

INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE ET À L'AUTOCOMPASSION

Automne 2015

Mercredis 13h30-15h30

16 septembre	Introduction – Pleine conscience de la respiration
23 septembre	Pleine conscience des sensations – balayage corporel
30 septembre	Acceptation - Autocompassion
7 octobre	Pleine conscience des pensées
14 octobre	Pleine conscience des émotions
21 octobre	Vivre en accord avec mes valeurs
28 octobre	Transformer nos relations interpersonnelles
4 novembre	Maintenir les acquis

LA PLEINE CONSCIENCE OU LE MINDFULNESS

La méditation de pleine conscience est le voyage d'une vie entière le long d'un chemin qui ne mène nulle part si ce n'est à la personne que vous êtes. (Jon Kabat-Zinn)

Selon Thich Nhat Hanh, la « Pleine Conscience » réfère au fait de garder une conscience éveillée à la réalité présente.

C'est un « état de conscience qui résulte du fait de porter attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant. »Kabat-Zinn 2003.

Trop souvent perdus et dispersés dans nos idées, nos regrets du passé ou nos soucis du futur, nous oublions de vivre dans le « ici et maintenant » alors que c'est justement là, dans le moment présent, que la vie se passe.

Kabat-Zinn et Williams ont démontré que la méditation de la Pleine Conscience est un outil reconnu et recommandé pour réduire le stress et les rechutes dépressives. Plusieurs études ont démontré son utilité dans le traitement de l'anxiété, de la dépression, de la douleur chronique, de la gestion du diabète, de la perte de poids...

La Pleine Conscience n'est pas une « thérapie » mais elle a des effets thérapeutiques, ce n'est pas une technique de relaxation mais elle permet de ralentir, de calmer le corps et l'esprit. La pleine conscience est une façon d'être, un mode de vie. En portant attention à l'instant présent, en étant présent à soi et à ce qui nous entoure, la pleine conscience permet de développer un regard profond sur les choses telles qu'elles sont et non comme on voudrait qu'elles soient. Elle permet de développer une meilleure capacité de concentration et de créativité.

Voir les choses telles qu'elles sont, voilà l'essence de la pratique de la Pleine Conscience : Apprendre à accepter ce qu'on ne peut changer (lâcher-prise), à changer ce qu'on peut (courage et créativité) et à distinguer entre les deux (sagesse).

UN SAGE A DIT :

« SI TU ACCEPTES, LES CHOSES SONT COMME ELLES SONT. »

« SI TU N'ACCEPTES PAS, LES CHOSES SONT COMME ELLES SONT. »

« On ne médite pas pour fuir. On médite pour s'ouvrir, percevoir clairement tout ce qui nous habite, d'instant en instant, accueillir, reconnaître. Et transformer notre souffrance. »

Robert Béliveau, md, dans la revue Santé mentale au Québec, 2013,XXXVIII,no2,297-313.

COMMENT MÉDITER

*** S'ARRÊTER et OBSERVER ***

Arrêter et prendre le temps de :

- o Voir et savoir que nous voyons.
- o Entendre et savoir que nous entendons.
- o Goûter et savoir que nous goûtons.
- o Toucher et savoir que nous touchons.
- o Sentir et savoir que nous sentons.
- o Parler et savoir ce que nous disons.
- o Penser et savoir ce que nous pensons.

La Pleine conscience est l'observation, sans jugement, du flot continu des stimuli internes et externes tels qu'ils surgissent.

Les phénomènes qui, pendant la méditation entrent dans le champs de la conscience tels que les perceptions, les idées, les émotions ou les sensations physiques sont observés très soigneusement mais ne sont pas évalués en tant que phénomènes bons ou mauvais, justes ou faux, sains ou malsains ou encore importants ou insignifiants.

La pleine conscience est un mode de vie qui peut être pratiqué de deux manières :

La pratique formelle consiste à prendre chaque jour le temps de s'asseoir, de se mettre debout ou de s'allonger et de formellement se concentrer sur la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées ou les émotions.

La pratique informelle consiste à porter une conscience attentive aux activités quotidiennes, telles les repas, les sports, les tâches ménagères, les relations aux autres, à toutes actions où que l'on soit.

Il est impossible de mal méditer. Si vous essayez de porter attention à votre souffle et que vous vous rendez compte que votre esprit est parti dans un train de pensées : voilà, c'est votre expérience du moment et c'est très bien ainsi...

Chaque fois que vous avez besoin de ralentir et de revenir à vous-mêmes, vous pouvez le faire, au lieu même où vous vous trouvez : dans votre fauteuil, au bureau, dans l'auto, dans un bouchon de circulation, dans une file d'attente ou dans une foule, peu importe. Dès l'instant où vous vous permettez de sentir le besoin de vous recentrer vous pouvez pratiquer la respiration consciente. Où que vous soyez vous pouvez respirer avec attention.

