

Méditation par la Pleine Conscience

Johan ILLY et Rollon POINSOT,
Psychologues-Psychothérapeutes

Journées et Mini-retraite

Samedi 02 et Dimanche 03 octobre 2010

Le Catalan, Jouques (13)

www.pleineconscience-paca.com

Qu'est-ce que la Pleine conscience ?

- Jon Kabat-Zinn (2005), "*Où tu vas, tu es*" :
Pleine conscience (*Mindfulness*) signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur sur l'expérience vécue.

L'attention est,
à un moment donné et de façon volontaire,
dirigée sur un point choisi,
sans jugement et avec bienveillance.

- Pratique de l'attention et de l'éveil
- Mode de fonctionnement mis en place volontairement sur un temps donné, dans des pratiques formelles ou dans les activités quotidiennes
- Mode d'être favorisant l'acceptation inconditionnelle de l'expérience du moment (sensations, émotions, pensées, éléments de l'environnement)
- Détachement du mode habituel réactif (jugement, évaluation, catégorisation...) qui est à la source des souffrances individuelles (auto-dépréciations, inquiétudes, anticipations anxieuses...)

Diverses techniques sont mises en pratique dans cette approche

- La pratique de la méditation sur le corps et la respiration ;
- Des exercices d'attention sur les perceptions internes et externes, les sensations corporelles, les pensées et émotions ;
- La mise en évidence du « pilotage automatique » de l'individu, et le développement du mode « être » en parallèle du mode « faire » ;
- Le repérage des habitudes cognitives qui alimentent les ruminations mentales, et l'entraînement à l'acceptation du moment présent.

Quelles sont les indications de la Pleine conscience ?

- La méditation par la Pleine conscience peut bénéficier à la plus grande majorité des personnes.
- Certaines indications spécifiques peuvent être également soulignées :
 - Prévention de rechutes dépressives,
 - Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie,
 - Gestion de l'impulsivité (crises de colère, de boulimie...),
 - Gestion de la douleur chronique,
 - Gestion de la détresse face à la maladie chronique,
 - Amélioration du perfectionnisme excessif.

Quelles sont les contre-indications de la Pleine conscience ?

- Du fait de l'engagement en temps de pratique, en ressources attentionnelles et en implication personnelle, certaines conditions nécessitent une prise en charge préalable à la *mindfulness* et une entrevue avec un spécialiste (psychologue, psychiatre, médecin formé) est alors profitable.
- C'est notamment le cas pour les difficultés suivantes :
 - Dépression en phase aiguë,
 - Troubles de l'attention,
 - Attaques de panique récurrentes,
 - Trouble bipolaire non stabilisé,
 - Troubles psychotiques (hallucinations, délires),
 - Etats dissociatifs ou psychologiques aigus (abus physiques, émotionnels ou sexuels).

Quels sont les liens entre Pleine conscience et psychothérapie ?

- La pleine conscience s'intègre directement à différentes psychothérapies, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*, MBCT) ou la gestion du stress basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR).
- D'autres interventions font référence à la pleine conscience, comme la thérapie d'acceptation et d'engagement (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT).

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*)

- La MBCT est une approche qui intègre des techniques de thérapie cognitive avec la pratique de la méditation. Développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams, elle est destinée notamment à prévenir les rechutes dépressives chez les personnes en rémission.
- La MBCT vise la prise de conscience du mode de fonctionnement de l'esprit. Les pensées sont vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.
- Cette approche permet de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de la spirale conduisant à la rechute dépressive.

La gestion du stress basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR)

- La MBSR favorise l'utilisation de la méditation dans le cadre de la gestion du stress, de l'anxiété et de la douleur chronique.
- Elaborée par Jon Kabat-Zinn, cette approche se révèle être un outil favorisant un mode de fonctionnement plus apaisé dans la vie quotidienne.
- Ses indications sont larges et ne visent pas uniquement la pathologie.

Quelle est l'origine de la Pleine conscience et ses liens avec le bouddhisme ?

- La Pleine conscience a été adaptée des pratiques de méditation traditionnelles qui trouvent leurs origines dans le bouddhisme Theravada et Mahayana, en Inde depuis 2500 ans. Les caractéristiques de la Pleine conscience sont liées au Vipassana (méditation de la vision intérieure).
- Les descriptions occidentales modernes de la littérature scientifique sont consistantes avec les conceptualisations bouddhiques traditionnelles de la pleine conscience.
- De fait, les pratiques méditatives sont de plus en plus utilisées dans le champ de la santé, physique ou mentale, et font l'objet de nombreuses recherches appliquées.
- Issue de traditions millénaires, la Pleine conscience s'inscrit dans le monde contemporain comme une "méditation laïque", détachée des aspects religieux de ses origines.

Quelles différences entre relaxation et méditation ?

