



MPC

Méditation de Pleine Conscience

La Pleine Conscience ou Mindfulness,
appliquée dans le quotidien des
soignants, des accompagnants, des
aidants et des patients

JEAN-JACQUES BROQUET

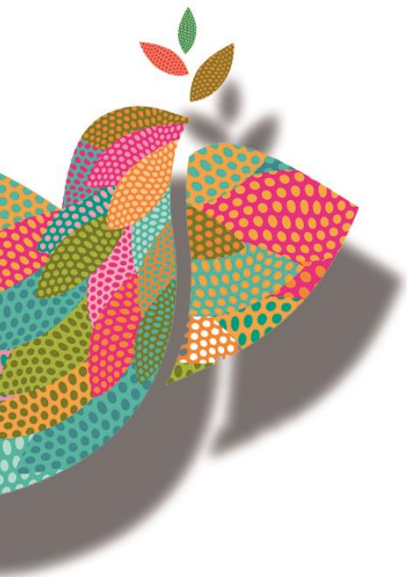


Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

Comment apprendre à changer sa relation aux émotions, pensées, sentiments, sensations corporelles et créer une vue alternative, développer le mieux vivre ensemble au travail et apprendre à être meilleur soi-même chaque jour ?

- ▶ Nous souffrons tous un jour ou l'autre. Cette souffrance peut être petite ou grande, personnelle ou professionnelle, générer un stress minime ou important. Certains d'entre nous y font face, d'autres n'arrivent pas à gérer.
- ▶ La pratique de la pleine conscience nous aide à vivre le moment présent qu'il soit positif ou négatif, à l'appréhender comme un fait en nous demandant non pas comment réagir mais comment répondre.

La pleine conscience ou Mindfulness



Définition

- ▶ "La Pleine Conscience signifie **porter son attention** d'une certaine manière, c'est-à-dire **délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur** sur l'expérience vécue". (Kabat-Zinn, 2005) [3].

L'**attitude** de la Pleine Conscience, c'est donc :

- ▶ **Une ouverture maximale du champ attentionnel**, portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant, autrement dit, tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute : perceptions du rythme respiratoire, des sensations corporelles, de ce que l'on voit et entend, de l'état émotionnel, des pensées qui vont et viennent.
- ▶ **Un désengagement des tendances à juger, à contrôler ou à orienter** cette expérience de l'instant présent
- ▶ **Une conscience « non élaborative »**, dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver.

Des racines scientifiques et spirituelles

Les origines de la Mindfulness

La pratique de la pleine conscience, ou Mindfulness, **s'inspire de la méditation bouddhiste, mais** est dénuée de toute connotation religieuse ou spirituelle.

La pratique de la Pleine Conscience par la méditation a été **laïcisée** dans les années 80, aux Etats-Unis, par **Jon Kabat-Zinn** [1], professeur émérite de médecine, qui a fondé et dirige la Clinique de Réduction du Stress et le Centre pour la pleine conscience en médecine (CFM) de l'université médicale du Massachusetts. C'est à lui que l'on doit l'élaboration du protocole **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction), plutôt orienté au départ vers des souffrances en lien avec le corps (stress, anxiété, douleurs liés aux maladies chroniques).

La Méditation de Pleine Conscience fait son entrée **en France depuis une dizaine d'années** (2004, avec **Christophe André** [2], psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne de Paris) et est devenue populaire depuis environ un an. **Un Diplôme Universitaire** a vu le jour en 2013, et de plus en plus de soignants et psychologues se forment à cette pratique.



Des racines scientifiques et spirituelles (suite)

Méditation et psychothérapie

Les Interventions Basées sur la Pleine Conscience constituent en partie **les Thérapies Cognitives et Comportementales** (TCC) (Hayes, 2004) [4].

A la suite des travaux de Kabat-Zinn et coll. mettant en avant les succès thérapeutiques rencontrés grâce à la MBSR [5], des médecins et psychiatres ont transposé cette pratique à d'autres pathologies, comme Marsha Linehan [6], pour **les troubles de la personnalité** (DBT - Dialectical Behavior Therapy).

