Tiré de <https://www.pleine-conscience.be/la-pleine-conscience/cycles-mbsr/>

La Pleine Conscience (Mindfulness): une intention, une pratique

Dans notre vie quotidienne, nous pouvons parfois fonctionner au fil des heures “en pilote automatique”. Nous pouvons être comme “absents” à une bonne part de notre vie , il nous arrive souvent d’être à cent lieues du moment présent, sans même en avoir conscience.

La Pleine Conscience (Mindfulness) est une pratique de méditation cultivant la présence à l’expérience. Il s’agit d’un potentiel humain et universel, défini comme un “état de conscience qui résulte du fait de porter son attention de façon intentionnelle et non jugeante sur l’expérience qui se déploie moment après moment” (Kabat-Zinn, 2003).

Sa pratique constitue un entraînement de l’esprit, permettant de nous libérer des mécanismes automatiques, source de mal-être ou de détresse psychologique. La Pleine Conscience permet ainsi le développement d’une aptitude à être en relation différente avec l’expérience vécue.

**La pratique de la Pleine Conscience** permet d’enrichir la relation à soi. En effet,

* elle propose d’aborder l’expérience avec un esprit ouvert et une attitude de curiosité et de bienveillance, ouvrant à l’acceptation du moment présent;
* elle ouvre à une familiarisation avec ce qui se passe en nous du point de vue des sensations corporelles, des émotions, des pensées, et des tendances à l’action, que ce soit vécu a priori comme agréable ou désagréable. Elle nous apprend à les observer comme des phénomènes transitoires et à les accepter tels quels;
* elle permet de se (re)connecter à ses valeurs et d’agir dans le respect de celles-ci.

Il s’agit dès lors d’apprendre une nouvelle façon de se relier aux événements et de vraiment prendre sa vie en main, pour faire quelque chose que personne d’autre que vous ne peut faire: aborder de façon consciente ces difficultés ou souffrances qui peuvent émerger dans le quotidien.

Le programme MBSR

Les cycles de Pleine Conscience (MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction) se déroulent de façon hebdomadaire, pendant 8 semaines à raison d’une séance de 2h30 chaque semaine.A cela s’ajoute une journée de Pleine Conscience ayant lieu un samedi ou un dimanche entre la sixième et la septième séance.

Ce programme structuré et progressif comprend:

* des pratiques guidées formelles de Pleine Cosncience
* des étirements doux en Pleine Conscience
* des périodes de réflexion et d’échanges visant à soutenir le cheminement de chacun
* des exercices de Pleine Conscience à intégrer dans sa vie quotidienne
* des méditations guidées (via téléchargements) pour la pratique quotidienne à domicile
* un syllabus comprenant également un cahier d’exercices

Indications de la Pleine Conscience

Dans le cadre du programme MBSR – Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience – le mot “stress” doit être compris dans une acception très large et fait référence aux états mentaux désagréables dont nous pouvons faire l’expérience dans différentes circonstances.

Face à un rythme de vie qui semble parfois nous dépasser, ce programme permet de développer une meilleure qualité de vie, par exemple:

* vivre le moment présent
* développer notre sérénité
* mieux se connaître et découvrir les autres
* prendre davantage soin de soi
* améliorer l’estime de soi
* pouvoir gérer de façon plus efficace les situations sources de stress à court et à long terme.

En outre, cette pratique est aussi particulièrement indiquée pour les difficultés suivantes:

* gestion des émotions, du stress (professionnel, familial)
* gestion de l’anxiété et des ruminations mentales
* troubles du sommeil
* gestion de la douleur chronique et de la détresse face à la maladie chronique
* hypertension artérielle

Contre-indications de la Pleine Conscience

Cette approche n’est pas appropriée pour les difficultés suivantes, qui nécessitent un traitement spécifique:

* idées suicidaires
* dépendance à des substances psychoactives
* dépression en phase aiguë
* trouble bipolaire (maniaco-dépression) non stabilisé
* troubles de l’attention
* syndrome de stress post-traumatique
* séquelles psychologiques d’abus physiques, émotionnels ou sexuels
* dissociation
* attaques de panique récurrentes
* troubles psychotiques (hallucinations, délires)