- L'une des différences principales correspond au fait que la relaxation vise une "performance" (détente et relâchement musculaire...) alors que la méditation consiste en une prise de conscience de l'expérience vécue, sans objectif particulier.
- La relaxation vise explicitement un relâchement, une détente physique, musculaire et émotionnelle. Sa pratique est orientée vers un objectif attendu que les pratiquants cherchent à atteindre. Elle est également souvent associée à une baisse de la vigilance.
- La méditation ne vise pas l'atteinte d'un objectif particulier, mais correspond à un mode d'être ouvert à l'expérience du moment, quelle qu'elle soit, sans chercher à la modifier. Les bénéfices observés en lien avec la pratique ne sont pas recherchés volontairement dans les séances. La méditation correspond à un mode d'éveil, d'attention et de conscience.

Quelle est l'efficacité de la méditation par la Pleine conscience ?

- La Pleine conscience présente des preuves d'efficacité comme approche de réduction du stress dans la population générale. Elle est utilisée pour apprendre à gérer le stress et la détresse émotionnelle associée à diverses maladies chroniques :
 - Dans la douleur chronique, elle permet une réduction de la détresse émotionnelle, des symptômes psychologiques et de l'incapacité fonctionnelle. Ces bénéfices sont stables jusqu'à quatre ans après la prise en charge.
 - Elle est efficace pour minorer le stress, l'anxiété, la dysphorie dans la population générale, et elle améliore l'empathie, le sentiment et la capacité de contrôle personnel.
 - Après de patients souffrant de différents cancers, les résultats montrent une réduction respective de 65 % de la perturbation de l'humeur et de 35 % des symptômes de stress.
 - Après de patients déprimés en rémission depuis peu, cette pratique combinée à la thérapie cognitive réduit de moitié le taux de rechute dépressive pour les personnes ayant présenté trois épisodes ou plus.

Quelles sont les explications psychologiques de la Pleine conscience?

- Les caractéristiques de cet état intègrent divers aspects de régulation attentionnelle :
 - L'*attention soutenue* permet d'être «pleinement présent dans le moment», focalisé sur un point unique de conscience en se désengageant des pensées et émotions.
 - L'*attention contrôlée* permet d'«observer la réalité du moment présent», le pratiquant percevant les caractéristiques objectives de sa situation sans élaborer de jugement sur celle-ci. Ainsi dans l'expérience, les pensées et les émotions qui parviennent spontanément à la conscience sont observées pour ce qu'elles sont, sans jugement ou interprétation de celles-ci.
 - L'*attention diffuse* permet de «reconnaître et accepter la situation pour ce qu'elle est», le pratiquant restant ouvert à l'expérience de façon à ce que toute information disponible soit observée intentionnellement et sans attachement à un quelconque point de vue ou résultat. Le méditant reste ouvert et disponible pour observer la présence de chaque pensée ou émotion lors de sa survenue, comme de sa disparition.

- La Pleine conscience reflète un type de capacité méta-cognitive dans laquelle le méditant a la capacité d'observer ses propres processus mentaux, c'est-à-dire percevoir ses pensées ou ses émotions comme des événements mentaux, qui n'ont pas plus de valeur ou d'importance que ce que le pratiquant leur permet d'avoir. Les états émotionnels ne sont plus "plaisants" ou "déplaisants" par eux-mêmes, mais ils sont observés comme des événements mentaux.
- Cette pratique favorise l'amélioration de la tolérance émotionnelle et la diminution de la réactivité émotionnelle. Les situations sont abordées avec la même conscience objective, les événements n'ont pas de valeur par eux-mêmes autre que celle qu'on leur permet d'avoir.
- Ainsi, en plus des capacités de régulation attentionnelle, la pleine conscience peut être conceptualisée comme un ensemble d'attitudes et une tendance générale à l'orientation et à l'approche de l'expérience.

Que puis-je lire sur la Pleine conscience ?

- KABAT-ZINN Jon (2010). *Méditer*. Ed. Les Arènes.
- KABAT-ZINN Jon (2009). *L'éveil des sens*. Ed. Les Arènes.
- KABAT-ZINN Jon (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Ed. de Boeck.
- KABAT-ZINN Jon (2005). *Où tu vas, tu es*. Ed. J'ai lu, coll. Aventures secrètes.
- MAEX Edel (2007). *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience*. Ed. de Boeck.
- NHAT HANH Thich (2008). *Le miracle de la pleine conscience*. Ed. J'ai lu, coll. Aventures secrètes.
- RICARD Mathieu (2008). *L'art de la méditation*. Ed. Nil.
- SEGAL Zindel, WILLIAMS Mark, TEASDALE John (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Ed. de Boeck.
- TRUNGPA Chögyam (2007). *Le chemin est le but*. Ed. Seuil, coll. Points sagesse.
- WILLIAMS Mark, TEASDALE John, SEGAL Zindel (2009). *Méditer pour ne plus déprimer*. Ed. Odile Jacob.