Puis des psychologues et psychiatres, notamment **Zindel Segal** [7], de Toronto, ont intégré les démarches méditatives dans des programmes de prévention des rechutes pour des patients déprimés, avec également beaucoup de succès (protocole **MBCT** - Mindfulness Based Cognitive Therapy). En effet, les premières études ont montré que ce programme **réduisait de moitié le risque de rechute** chez les personnes ayant eu 3 épisodes préalables en rémission (sans traitement antidépresseur).

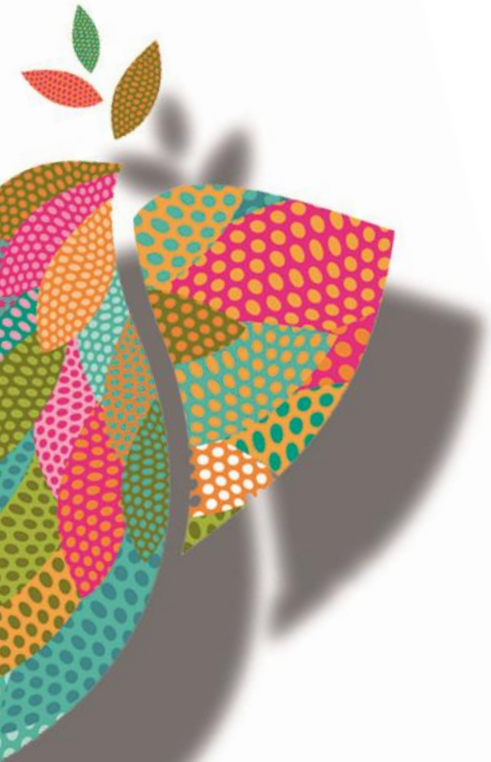


Intelligence émotionnelle et collective : un accompagnement global sur la durée.

Pleine Conscience et soignants

- ▶ Optimisation de **l'alliance thérapeutique** : la Mindfulness a une influence majeure dans l'éducation du patient.
- ▶ Plusieurs études se sont intéressées à ce que l'on appelle **l'« usure compassionnelle »**. Il est usant de pratiquer la compassion, ce mouvement émotionnel de protection envers ceux qui en ont besoin. Il existe un risque pour les soignants de devenir des éponges à souffrances, et de finir par souffrir eux-mêmes.
- ▶ Afin d'éviter cela, la Pleine Conscience peut permettre des **améliorations significatives du bien-être psychologique, de l'humeur, de l'empathie, ainsi qu'une diminution des symptômes de burnout** (indifférence aux patients, stress...)[8].

Il y aurait également beaucoup à gagner pour le bien-être des patients, à ce que des **soignants se forment dans un deuxième temps à l'instruction** de sessions de Pleine Conscience à leur attention.



Mindfulness et patients

Mindfulness pour tous

Mindfulness et patients

- ▶ Une recherche de qualité d'écoute, d'attention et de compréhension, de non-jugement, de bienveillance, une proximité sans condition.

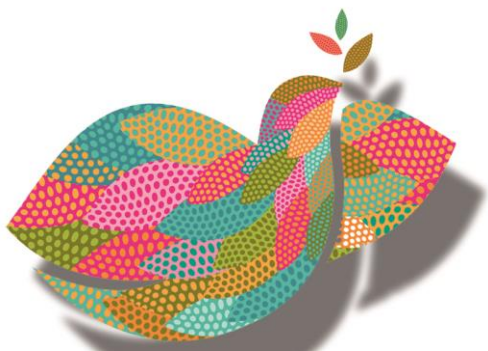
Mindfulness pour tous

- ▶ Le quotidien privé et professionnel : un terrain formidable pour expérimenter la vie à chaque instant, moment après moment.

Un engagement.

