

# Impact du Mindfulness

Méditer pour prendre soin de soi

Clémence Lejoly  
Psychologue clinicienne  
Pneumologie



- Les pensées partent dans tous les sens
- Cerveau = pilote automatique
- Le présent est délaissé au profit du passé et du futur
- Difficulté du non-jugement
- Simple mais pas facile
- Expérimentation différente

# Qu'est-ce que la pleine conscience ?

---

- Un état de conscience qui résulte d'une attention portée au moment présent
- Une manière d'être ouvert à notre expérience telle qu'elle se présente à nous, d'instant en instant (bienveillance)
- Notre éducation, nos conditionnements, certains automatismes nous poussent à nous débattre lorsque la vie est difficile et à ne pas (toujours) la savourer quand elle est agréable. Notre puissant cerveau (machine à penser) nous emporte souvent ailleurs que là où nous sommes (dans le passé, dans le futur): résultats nous sommes souvent étrangers à notre propre vie.

# Qu'est-ce que la pleine conscience ?

---

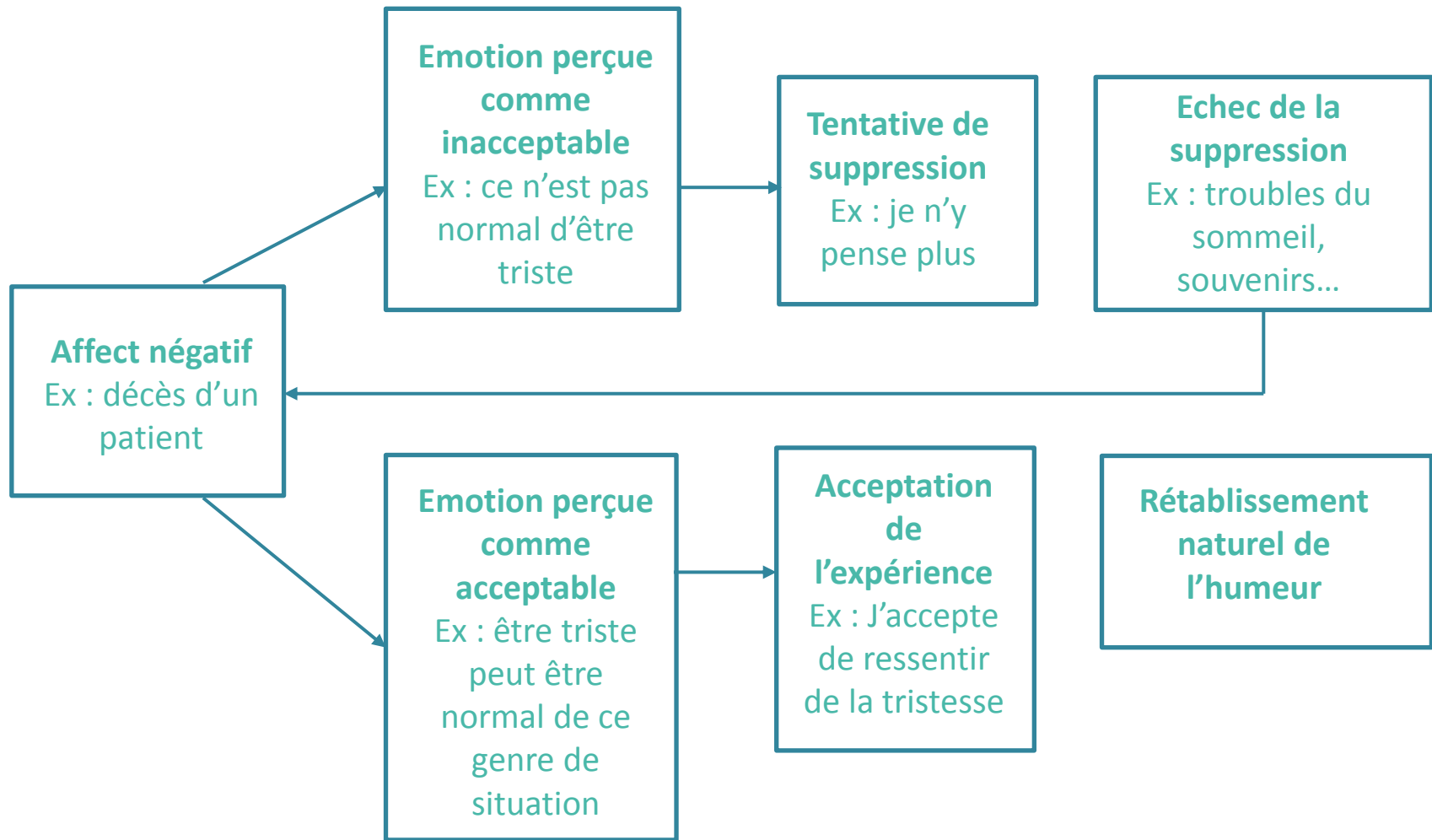
- Un entraînement (quand tout va bien « pas besoin » et quand tout va mal « pas le courage »... Ironie ?)
- Apprendre à s'arrêter (Prendre conscience de la machine cerveau)
- Se reconnecter à nos sens : quelles sont mes pensées ? Quelles sont mes sensations ? Quelles sont mes émotions ?