La pleine conscience est une énergie qui nous aide à porter attention à ce qui se passe dans le moment présent. Pratiquée régulièrement, cette manière d'être se répercute peu à peu sur tous les aspects de la vie. La capacité de pleine conscience est présente en chaque être humain. Dépendante des aptitudes personnelles d'ouverture et de concentration, elle peut aussi se développer par la méditation. S'entraîner à se tourner vers l'intérieur pour observer ce qui s'y passe sans rien y changer, sans jugement, avec bienveillance.

On ne peut apprendre à méditer qu'en méditant.

Tout comme on peut améliorer notre condition physique par un entraînement régulier, on peut entraîner notre cerveau à réagir différemment par la pratique régulière de la méditation.

Attitudes favorables à la pratique de la méditation

- Ne rien forcer, être détendu et stable
- Commencer lentement, prendre son temps
- Éviter les objectifs liés à la performance
- Être patient, persévérant
- Être bon et honnête avec soi
- Éviter de se comparer aux autres
- Laisser tout venir, ne s'attacher à rien, ne rien rejeter
- Se joindre à un groupe de méditation

Différentes formes de méditation

- Respiration en pleine conscience
- Balayage corporel (scan corporel)
- Méditation assise (chaise-coussin)
- Méditation marchée
- Les mouvements/sons en Pleine Conscience
- Méditation informelle
- Méditation de 3 minutes
- Méditations 15-20-30-40 minutes
- Méditation guidée ou « libre »
- Pleine Conscience des pensées
- Pleine Conscience des émotions
- Méditation de bienveillance / compassion

Pleine conscience et autocompassion

- Semaine 1 : Pleine conscience / respiration
 - Présentation des participants
 - Présentation du programme
 - pratique
 - chocolat
 - La méditation de pleine conscience
 - Pratique
 - Respiration consciente
 - Pratique à domicile (journal)

- Semaine 2 : D'où vient la souffrance
 - Retour sur la semaine
 - Pratique
 - Le sage intérieur
 - Ancrage dans le moment présent (à développer)
 - D'où vient la souffrance
 - Pratique
 - Balayage corporel (pleine conscience du corps)
 - Grille autocompassion
 - Exercices à domicile (disques)

- Semaine 3 : L'acceptation / Apprendre l'autocompassion
 - Retour sur la semaine
 - Pratique
 - L'acceptation
 - Apprendre l'autocompassion
 - Pratique
 - Exercices à domicile

- Semaine 4 : Pleine conscience des pensées
 - Retour sur la semaine
 - pratique
 - Pleine conscience des pensées
 - Pratique
 - Exercices à domicile

- **Semaine 5 : Pleine conscience des émotions**
 - Retour sur la semaine
 - pratique
 - Pleine conscience des émotions
 - Pratique
 - Exercices à domicile

- **Semaine 6 : Vivre en accord avec mes valeurs**
 - Retour sur la semaine
 - Pratique
 - Réflexion sur les valeurs / cible
 - Pratique
 - Exercices à domicile

- **Semaine 7 : Transformer nos relations interpersonnelles**
 - Retour sur la semaine
 - pratique
 - Autocompassion et bienveillance
 - La connexion aux autres
 - Pratique
 - Exercices à domicile

- **Semaine 8 : Maintenir ses acquis**
 - Retour sur la semaine
 - Pratique
 - Continuer de progresser
 - Bilan / commentaires
 - pratique

Phase 1

Journal de bord : méditation de pleine conscience

jour	Comment j'ai pratiqué (type de méditation)	Durée de la pratique	Ce que j'ai remarqué (pensées, émotions etc...)
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

• Journal de bord : méditation de pleine conscience

jour	Comment j'ai pratiqué (type de méditation)	Durée de la pratique	Ce que j'ai remarqué (pensées, émotions etc...)
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Phase 1 – Rencontre 2

• Journal de bord : méditation de pleine conscience

jour	Comment j'ai pratiqué (type de méditation)	Durée de la pratique	Ce que j'ai remarqué (pensées, émotions etc...)
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

3 exercices de pleine conscience

1. Respiration consciente (20 minutes tous les jours)

Formulez l'intention de rester attentif à la respiration.

Asseyez-vous confortablement dans une posture alerte. Fermez les yeux ou gardez-les légèrement entre-ouverts. Prenez quelques respirations profondes, laissez aller les tensions avec chaque expiration. Puis revenez à une respiration normale en portant attention à votre corps, aux sensations qui sont présentes. Il n'y a pas de sensation particulière à ressentir. Simplement, notez ce qui est là à ce moment.

Maintenant, devenez conscient de votre respiration telle qu'elle se fait. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de respirer pendant la pratique de la pleine conscience. Laissez la respiration respirer d'elle-même. Notez où dans votre corps vous la ressentez le mieux. Ça pourrait être l'abdomen, la poitrine, les narines . Quelque soit pour vous l'endroit où vous percevez le mieux votre respiration, faites-en le centre de votre attention.