Le programme de méditation de pleine conscience pour le personnel soignant, les accompagnants et le grand public :

- ▶ L'intervention proposée se déroule selon un protocole établi de **8 séances, à raison de 2h par semaine**, avec un thème différent par séance, **et des exercices à domicile** à pratiquer 6 jours sur 7 (Pratique formelle de méditation et pratique informelle liée à la vie quotidienne).
- ▶ Avant chaque début de programme, **une séance d'information** est présentée aux futurs participants, afin de préciser le contenu des séances et d'être sûr que chacun a pris acte de l'investissement demandé.



« Un entraînement quotidien ... »



Les thèmes abordés :

Le pilote automatique :

- ▶ Il nous facilite la tâche dans de nombreux aspects de la vie quotidienne, mais il peut aussi prendre le contrôle de notre vie, et engendrer du stress. Par exemple, certains diététiciens pensent que manger sans y penser est une des causes du surpoids, car nous ne faisons pas attention aux signaux de satiété que nous envoie notre corps.

Garder le corps présent à l'esprit :

- ▶ Nos jugements peuvent varier de manière significative selon notre situation physique du moment. La bonne nouvelle, c'est que l'on peut améliorer considérablement sa vie rien qu'en modifiant son rapport à son corps.

Conscience de la respiration :

- ▶ L'espace de respiration fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de se reconnecter avec le moment présent.
- ▶ Les mouvements et étirements en pleine conscience fournissent également une manière directe de se relier à la conscience du corps. Le corps est un lieu où les émotions sont souvent exprimées, sous la surface et inconsciemment.

Nos pensées ne sont pas des faits :

- ▶ Avec le temps, grâce à la pratique de la Pleine Conscience, nous apprenons à identifier les ruminations, à admettre leur présence et à les laisser s'en aller d'elles-mêmes.

... d'attention à soi et aux autres, ...



Se tourner vers les difficultés :

- ▶ Chaque fois qu'on est confronté à une difficulté, notre réflexe naturel est de chasser l'agresseur. Mais les stratégies que nous mettons en place pour cela (déni, fuite...) ne fonctionnent plus, soit parce qu'on est à court d'énergie, soit parce que la difficulté à affronter est insoluble.
- ▶ Une approche différente est celle de l'acceptation de nous-même et de ce qui nous dérange, ce qui implique de se tourner vers ces éléments perturbateurs et de les approcher avec bienveillance, même -et surtout- quand ces éléments nous déplaisent et nous effraient.

Bienveillance et compassion :

- ▶ La méditation de bienveillance va utiliser la connexion, plus que l'attention. Quand nous souffrons, nous pouvons sentir le besoin d'être étreint ou soutenu par quelqu'un d'autre. Cette autre personne peut être un être humain, ou, ce qui n'est pas moins efficace, une partie compatissante de nous-même.
- ▶ En activant la chaleur et l'amour qui sont en nous, on peut bien souvent se sortir de moments difficiles.

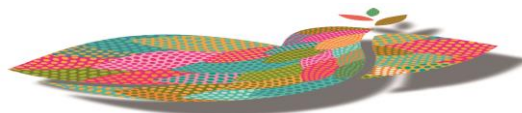
... *une hygiène de vie.* »

Réapprendre à danser :

- ▶ Les activités « nourrissantes » sont à privilégier et elles peuvent remplacer certaines activités « desséchantes ».
- ▶ Elles permettent de prendre soin de soi quand on est vulnérable.

Intégrer la Pleine Conscience au quotidien :

- ▶ La pratique régulière de la pleine conscience aide à maintenir un équilibre dans la vie. Les bonnes intentions peuvent être renforcées par une raison positive de prendre soin de soi.



Nous rappelons le conseil de Jon Kabat-Zinn de tisser son parachute chaque jour, plutôt que de laisser cela pour le moment où l'on devra sauter de l'avion.



Un cheminement possible sur la durée.

Ouverture à l'écoute profonde pour un ordinaire plus libre, plus serein.