# Qu'est-ce que la pleine conscience ?

---

- Jon Kabat-Zinn, 1970
- Inspiré du bouddhisme
- Gestion du stress, douleurs, troubles anxieux, dépressions
- Neuroplasticité chez les moines qui méditent : développement de l'activité dans les zones du plaisir et diminution de l'activité dans les zones de la peur, colère... => empathie et compassion

# Modèle de la détresse émotionnelle (Barlow)



# Observer et pas juger

---

- Observer les pensées, les émotions, le ressenti sans jugement (« Tiens, je ressens de la jalousie »)
- Tendance à la focalisation sur les événements négatifs plutôt que positifs -> PC permet un rééquilibrage
- Exercice : météo intérieure  
Pensez à un événement passé hier  
**Etape 1** : quelles sont mes pensées par rapport à cet événement ? Qu'est-ce que je ressens comme émotion ? Quelles sensations je ressens dans mon corps ?  
**Etape 2** : Recentrez-vous sur votre respiration (abdomen)  
**Etape 3** : Conscientisation de son ensemble (des pieds à la tête et dans le monde environnant). Que je décide de faire quelque chose, ou pas.

- **Situation 1** : Vous sortez du bureau de votre responsable. Il vient de vous faire des remontrances, de remettre en cause le travail effectué. En sortant de son bureau, vous croisez une collègue avec qui vous vous entendez bien, vous lui faites signe mais elle ne vous voit pas et ne vous dit pas bonjour.

Quelles va être votre réaction ? Que pensez-vous de l'attitude de votre collègue ? Quelle va être votre estime de vous à ce moment-là ?



- **Situation 2** : Vous sortez du bureau de votre responsable. Il vient de vous féliciter pour le travail accompli. En sortant de son bureau, vous croisez une collègue avec qui vous vous entendez bien, vous lui faites signe mais elle ne vous voit pas et ne vous dit pas bonjour.

Quelles va être votre réaction ? Que pensez-vous de l'attitude de votre collègue ? Quelle va être votre estime de vous à ce moment-là ?

