

Les bienfaits de la Pleine Conscience sur l'anxiété: atelier d'introduction

Par Roxane Lefaiivre et Dominique Tellier, psychologues
Pleine Conscience Lanaudière

Colloque CPSL 24 octobre 2018

Le pilote automatique (exercice)

Curieux comme un extraterrestre

- Être où l'on est
- Les sens
- La curiosité
- La découverte

Définition

La pleine conscience, ou présence attentive, peut être définie comme un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment (Kabat-Zinn, 1982)

Les fondements de la Pleine Conscience

- 3^e vague des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) 1990
- Basée sur la recherche
- Les 2 principales applications:
 - MBSR (mindfulness based stress reduction)
 - MBCT (mindfulness based cognitive therapy)

Différents types de méditations

- Méditation basée sur la présence attentive ou pleine conscience ou mindfulness

Bouddhisme, moment présent, attention aux sensations-émotions-pensées, sans jugement

- Méditation transcendantale

Hindouïsme, mantra, absence de concentration et de contemplation

- Méditation zen

Bouddhisme, faire le vide, ne pas prêter attention aux pensées

Trois éléments importants

- Attention dirigée volontairement
- Attention sur l'expérience présente
- Attitude d'exploration curieuse, nouvelle

Attitude de la pleine conscience

- S'entraîner à être au lieu de faire
- Se déposer dans l'instant
- Ne rien changer
- Sans interprétation ou analyse
- Sans jugement

Types de pratique

- Pratique formelle

Période de temps réservée

- Pratique informelle

Activités régulières du quotidien

Le stress

- C'est le résultat de situations/ circonstances interprétées comme étant stressantes
- Le stress est un phénomène personnel et individuel (perception)
- Le stress n'est pas relié à la pression du temps ou des ressources limitées
- Le problème n'est pas le stress, c'est sa durée
 - Éliminer le stress de nos vies: impossible
 - Apprendre à vivre avec le stress: possible

Réactions aux événements (corps, émotions, pensées)

- Sensations corporelles

Maux de ventre, palpitations, etc.

- Émotions

Nos perceptions créent des émotions comme la colère, la tristesse, l'anxiété, etc.

- Pensées

Nos pensées affectent la façon dont on se sent

➤ Reconnaître ces 3 aspects nous aide à nous connecter à nous-mêmes

La respiration (exercice)

- Apaise le corps et l'esprit
- On ne change pas notre respiration
- Lien pensée – émotion - sensation

Être dans son corps

- Le contact avec les sensations corporelles
- Balayage corporel
- Mouvements
- Marche

Les pensées (exercice)

- Ordinaires, envahissantes, contraignantes
- Succession des pensées
- Observation des pensées
- Détachement des pensées
- Recentrer l'attention
- Mouvement de va-et-vient de l'attention

Accueillir l'émotion

- Accepter et accueillir n'est pas se résigner
- Voir l'expérience interne telle qu'elle est
- Ressentir ce qui est
- Meilleure connaissance de soi

Bienveillance: prendre soin de soi

- Sortir de la pensée critique ou du jugement
- Être attentif au bien-être de soi et de l'autre
- Cultiver la compassion
- Se sentir concerné par l'humain, sa souffrance, son imperfection
- Amour et acceptation

Ce que la Pleine Conscience n'est pas

- La recherche d'un état de détente
- Un moyen pour effacer toute émotion douloureuse
- Une technique
- Le jugement ou l'évaluation de l'expérience
- Fuir l'ici et maintenant
- Tout diriger et contrôler
- Faire le vide dans son esprit en bloquant les pensées
- Engager l'esprit dans des ruminations sur le passé et/ou l'avenir

Les bienfaits de la Pleine Conscience

- Moins de symptômes d'inattention/amélioration de la concentration
- Agir davantage en pleine conscience et non sur le pilote automatique
- Réguler le stress
- Apprivoiser les émotions
- Apaiser les tensions et retrouver le calme
- Réduire l'anxiété et le stress
- Améliorer le sommeil
- Calmer les ruminations mentales
- Développer la confiance en soi et mobiliser ses ressources
- Améliorer la relation à l'autre

Bibliographie

- KABAT-ZINN, Jon (2012) *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience; le manuel complet de MBSR ou réduction du stress basée sur la mindfulness*, Éditeur J'ai Lu, Paris
- MAEX, Edel (2011) *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*, Éditions De boeck, Paris
- MIRABEL-SARRON, C. SALA, L. SIOBUD DOROCANT, E. DOCTEUR, A. (2012), *Mener une démarche de pleine conscience- Approche MBCT: Pour qui? Pourquoi? Comment?*, Éditions Dunod, Paris
- V. SEGAL, ZINDEL, G. WILLIAMS, J. Mark, D. TEASDALE, John (2006), *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*, Carrefour des Psychothérapies, Éditions De boeck, Paris



MERCI!