- ▶ S'ouvrir à nos facultés de perception
- ▶ S'ouvrir en profondeur à la relation à soi, aux autres
- ▶ S'ouvrir à l'égoïsme et à l'altruisme
- ▶ S'ouvrir à la concentration et au « non savoir »
- ▶ S'ouvrir au lâcher prise dans la méditation
- ▶ S'ouvrir à l'accueil de la souffrance
- ▶ S'ouvrir à la relation immédiate avec soi même
- ▶ S'ouvrir au non jugement
- ▶ S'ouvrir à l'alliance
- ▶ S'ouvrir à l'instant présent dans la vie quotidienne



Groupes de travail thématique : L'Humain au centre de l'établissement hospitalier

Mindfulness : un cheminement personnel et collectif à vocation professionnelle

- ▶ La Qualité d'attention et de concentration, la disponibilité et la créativité, les sens et la santé, le calme et la clarté d'esprit, la joie et l'efficacité, le bonheur du mieux vivre ensemble, seront les fils conducteurs des entraînements proposés.

Optimisation de l'efficacité relationnelle et de l'intelligence émotionnelle :

- ▶ L'entraînement à la pleine conscience sur la durée par des pratiques attentionnelles et la constitution de groupes de travail interdépendants et libres par le dialogue permettra à chacun de relativiser en profondeur et de donner la juste valeur aux choses.
- ▶ Travail sur les croyances, les non-dits, la communication, l'expression de soi, ...
- ▶ Travail sur les valeurs : La considération, la conviction, la conscience, la clairvoyance, la constance, le courage, la confiance, le calme, la reconnaissance, la gratitude, la bienveillance, l'altruisme...
- ▶ Travail sur les parcours individuels et collectifs (Coaching)



Les bienfaits de la pratique : des résultats



- ▶ Un grand nombre d'études montre l'intérêt des interventions basées sur la méditation de pleine conscience pour une amélioration significative des symptomatologies physiques et/ou psychologiques dans le champ de la **dépression, la cardiologie, les douleurs chroniques, la dermatologie, les troubles respiratoires** (Hofman, Sawyer, Witt & Oh, 2010 ; Ledesma & Kumano, 2009 ; Bohlmeijer, Prenger, Taal & Cuijpers, 2010 ; Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004). Les études menées auprès de populations non-cliniques ont également mis en évidence une **amélioration de la santé physique et psychologique** des participants, notamment pour la **régulation du stress et de la gestion émotionnelle** (Berghmans, Tarquinio, Marina & Strub, 2009 ; Brown & Ryan, 2003). Ces résultats sont obtenus en comparaison avec des groupes témoins, ECR, évaluation pré-post intervention, etc.
- ▶ Des données préliminaires soutiennent l'hypothèse que l'expertise méditative ou l'entraînement à la méditation sont associés à **des modifications neuronales à la fois fonctionnelles et structurelles** (effets sur le cortex insulaire et sur l'amygdale, augmentation du gamma) (Luders, 2012).*

Les bienfaits de la pratique : des résultats (Suite)

- ▶ **Antoine Lutz**, chercheur français ayant beaucoup travaillé sur le cerveau des méditants experts aux Etats-Unis avec l'équipe de Davidson (Université du Wisconsin), a démontré avec ses collaborateurs que **cultiver l'ouverture et l'acceptation de l'expérience de la douleur** sans chercher à la rejeter, l'ignorer ou l'éviter, permet de mieux la gérer, et de s'en remettre plus facilement (Lutz et coll, 2013).**
- ▶ Il n'y a **pas de contre-indications formelles** à la pratique de la Méditation de Pleine Conscience. **Toutefois, une certaine prudence** est nécessaire concernant les états bipolaires non stabilisés, les attaques de panique récurrentes, ou encore les troubles psychotiques. C'est pourquoi un entretien est nécessaire avant de commencer un programme de formation à la méditation.