- Toile de fond influence notre perception de la réalité
- Les pensées et les émotions sont intimement liées : une pensée (ex : « je suis nulle ») va influencer notre émotion (ex : culpabilité) et inversement, une émotion (ex : tristesse) va influencer nos pensées (ex : « personne ne s'intéresse à moi »)
- Pensées automatiques et répétitives.  
=> Objectif : les identifier et non les changer

*« Le mental vit dans un cercle vicieux. Il crée lui-même des problèmes et essaie ensuite de les résoudre ».*

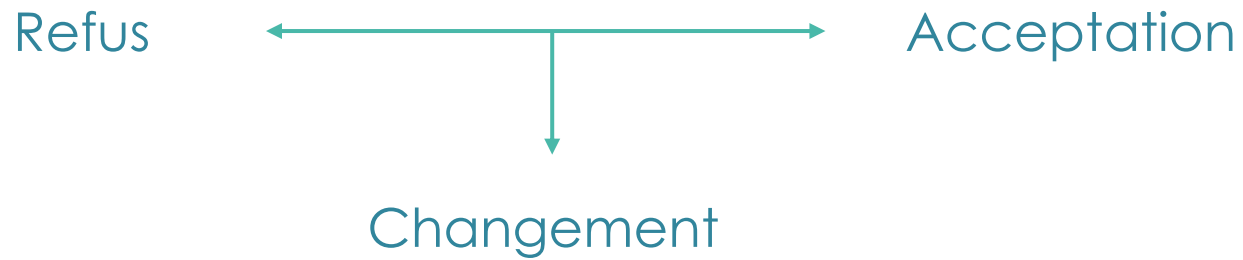
*(Swami Prajnanpad)*

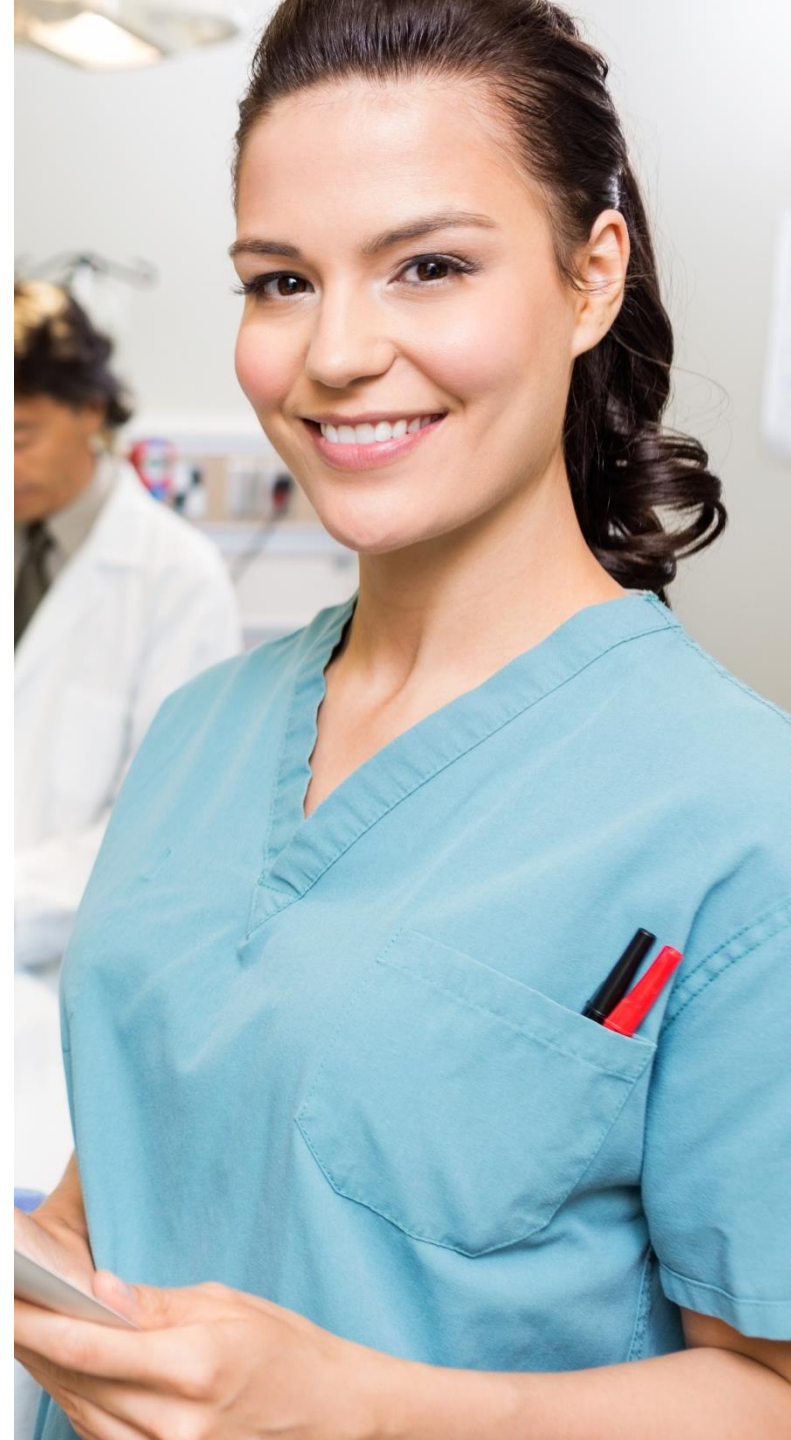
*« Dans ma vie j'ai eu beaucoup de problèmes dont la plupart n'ont jamais existé »*