Gardez votre attention connectée avec les inspirations et les expirations. Laissez aller les pensées qui vous viennent à l'esprit. Gentiment, revenez à votre respiration. Il n'est pas nécessaire de juger votre esprit, notez simplement ce qui passe sans l'évaluer. Revenez à votre respiration. Vous pouvez vous aider à maintenir l'attention à votre respiration en répétant « j'inspire...j'expire » ou tout autre mot qui vous convient.

Sans forcer votre attention vous pouvez renforcer votre capacité de pleine conscience en répétant gentiment, sans jugement, ce mouvement de retour sur votre respiration.

À la fin de l'exercice prenez quelques minutes pour noter et réfléchir à ce que vous avez vécu.

2. Choisissez une activité quotidienne et pratiquez-la en pleine conscience. (vaisselle, douche, brossage de dents, repas...) (tous les jours)

3. Pendant une activité normale d'une période de 30 minutes, maintenez, sans forcer une posture alerte et digne. Notez ce qui se passe dans votre esprit, vos pensées, vos sentiments, la qualité de votre présence et votre degré de pleine conscience. (une fois par semaine)

Test d'auto-compassion (de Christine Neff, 2003)

Test pour mesurer votre degré d'auto compassion.

- SVP - Lisez attentivement chacun des énoncés suivants avant de répondre.
 - Pour chaque énoncé, indiquez combien souvent vous agissez de la manière décrite, en utilisant une échelle de 1 à 5 :

Presque jamais	Occasionnellement	Environ la moitié du temps	Plutôt souvent	Presque toujours
1	2	3	4	5

(Choisissez une seule mesure par énoncé)

1. Je désapprouve et je critique mes défauts et mes manquements.	
2. Quand je me sens triste, j'ai tendance à l'obsession et je reste fixé sur tout ce qui va mal.	
3. Quand les choses vont mal pour moi, je vois ces difficultés comme faisant partie de la vie que chacun traverse.	
4. Quand je pense à mes manquements, cela m'amène à me sentir comme séparé, coupé, du reste du monde.	
5. J'essaie d'être aimable avec moi-même quand je ressens de la douleur émotionnelle.	
6. Quand je rate quelque chose d'important pour moi, je deviens envahi par des sentiments d'être inadéquat.	
7. Quand je suis triste, et retiré, je me rappelle qu'il y a des tas d'autres personnes dans le monde qui se sentent comme moi.	
8. Quand les temps sont difficiles, j'ai tendance à être dur avec moi-même.	

9. Quand quelque chose m'énerve, j'essaie de garder mes émotions en équilibre.	
10. Quand je me sens inadéquat d'une certaine façon, j'essaie de me rappeler que les sentiments d'être inadéquat sont présents chez la plupart des personnes.	
11. Je suis intolérant et impatient envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas.	
12. Quand je passe à travers une période très difficile, je me donne les soins et la tendresse dont j'ai besoin.	
13. Quand je me sens triste, j'ai l'impression que la plupart des autres personnes sont probablement plus heureuses que moi.	
14. Quand quelque chose de douloureux survient, j'essaie d'avoir une vision équilibrée de la situation.	
15. J'essaie de voir mes manquements comme faisant partie de la condition humaine.	
16. Quand je vois des aspects de moi que je n'aime pas, je me déprécie moi-même.	
17. Quand j'échoue quelque chose qui est important pour moi, j'essaie de garder les choses en perspective.	
18. Quand je me bats pour réussir, j'ai tendance à penser que les autres personnes doivent avoir plus de facilité que moi.	
19. Je suis plutôt doux avec moi-même quand je ressens de la souffrance.	
20. Quand quelque chose me bouleverse, je me fais charrier par mes sentiments.	
21. Je peux être assez dur avec moi-même quand je me sens souffrant.	
22. Quand je me sens « down », j'essaie d'aborder mes sentiments avec curiosité et ouverture.	
23. Je suis tolérant de mes manquements et de mes déficiences.	

24. Quand quelque chose de douloureux m'arrive, je tends à amplifier l'incident hors proportion.	
25. Quand je rate quelque chose qui est important pour moi, j'ai tendance à me sentir seul dans mon échec.	
26. J'essaie d'être compréhensif et patient envers les aspects de ma personnalité que je n'aime pas	

Interprétations des pointages :

La moyenne globale des points de l'auto-compassion tend à se situer autour de 3.0 sur une échelle de 1 à 5; alors vous pouvez interpréter vos pointages à partir de cette base.

Cela donne comme guide approximatif :

- un pointage de 1 – 2.5 pour un degré d'auto compassion bas;
- un pointage de 2.5– 3.5 pour un degré d'auto compassion modéré;
- et un pointage de 3.5 – 5 pour un degré d'auto compassion élevé;

Notez que des pointages plus hauts sur les sous – échelles de l'auto-critique, de la tendance à l'isolement, et de la sur-identification, indiquent un degré plus bas d'auto-compassion, alors que des pointages plus bas sur ces sous-échelles sont indicatifs d'un degré plus haut d'auto-compassion. (Les sous-échelles sont automatiquement cochées inversées lorsqu'elles sont calculées à l'ordinateur).

(Traduction libre par Léon-M Larouche, août 2014)