La MPC : une conscience élargie

Des résultats concrets source d'équilibre psycho corporel et de créativité



Un entraînement aux pratiques attentionnelles

Des racines scientifiques et spirituelles

Perspectives à la suite de la conférence pour l'entraînement et l'intégration de la Pleine Conscience dans le quotidien privé et professionnel :

- ▶ Entraînements hebdomadaire à la Méditation de Pleine Conscience (MPC)
- ▶ Session en 8 séances de réduction du stress, de l'anxiété et des risques de rechutes dépressives basé sur la pleine conscience "mindfulness"
- ▶ Stages d'approfondissement dans la pratique de la MPC
- ▶ Suivi de la pratique et thématiques en rencontres bimensuelles
- ▶ Coursus d'animateur de pratiques de pleine conscience

Notre responsabilité ...

« Le Zen (la Pleine Conscience) c'est apprendre à vous connaître, apprendre à vous connaître c'est vous oublier, vous oublier c'est vous relier à toutes choses. » Dogen

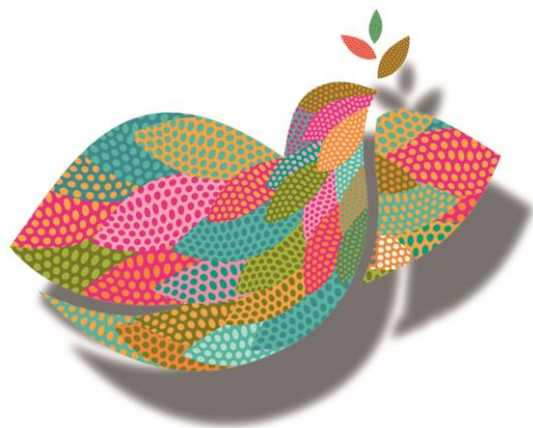
Le plus grand défi qu'un responsable pourrait relever serait celui de l'humour, subtile conjugaison d'humilité et d'amour qui doit le conduire humblement à aimer ses collaborateurs comme lui-même, à rejeter la haine et la violence, le racisme et toute forme de mépris de l'autre, à se reconnaître dans certaines valeurs en acceptant qu'elles ne sont pas universellement partagées mais, qu'en étant siennes, elles le guident dans son humanité, lui permettant d'exister un parmi les autres, ni plus grand ni plus petit, tout simplement égal aux autres dans une volonté de bien être. » Olivier Lajous



Références bibliographiques

- ▶ [1] Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, *Gen. Hosp. Psychiatry*.
- ▶ [2] André, C. (2011). *Méditer, jour après jour*, L'iconoclaste.
- ▶ [3] Kabat-Zinn, J. (2005). *Où tu vas, tu es, J'ai Lu*.
- ▶ [4] Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive behavioral tradition* (pp. 1-29). New York: Guilford.
- ▶ [5] Davidson, R.J. et coll. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine*.
- ▶ Grossam, P. et coll (2004). Mindfulness based stress reduction and health benefits: a meta-analysis, *Journal of Psychosomatic Research*.
- ▶ Klatt, M.B. et coll (2009). Effects of low-dose mindfulness-based stress reduction on working adults, *Health education and Behavior*.
- ▶ Ludwig, D. Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine, *Jama*.
- ▶ [6] Linehan, M (1993). Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse, *Research Monograph*.
- ▶ [7] Segal, Z. et al (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, De Boeck.
- ▶ [8] Krasner et coll. (2009). Association of an educational program in mindful communication with burnout, empathy and attitudes among primary care physicians, *JAMA*.
- ▶ * Luders, E., Kurth, F., Mayer, E.A., Tog, A.W., Narr, K.L., Gaser, C. (2012). The unique brain anatomy of meditation practitioners: alterations in cortical gyriification, *Human Neuroscience*.
- ▶ **Lutz, A. McFarlin, D.R, Perlman, D.M., Salomons, T.V., Davidson, R.J. (2013). Altered anterior insula activation during anticipation and experience of painful stimuli in expert meditators, *NeuroImage*.
- ▶ Maex, E. (2011). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, De Boeck.

La Pleine Conscience en milieu hospitalier - MPC - 2015



Terre de Pleine
Conscience

Jean-Jacques Broquet

Tel : 06 87 55 51 60

[Mail : jjbroquet@gmail.com](mailto:jjbroquet@gmail.com)