

# enpleineconscience.ch

cours MBSR en Suisse romande <http://www.enpleineconscience.ch>

La réduction du stress par la pleine conscience, ou MBSR, est un cours de 8 semaines basé sur les travaux du Dr. Jon Kabat-Zinn. Son impact positif sur la santé physique et psychologique est confirmé par la recherche clinique depuis plus de 30 ans. C'est aussi un art de vivre qui s'appuie sur des techniques de méditation traditionnelles adaptées au monde d'aujourd'hui, et dénuées de tout aspect religieux ou rituel. Pratiquer la pleine conscience, c'est prendre soin de notre propre bien-être, renforcer notre capacité à vivre dans l'instant présent, et diminuer l'impact du stress sur notre qualité de vie.



## Agir sur le stress et augmenter son bien-être

Le cours offre des outils pratiques pour diminuer le stress au quotidien, qu'il soit professionnel, relationnel ou lié à des événements difficiles à vivre comme le deuil ou la maladie.



## Diminuer l'anxiété et les troubles du sommeil

Plusieurs études ont confirmé l'efficacité du MBSR pour diminuer l'anxiété et l'insomnie, avec des résultats positifs qui se maintiennent 3 ans après avoir suivi le cours.



## Réduire la souffrance liée à la douleur chronique

La recherche montre que le MBSR peut améliorer de façon durable la qualité de vie de personnes souffrant de douleurs chroniques, ou d'autres problèmes de santé physique.

« J’ai vraiment vécu une vie formidable, je regrette seulement de ne pas avoir été là pour en profiter... »

Anonyme

A qui peut profiter un cours MBSR ? .....	2
Le MBSR .....	2
Mieux gérer son stress au quotidien .....	3
Diminuer la souffrance liée à la douleur chronique.....	3
Augmenter son bien-être et sa connaissance de soi .....	3
Diminuer anxiété et troubles du sommeil .....	3
Et encore.....	4
La pleine conscience = ? .....	4
Présentation du cours .....	7
Durée .....	7
Contenu du cours.....	7
Matériel .....	8
Témoignages d’anciens participants .....	8
A propos du formateur.....	10

## A qui peut profiter un cours MBSR ?

La réduction du stress par la pleine conscience, ou MBSR, est à la fois une méthode de promotion de la santé dont l'efficacité est validée par la recherche scientifique, et une porte d'entrée vers un art de vivre millénaire.

D'un côté, ce cours permet d'agir pour diminuer le stress et l'anxiété de la vie quotidienne, et vise à améliorer la qualité de vie de personnes souffrant de douleur et de maladies chroniques. De l'autre, la pleine conscience, dans la continuité de pratiques méditatives très anciennes, nous apprend à vivre dans le moment présent, à faire preuve de plus de bienveillance envers nous-même et à prendre le temps de profiter de l'existence au jour le jour.

Ces deux aspects ne s'opposent pas: ils sont sûrement la raison pour laquelle ceux qui ont suivi un cours MBSR "simplement" pour diminuer leur stress continuent souvent de méditer chaque jour, des années après leur première initiation à la pratique, et font de la pleine conscience une activité centrale de leur développement personnel.

Pratiquer la pleine conscience, c'est se recentrer sur l'instant présent, prendre contact avec ses propres ressources, développer une stabilité et une sérénité intérieures, et prendre en main activement son bien-être physique et psychologique.

### Le MBSR

Le MBSR a été conçu il y a 30 ans par Jon Kabat-Zinn dans un cadre hospitalier. Il s'adressait en priorité à des patients qui souffraient de graves maladies chroniques et qui étaient confrontés à des traitements médicaux intensifs. Le cours s'inspirait de techniques de méditation traditionnelles et visait à les aider à retrouver une forme de bien-être et de confort, alors qu'ils vivaient dans des circonstances extrêmement pénibles.

Le cours est aujourd'hui suivi chaque année par des milliers de personnes dans le monde entier. La majorité d'entre elles ne souffrent pas d'une maladie chronique, mais veulent simplement renforcer leur capacité à vivre dans le moment présent et à faire face au stress quotidien. Le cours est aussi de plus en plus utilisé dans la prévention du stress et du burnout dans certaines professions pénibles, notamment dans le domaine médical et dans l'enseignement.

