jour de façon consciente
- ✿ 3. Prendre conscience des effets bénéfiques de la respiration
- ✿ 4. Pratiquer l'acceptation et la bienveillance envers soi et les autres
- ✿ 5. Prendre conscience de nos discours intérieurs

Pratiques pour soi... à partager avec d'autres!

- ❁ 6. Pratiquer les attitudes de pleine conscience
- ❁ 7. Prendre le thé avec ses bibittes
- ❁ 8. Prendre le temps de regarder avec des yeux d'enfants
- ❁ 9. Agir là où je le peux et accepter là où je ne peux pas agir
- ❁ 10. M'accorder du temps



Merci!

Annie.devault@uqo.ca

Devault, 2020

(alias Docteur Zen!)

Références

- Bishop, S.R., et al (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology*, 11, 230-241.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 339–355). New York: Guilford Press.
- Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., et al (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, D.M. & Hayes, J.A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208.
- Devault, A. & Pérodeau, G. (2018) Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques. Québec: PUL.
- Devault, A. (2012). Pourquoi chercher ailleurs? *Revue Empan*, 86, 79-84.
- Grégoire, S., Lalancé, L. & Richer, L. (2016). La présence attentive. Mindfulness. État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques. Québec: PUQ.
- Grenier, J., Bourque, M. & St-Amours, N. (2016). La souffrance psychique au travail: une affaire de gestion? *Intervention*, 144, 9-20.
- Hölzel, B.K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S.M., Gard, T. & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research : Neuroimaging*, 191, 36-43.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris: J'ai lu.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New-York: Hiperion.
- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Wolf, C. & Serpa, J.G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness*. Oakland: New Harbinger.