

Pleine conscience

15 octobre 2024



Pleine présence

15 octobre 2024



La pleine conscience

se développe

- Kabat Zin : MBSR en 1979
 - troubles anxieux, douleur, sommeil
- Segal : MBCT en 1990
 - dépression récurrente



La pleine conscience

se développe

- MBSR, MBCT
- Mindfulness Based Instruction (MBI) 2015
- MBRP
- M...



La pleine conscience

se développe

Une pratique bouddhiste qui a été

.Laicisée

.Simplifiée et codifiée

.Validée par la science

Kuyken et Coll 2015, équivalence entre traitement antidépresseur et MBCT

TCC de 3ème génération



Études multiples

Des études EEG, pet scan et IRM fonctionnel objectivent des modifications fonctionnelles induites par la pratique de méditation



EEG Patterns Differ

Tibetan Buddhism "unconditional loving-kindness and compassion."	High 40 Hz Activity
Insight, Vipassana, Mindfulness	Left Frontal-Central Activation
Transcendental Meditation technique	High Frontal Alpha Coherence and Higher Frontal-Posterior Phase Synchrony

Études multiples

Les bienfaits de la méditation sur l'activité cérébrale sont mis en avant

L'amélioration de la communication cérébrale est une hypothèse qui ressort de ces études (neuroplasticité)

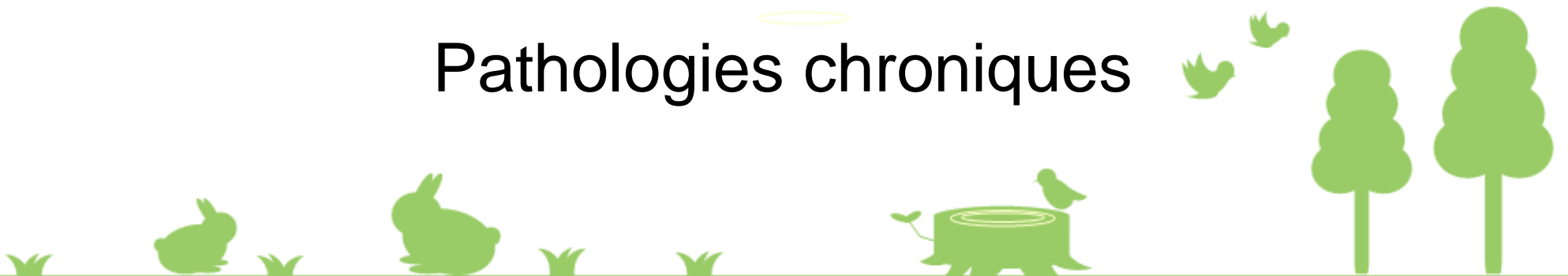


Indication thérapeutique

Douleur chronique, insomnie, burn out,
impulsivité, troubles émotionnels, dépression

Cancer

Pathologies chroniques



Une utilité plus globale

La méditation s'adresse à tous ceux qui veulent apprendre à mieux gérer leurs émotions, en particulier à valence négative (peur, colère, tristesse) pour préserver leur santé

Pas seulement les patients souffrants de maladie chronique

Toute personne désireuse, motivée, persévérante, prête à s'ouvrir à cette expérience



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Diriger son attention : un entraînement de l'esprit, développer ses



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Diriger son attention : un entraînement de l'esprit, développer ses

Délibérément : mode de fonctionnement volontaire, sur un temps



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Diriger son attention : un entraînement de l'esprit, développer ses

Délibérément : mode de fonctionnement volontaire, sur un temps

Au moment présent : être attentif à l'instant, et à l'expérience intérieure,



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Diriger son attention : un entraînement de l'esprit, développer ses

Délibérément : mode de fonctionnement volontaire, sur un temps

Au moment présent : être attentif à l'instant, et à l'expérience intérieure,

Sans jugement de valeur : accepter la réalité, se désengager



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Faire le vide

profonde

réflexion



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs

Kein
oder
Nicht

Faire le vide

profonde

réflexion



Une définition

La pleine conscience signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est à dire délibérément, au moment présent, sans jugement de valeurs



Faire le vide

profonde

réflexion



vivre pleinement l'instant présent, avec attention

Différence avec l'habituel

.Mode faire

- .l'automatisme de nos vie par habitude
- .Réactions automatiques,
- .interprétations automatiques



Différence avec l'habituel

•Mode faire

- l'automatisme de nos vie par habitude
- Réactions automatiques,
- interprétations automatiques



Différence avec l'habituel

.Mode faire

- .l'automatisme de nos vie par habitude
- .Réactions automatiques,
- .interprétations automatiques

.Mode être

- .Contact avec les sens, les pensées, les émotions, sortir des habitudes
- .Choisir plus que réagir
- .Se rapprocher de nos valeurs



Différence avec l'habituel

« Entre le stimulus et la réponse, il y a un espace. Dans cet espace se trouve notre pouvoir de choisir notre réponse. Dans notre réponse se trouve notre croissance et notre liberté »

Victor Frankl



Différence avec l'habituel

FAIRE

- Analyse rationnelle
- Voyage mental dans le temps
- Pilotage automatique
- Les pensées sont concrètes et vraies
- Évitement et lutte
- Activités fatigantes

ÊTRE

- Perception sensorielle
- Moment présent
- Choix conscient
- Les pensées sont des événements mentaux
- Approche et acceptation
- Activités nourrissantes



Différence avec l'habituel

RELAXATION

FAIRE

- Atteindre un état de détente
- Diminution de la tension musculaire et nerveuse
- Thérapie d'apaisement