## Mieux gérer son stress au quotidien

La réduction du stress est à la base du cours MBSR, et son efficacité dans ce domaine est reconnue dans le monde médical. Les participants au cours apprennent des techniques pratiques qui leur permettent de se détendre plus facilement et de mieux gérer les situations stressantes. Il est aujourd'hui admis que le stress affecte notre santé, et jusqu'à deux tiers des consultations auprès d'un médecin généraliste portent sur des problèmes de santé directement liés au stress. En agissant sur le stress, la pleine conscience constitue une prévention efficace et diminue le recours aux services médicaux.

Cet impact positif sur le stress s'observe aussi bien dans la vie privée que dans la vie professionnelle : des études menées sur le personnel d'entreprises et d'institutions ont ainsi montré une baisse du stress et une augmentation de la satisfaction au travail au sein du personnel suite à un cours MBSR.

## Diminuer la souffrance liée à la douleur chronique

Le MBSR est utilisé avec succès depuis 30 ans pour soulager la souffrance liée à la douleur chronique (mal de dos, fibromyalgie, arthrite, etc.). Une étude récemment menée en Suisse (cf bibliographie) a confirmé une fois de plus l'impact positif du MBSR sur la qualité de vie, le niveau d'anxiété et de dépression et l'intensité de la douleur de personnes souffrant de douleur chronique.

## Augmenter son bien-être et sa connaissance de soi

La pleine conscience est un art de vivre, et un précieux instrument de développement personnel. Elle aide à prendre conscience des comportements automatiques, souvent inconscients, que nous avons quand nous perdons contact avec l'instant présent et passons sur "pilote automatique". Cette perte de contact avec nous-même est souvent une source de tension et d'insatisfaction. Elle nous fait perdre par moments notre capacité à profiter de la vie au jour le jour. La pleine conscience peut nous aider à reprendre contact avec la simplicité du moment présent.

## Diminuer anxiété et troubles du sommeil

La pleine conscience a un impact positif sur les émotions qu'on appelle négatives, et diminue notre tendance à ruminer et à "catastrophiser". Plusieurs études démontrent l'efficacité du MBSR sur l'anxiété et les troubles du

sommeil, montrant même que l'impact positif se maintient 3 ans après avoir suivi le cours. Une variante du MBSR, le MBCT, a aussi été utilisée avec succès pour diminuer le risque de rechute de personnes ayant déjà vécu plusieurs épisodes dépressifs.

Et encore...

Parmi les autres problèmes pour lesquels l'efficacité du MBSR a fait l'objet d'une validation scientifique figurent notamment le psoriasis, les problèmes de tension artérielle, l'asthme et les maux de tête, etc. De manière générale, le MBSR peut probablement apporter un soulagement pour la plupart des problèmes de santé dans lesquels le stress et les émotions jouent un rôle déclencheur ou aggravant.

Le MBSR a également été le modèle de plusieurs autres interventions basées sur la pleine conscience qui ciblent des problèmes spécifiques. Ces programmes font eux-aussi l'objet d'un nombre croissant d'études cliniques, avec des résultats plus que convaincants. La plus connue de ces interventions est le cours MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), mentionné plus haut, qui vise spécifiquement la dépression, mais d'autres adaptations du MBSR existent, notamment pour les troubles alimentaires (MB-EAT, Mindfulness Based Eating Awareness Therapy) et les problèmes de dépendance (MBRP, Mindfulness Based Relapse Prevention). Pour ces différents domaines, il a été démontré que la pleine conscience en elle-même pouvait apporter un soutien et un soulagement.

## La pleine conscience = ?

« Fondamentalement, la pleine conscience est un concept simple. Sa puissance repose dans sa pratique et ses applications. La pleine conscience consiste à être attentif d'une manière particulière : consciemment, dans le moment présent et sans porter de jugement. Cette forme d'attention développe notre lucidité, notre clairvoyance et notre capacité à accepter la réalité du moment présent.

