



Atelier clinique ASPCo du 27-29 mai 2016

Introduction à la pratique de la pleine conscience et à ses applications cliniques

Lusmila Myers Arrázola et Béatrice Weber

Cet atelier « introduction à la pratique de la pleine conscience et à ses applications clinique » est une occasion idéale de recevoir un éventail complet tout autour de la pleine conscience : ses origines, des caractéristiques et spécificités de cette pratique, des différents programmes thérapeutiques qui existent, et des outils/exercices pratiques pour soi-même en tant que pratiquant et en tant que thérapeute. Peu importe si on est débutant ou avancé, le weekend est prédestiné à soit faire la connaissance à cet méthode, soit approfondir son savoir concernant la théorie et la pratique de la pleine conscience à travers des présentations PowerPoint, des divers exercices pratiques, des échanges personnelles après les exercices concernant le vécu, les liens faites entre le vécu personnel et l'utilité de la pratique dans le cadre clinique, et l'occasion de poser des question aux animatrices expérimentées depuis des années.

C'était J. Kabat-Zinn qui avait introduit cette pratique de méditation appelée pleine conscience (« mindfulness ») au sein du centre hospitalier du Massachusetts avec le programme **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) ou « Réduction du stress basée sur la pleine conscience ». Ce programme était originalement désigné pour réduire le stress vécu, notamment pour des patients souffrants des maladies chroniques, des douleurs pertinentes, ou qui doivent suivre des traitements pénibles (donc, une population difficile à soigner). Ce programme ne permettait pas seulement de réduire le stress vécu mais aussi augmenter la qualité de vie de ces patients. Inspirée par ce succès énorme, La pleine conscience été implémentée dans d'autres programme thérapeutiques (dont la « thérapie comportementale dialectique » de Marsha Linehan, la « thérapie cognitive basée sur la pleine conscience » (**MBCT**) de Z. Segal, M. Williams & J. Teasdale notamment dans et la prévention des rechutes dépressives, et la prévention des rechutes addictives basée sur la pleine conscience de GA Marlatt). Au niveau scientifique, il y existe entre temps des nombreuses études qui fournissent la preuve de l'efficacité au niveau physique et psychique.

L'idée principale de la pleine conscience est de porter son attention entièrement au moment présent, délibérément, sans jugement, sans intention de modifier ce que la personne aperçoit dans ce moment précis. C'est « voir ce qui est, comme il est », sans chercher à modifier le vécu. Simplement l'observer, décrire, constater.

Il est surtout à travers des exercices qu'on puisse comprendre et apprendre la prise de conscience : c'est sortir des automatismes, se rendre compte du fonctionnement de notre esprit (qui vagabonde sans cesse partout) et de nos émotions, et éventuellement mieux apprendre à « surfer » des vagues de la vie : le « va et vient », que tout moment (soit agréable ou désagréable) passe et qu'un autre lui suit. Je ne peux pas éviter des moments difficiles, mais je peux apprendre à « mieux les vivre », en évitant d'ajouter une couche supplémentaire à la souffrance par la non-acceptation. Et, je peux apprendre à encore mieux savourer les moments agréables.

Je me suis déjà intéressée à la pleine conscience depuis plusieurs années, en ayant la « gouter » à plusieurs occasions pendant ma formation. C'était jusqu'à cette année que j'ai me suis vraiment plongée dedans, en découvrant une richesse des bénéfices de cette pratique de méditation pour ma vie personnelle et professionnelle. J'ai compris que l'apprentissage de la pleine conscience ne se termine jamais, car chaque exercice est différent, et – même des animatrices très expérimentées – découvrent constamment des nouvelles choses.



effort, l'acceptation et le lâcher prise. *L'attitude avec laquelle vous entreprenez cette pratique d'attention et présence est cruciale. C'est le terreau sur lequel vous allez cultiver votre capacité à apaiser votre mental et à détendre votre corps, à vous concentrer et à voir plus clairement.* (Kabat-Zinn, 2014, p.93)

Pendant les trois jours d'atelier, j'avais l'occasion d'expérimenter différents exercices de pleine conscience et pratiquer la concentration de l'attention sur le vécu du moment présent et les attitudes dans des différents postures : allongées, assises, debout, en posture confortable et stable ou en mouvement. La durée des exercices a aussi varié : de 3 minutes à 45 minutes (par exemple le body scan, la méditation de 3 minutes, se concentrer sur les 5 sens, la marche en pleine conscience, la respiration). Des exercices étaient des exercices guidés par des animatrices. Il y avait deux groupes de 8 participants maximum, donc, un cadre sécurisant est stable qui m'a aidé de rester ciblée et d'oser m'ouvrir personnellement.

Les animatrices participaient aussi aux exercices en nous invitant à les suivre et à nous encourageant d'accueillir ce que surgissait. Quelques métaphores qu'elles utilisaient dans leurs animations m'ont parlé spécifiquement, et je les ai bien ajoutées à mon « trésor » et personnel et thérapeutique, par exemple que les pensées passent comme de nuages, ou comme un train, ou comme des gens que j'observe passer, ou comme une feuille dans un rivière qui est emporté par le courant, Ou, que porter son attention aux sensations physiologiques peut être comparé comme si je passe d'un tableau à l'autre dans un muséum d'art, en prenant le temps et regardant l'un près l'autre attentivement... Et, grâce aux remarques répétitives des animatrices, j'ai bien compris que ce n'est pas grave si mon esprit vagabonde ; que je peux même me féliciter de m'en ayant eu rendu compte, et après, revenir gentiment à la consigne de l'exercice, sans me juger ou enfoncer.

Dans ce contexte, beaucoup de participants ont souligné l'importance de la respiration dans les exercices et à quel point elle les aide à revenir à soi-même et à la consigne. Elle sert comme un ancrage et facilite la concentration sur le moment présent au cas où notre esprit vagabonderait un peu trop.

En fait, faire l'expérience que mon esprit vagabonde pratiquement tout le temps m'a bien demandée beaucoup de patience et bienveillance face à moi-même ! Surtout pendant des méditations un peu plus longues, il est à la fois fascinant mais aussi assez frustrant pour moi de me rendre compte à quel point et fréquence je n'étais justement pas concentrée, malgré mes efforts. C'était là où j'ai compris l'importance des attitudes mentionnées avant (la bienveillance, le non jugement, la patience, la confiance, l'esprit du débutant, l'effort sans effort, l'acceptation et le lâcher prise) : C'est eux qu'il faut pratiquer ! Une pratique régulière et engagée est bien utile, voire nécessaire pour vivre cette évolution constante et pour comprendre que *chaque* exercice de pleine conscience est différent. Il m'a rendu humble mais aussi d'en vouloir encore plus !

Cet atelier est un atelier tellement intensif car il combine des éléments d'expérience personnelle au niveau individuel (à travers l'exercice et ton expérience) et au niveau du groupe (en s'échangeant après l'exercice faite) avec des réflexions théoriques et pratiques en tant que nous les thérapeutes (donc, la supervision). J'ai particulièrement aimé cette richesse. Et pour la suite, nous avons reçu des pistes pour poursuivre ou approfondir ce que chaque participant intéressait à peaufiner, personnellement et professionnellement.

J'ai vraiment très envie de vivement encourager à toutes et tous qui n'ont pas encore participé à cet atelier de ne pas le rater et faire ses propres expériences autour de la pleine conscience. Au lieu d'en parler, il faut l'essayer et faire soi-même !

Et un très grand merci à Lusmila et Béatrice pour ce weekend tellement riche et intense. C'était un atelier magnifique, inoubliable et encourageant pour nous toutes et tous !

Christiane Reis