MÉDITATION

ÊTRE

- Être pleinement conscient de l'instant et de son expérience intérieure
- Orientation de l'attention vers le moment présent, et stabilisation
- Intensifier sa conscience et son recul envers ses expériences intimes



PAS DE LA RELAXATION

La recherche de confort peut être salvatrice

mais

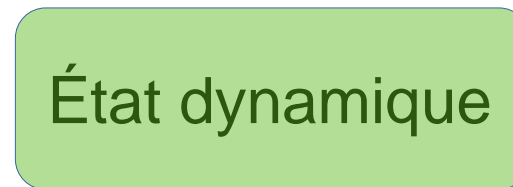
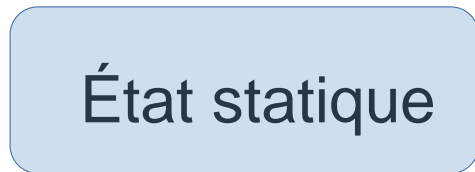
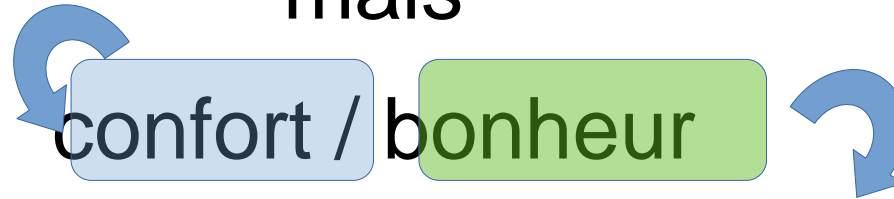
confort / bonheur



PAS DE LA RELAXATION

La recherche de confort peut être salvatrice

mais



PAS DE LA RELAXATION

La recherche de confort peut être salvatrice

mais

confort / bonheur

État statique

État dynamique

mort



PAS DE LA RELAXATION

La recherche de confort peut être salvatrice

mais

confort / bonheur

État statique

État dynamique

mort

Suivre ses valeurs malgré l'inconfort



Différence avec l'habituel

La vie brève



Différence avec l'habituel

La vie brève

On dit que j'ai trente ans, mais si j'ai vécu trois minutes en une, n'ai-je pas quatre vingt dix ans ?

Baudelaire



Entraînement attentionnel

la cible flottante



Entraînement attentionnel

la cible flottante

Manque de stabilité

Manque de fluidité



Entraînement attentionnel

la cible flottante

Manque de stabilité

Manque de fluidité



Attention focalisée

stabiliser/réguler son attention



Entraînement attentionnel

la cible flottante

Manque de stabilité

Manque de fluidité



Attention focalisée

stabiliser/réguler son attention



Pensées, émotions, sensations, attention

Importance du souffle



Entraînement attentionnel

la cible flottante

Manque de stabilité



Attention focalisée

stabiliser/réguler son attention



Pensées, émotions, sensations, attention

Importance du souffle

Manque de fluidité



Attention défocalisée

Vers la conscience ouverte



Entraînement attentionnel

la cible flottante

Manque de stabilité



Attention focalisée

stabiliser/réguler son attention



Pensées, émotions, sensations, attention

Importance du souffle

Manque de fluidité



Attention défocalisée

Vers la conscience ouverte



Attention soutenue sans focaliser sur un objet précis
Respiration comme élargissement



L'objectif

ous pression, nous fragmentons notre attention, on oublie la pensée consciente, o



L'objectif

ous pression, nous fragmentons notre attention, on oublie la pensée consciente, o

Distenciation des pensées

Régulation des impulsions

Régulation des émotions

(ni suppression, ni contrôle)



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois

reconnaître le pilotage automatique



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois

reconnaître le pilotage automatique



faire le lien entre pensées, émotions, et sensations



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois

reconnaître le pilotage automatique

faire le lien entre pensées, émotions, et sensations

reconnaître les pensées comme des événements mentaux



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois

reconnaître le pilotage automatique

faire le lien entre pensées, émotions, et sensations

reconnaître les pensées comme des événements mentaux

la prise de conscience des habitudes de pensées et réactions automatiques qui alimentent le stress



En pratique

Programme de 8 séances de 2h, pendant 2 mois

reconnaître le pilotage automatique

faire le lien entre pensées, émotions, et sensations

reconnaître les pensées comme des événements mentaux

la prise de conscience des habitudes de pensées et réactions automatiques qui alimentent le stress

trouver une nouvelle réponse, selon les valeurs propres

AU QUOTIDIEN

MÉDITATION formelle, 40 min

Utiliser les moments de transition pour se tourner vers son expérience

Cultiver des moments de pause sensorielle

limiter les sources de distraction



sérendipité

Trouver autre chose que ce qu'on cherchait

A force de courir après un but on passe à coté de
tout le reste

S'ouvrir à son expérience intérieure et l'observer



QUAND COMMENCER la MEDITATION ?



QUAND COMMENCER la MEDITATION

Maintenant?



QUAND COMMENCER la MEDITATION

Maintenant?

Tout de suite



QUAND COMMENCER la MÉDITATION

Maintenant?

Tout de suite

Passé et futur sont des constructions mentales



« Méditer c'est aller au fond de l'océan où tout n'est que calme et tranquillité. Une multitude de vagues a beau agiter la surface de l'océan, ses profondeurs n'en sont pas affectées pour autant, elles demeurent dans le silence... »

Sri Chinmoy