Elle nous fait prendre conscience de ce que notre vie est le résultat d'une succession d'instant. S'il nous arrive trop souvent de ne pas être pleinement attentifs à ces instants, non seulement nous perdons de vue ce qui rend notre vie digne d'être vécue, mais nous passons aussi à côté de la

richesse et de la profondeur des possibilités de croissance et de transformation qu'elle nous offre. (...)

La pleine conscience est une méthode simple et efficace pour reprendre contact avec notre vie et avec la sagesse et la vitalité qui sont en nous. »

Jon Kabat-Zinn, dans les premières pages de son livre « Wherever You Go, There You Are »

Il n'est pas facile de définir la pleine conscience: c'est avant tout un état qu'il faut expérimenter. On parle souvent de trois éléments de base: être attentif *de façon consciente et délibérée, dans le moment présent, et sans porter de jugement critique* sur ce que l'on est en train de vivre.

Tout ça ne paraît pas vraiment difficile... Et c'est en tout cas vrai que la pleine conscience n'est pas quelque chose d'exceptionnel: elle fait partie de notre vie quotidienne. Il nous arrive à tous, par moments, d'être complètement attentifs à l'instant présent. Ce sont souvent des moments de satisfaction, que certains psychologues appellent des expériences de *flow*: une absorption complète et détendue dans ce que l'on est en train de faire.

Pourtant, le méditant débutant le découvre très vite, et le méditant expérimenté continue malheureusement de le découvrir: cette capacité est peut-être facile à définir, mais elle est très difficile à pratiquer volontairement. Notre esprit a tendance à vouloir penser à tout, sauf à l'objet de notre attention, et nos pensées s'échappent constamment dans le passé, le futur, les jugements de valeur, et toutes sortes de ruminations plus ou moins agréables...

La pleine conscience est l'art de vivre qui enseigne à rester dans le moment présent, et à se détacher des comportements et des pensées automatiques qui se sont installés avec le temps et qui augmentent stress, anxiété et mal-être. C'est une manière de prendre soin de soi-même et d'utiliser pleinement des ressources qui sont souvent en sommeil, mais que nous pouvons réveiller pour les mettre au service de notre bien-être et de notre qualité de vie.

Cette qualité d'attention est depuis longtemps considérée avec beaucoup d'intérêt par la psychologie, et le célèbre psychologue américain William James avait par exemple déclaré qu'une éducation qui permettrait de développer notre capacité à conserver notre esprit dans le moment présent serait «l'éducation par excellence».

Cette «éducation par excellence» était, depuis des siècles, au cœur de certaines philosophies orientales, et les pratiques modernes de pleine conscience, bien que dénuées en elles-mêmes de tout aspect religieux, s'inspirent des techniques méditatives développées au sein des différentes écoles philosophiques du bouddhisme. Certaines études récentes souvent mentionnées dans les médias, faisant appel à l'imagerie cérébrale, ont permis de montrer que des moines bouddhistes ayant consacré des années au développement de leur capacité d'attention au travers de la méditation sont parvenus à modifier le fonctionnement de leur cerveau de manière permanente. Cela profite évidemment à leur aptitude au bien-être, mais aussi à certaines capacités de contrôle de leur attention qui intriguent les chercheurs.

Nous n'avons probablement ni la patience, ni l'envie de consacrer autant de temps que ces «spécialistes» au développement de la pleine conscience, et n'avons aucun désir non plus de déménager dans un monastère... Heureusement, ce que la grande majorité des études publiées suggèrent, c'est que l'initiation à la méditation donnée dans le cadre d'un cours MBSR est suffisante pour obtenir une partie des bénéfices apportés par la pleine conscience, et que les participants continuent d'en profiter des années après avoir suivi un premier cours, à condition de maintenir leur pratique. Une récente étude par imagerie cérébrale de participants ayant suivi un MBSR a également pu montrer, en comparaison avec un groupe contrôle, une augmentation de la concentration de matière grise dans des régions du cerveau associées notamment à l'apprentissage, à la gestion des émotions et à la prise de perspective.

Les performances exceptionnelles de ces méditants confirment également une autre information qu'il faut garder à l'esprit quand on s'apprête à suivre une première formation à la pleine conscience : l'efficacité de cette technique est liée à la fréquence et à la durée des sessions de méditation pratiquées à domicile.