# Top 5 de nos pensées

---

- Notez quelles sont les pensées négatives qui occupent le plus souvent votre esprit. Ensuite, apprenez à les reconnaître le plus rapidement possible.
- Exemple : Tiens, voici ma pensée n°2, « c'est toujours de ma faute », qui arrive! Oh! Ma pensée n°1, « Le monde est vraiment horrible », est là !!
- Les voir venir et les observer nous donne l'occasion de prendre de la distance avec elles et donc de leur enlever un peu d'emprise sur nous.





**QUELLE APPLICATION DANS  
LE QUOTIDIEN ?**



- Identification du vécu
- Facilitateur de communication (// Communication Non-Violente)
- Augmentation de la concentration, de l'attention bienveillante et donc de l'efficacité (particulièrement chez les **soignants**)
- Prévention burn-out
- Faire versus Être
- Rappel : gestion dépression, anxiété, douleurs...

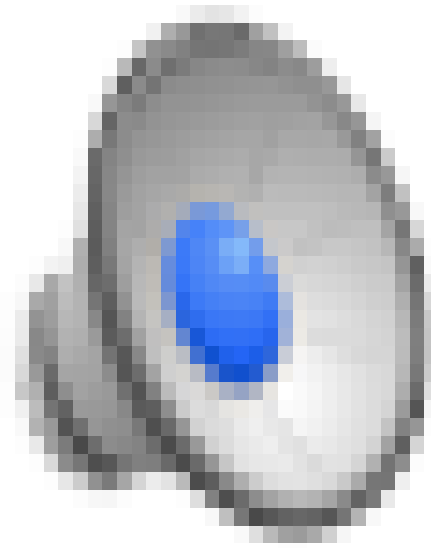
# Pleine conscience au quotidien

---

- Faire un pas de côté (en début de staff ? En sortant d'une situation compliquée ?)
- Avantage : peut être pratiqué n'importe où, n'importe quand.
- Nécessité d'identifier le signal d'alerte (pas toujours conscience du besoin de s'arrêter)
- La pleine conscience se comprend par l'expérimentation

# Pleine conscience au quotidien

---





- Kabat-Zinn, J. OÙ tu vas, tu es, J'ai lu, 1996
- Kabat-Zinn, J. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, De Boeck, 2009
- Kabat-Zinn, J., L'éveil des sens, Les arènes, 2009.
- Kotsou, I., Petit cahier d'exercices de pleine conscience, Jouvence, 2015.
- André, C., Méditer jour après jour, L'iconoclaste, 2011.
- <http://mindfulness.cps-emotions.be/>

# Merci de votre attention et de votre participation

*« Un esprit clair permet de voir plus clairement les problèmes de la vie » (J. Kabat-Zinn)*