En d'autres termes, que ce soit pour la méditation de pleine conscience, le jogging ou le piano, il n'y a pas de miracle : plus on pratique, plus on obtient de résultats.

Ces résultats en valent indiscutablement la peine.

## Présentation du cours

### Durée

Le cours MBSR dure 8 semaines, et comporte 2 heures et demi par semaine de cours qui sont donnés dans nos locaux, ainsi qu'une journée de pratique intensive qui a lieu généralement dans le week-end de la sixième semaine. Le travail à domicile (exercices pratiques) est conséquent, et représente environ 30 à 60 minutes par jour : cette formation demande donc un investissement personnel important.

### Contenu du cours

Il s'agit avant tout d'une formation pratique : l'essentiel du cours consiste en exercices guidés de méditation (formelle et informelle), et de gymnastique douce (yoga). Bien qu'en partie inspirées de pratiques traditionnelles, les exercices n'ont aucun caractère religieux et sont pratiqués dans un cadre strictement laïc.

Parmi les techniques enseignées figurent notamment une méthode de prise de conscience des sensations corporelles, le balayage corporel ou bodyscan, du yoga, de la marche en pleine conscience, ainsi que la traditionnelle méditation assise, et plusieurs autres pratiques méditatives. Aussi bien pour le yoga que pour la méditation, aucune posture douloureuse n'est imposée, et il est tenu compte de la souplesse et de la santé de chacun.

Plusieurs moyens d'appliquer la pleine conscience à la vie quotidienne, en dehors des moments de méditation formelle, sont aussi discutés. En complément, plusieurs thèmes sont présentés aux participants, dans une optique de meilleure compréhension de certains aspects de la vie quotidienne : stress, pleine conscience dans la vie quotidienne, gestion des émotions difficiles, gestion de la douleur, communication, etc.

Un temps considérable est également consacré chaque semaine à la discussion des expériences des participants durant les exercices, et à leurs questions. Il s'agit d'une technique vivante et expérientielle que chacun appréhende différemment, et l'expérience du formateur, ainsi que la dynamique du groupe, participent beaucoup au succès de l'apprentissage.



## Matériel

Le matériel nécessaire au cours est disponible dans nos locaux, et les participants n'ont donc aucun matériel particulier à apporter, si ce n'est un tapis de gymnastique (Lausanne et Fribourg). Il leur est par contre recommandé de porter des vêtements confortables et légers.

Pour la pratique à domicile, un tapis de gymnastique est nécessaire pour le yoga, ainsi que pour l'exercice de bodyscan, et doit être acheté avant le début du cours. Les participants qui souhaitent pratiquer la méditation assise sur un coussin ou un banc de méditation peuvent essayer le matériel disponible dans nos locaux pour déterminer ce qui leur convient le mieux avant de passer éventuellement à l'achat. Cependant, une chaise, un banc ou un fauteuil conviennent également à la pratique à domicile.

Chaque semaine, les participants reçoivent des CD audios / fichiers mp3 pour les guider dans leur pratique à domicile, ainsi que des fiches pratiques et des textes à lire qu'ils conserveront à la fin du cours.

## Témoignages d'anciens participants

D'autres avis sont disponibles sur le site, rubrique « témoignages ».

*« [raisons de l'inscription] vivre plus l'instant présent; réduire le stress ou mieux le gérer; lâcher prise; prendre du temps pour moi.[Le cours] me donne des outils pour comprendre comment je réagis face aux émotions agréables ou désagréables. Je réalise que souvent mes émotions lors des exercices sont les mêmes que dans la vie de tous les jours. Ce cours m'aide à y faire attention, les identifier et les gérer au mieux (acceptation). Par les méthodes apprises, j'ai différents moyens pour apprendre à gérer mon stress et mes peurs. Je suis plus à l'écoute de mon corps. Je parviens mieux à être attentive aux éléments (odeurs, sensations, bruits) qui m'entourent et donc à profiter de l'instant présent. [Le cours a] une très bonne structure, avance à un rythme adapté. J'ai beaucoup aimé l'ambiance d'un petit groupe, les CDs, les tisanes, l'implication du formateur et la journée en pleine conscience ».*

*« [raisons de l'inscription] troubles du sommeil depuis plus de 18 mois. Le cours m'a apporté une amélioration notable de mes troubles du sommeil. J'ai l'impression d'être plus en phase avec mes sensations corporelles, d'avoir retrouvé la confiance en mon corps et en ma capacité à dormir. J'ai surtout réalisé à quel point mes croyances à propos de mon sommeil étaient fausses. La méditation m'a également permis d'apprendre à observer mes ruminations plutôt que de les subir, en souffrir et les*

*alimenter. J'y ai appris le non-faire et l'immobilisme, plutôt que d'agir, réagir, s'agiter et contrôler. Evaluation très positive, méthode pleine de bienveillance. »*

*« Ce cours m'a permis de me rendre compte que je ne suis pas mon stress, mes difficultés. J'ai appris à marquer une pause entre les événements et ma réaction mentale ou émotive. J'ai entrevu la possibilité de voir les événements sous un angle différent. C'est une expérience dont on ressort « remis à neuf », plein de confiance en la vie et en ses capacités propres, plus ouvert. Le groupe et son animateur sont un stimulant merveilleux. »*

*« [raisons de l'inscription] apprendre à mieux gérer le flot de mes pensées, mieux me recentrer. Me préparer à la retraite. But atteint ! [ce que le cours m'a apporté] Un sentiment d'unité. Je canalise mieux le flot de mes pensées. Je dors mieux et le recours aux somnifères est réduit fortement. Je ressens le besoin de pratiquer « la pleine conscience » plusieurs fois au cours de la journée. Résumé: je vis mieux. Merci ! J'ai apprécié le professionnalisme, la rigueur. Les supports (textes et CDs) sont excellents et témoignent du soin apporté. »*

*« Je souhaitais pouvoir intégrer la méditation dans ma vie quotidienne et adopter une forme de discipline personnelle à ma pratique. J'imagine également pouvoir utiliser un jour la MBSR dans ma vie professionnelle et peut-être me former dans cette approche. [ce que le cours m'a apporté] Tout d'abord un cadre pour ma pratique, des supports (CDs, textes), un lieu de partage et d'échange, des conseils et des suggestions pour pallier aux difficultés rencontrées pendant la méditation. Ensuite, des outils, des explications concrètes et limpides et le désir de poursuivre ce travail dans la durée, en bref beaucoup de satisfaction et de bien-être, à cultiver encore et encore. Le petit plus, auquel je ne m'attendais pas, c'est l'intégration dans la vie quotidienne en dehors des sessions formelles. [mon évaluation du cours] Excellente ! Correspondant au cours idéal, bien au-delà de mes attentes de base. »*

*« [raisons de l'inscription] les émotions diverses qui me submergent, prenant trop de place et me faisant perdre la qualité du moment (envahissement et « dispersion »). Difficulté à me centrer. (...) [le cours m'a apporté] une prise de conscience plus fine de mes émotions et sensations corporelles, et une distance vis-à-vis d'elles et surtout des autres « flèches » [ma réactivité]; ça me permet de mieux prendre soin de moi au quotidien et donc d'être aussi plus disponible et « accueillante » dans mes relations aux autres; une meilleure appréciation de certains petits moments du quotidien; le bonheur de la lenteur et du calme. Excellente [évaluation] ! J'ai beaucoup apprécié la diversité (textes, CD, types de méditations, lectures...) et l'humour + l'humilité et la tolérance bienveillante. »*

## A propos du formateur



J'ai étudié à l'Université de Fribourg (UNIFR) et à l'Université de Lausanne (UNIL), où j'ai obtenu la licence (master) en psychologie.

Je me suis formé en tant qu'instructeur MBSR au Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society de la University of Massachusetts Medical School (CfM) fondé par Jon Kabat-Zinn. J'y ai suivi aux Etats-Unis et en Suède les formations données par Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli, Melissa Blacker et Florence Meleo-Meyer. Je figure dans le registre des instructeurs reconnus par le CfM pour l'enseignement du MBSR, disponible en ligne sur leur site. Je suis membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM), qui regroupe les praticiens francophones en pleine conscience, ainsi que de l'association suisse d'instructeurs MBSR Verband, pour l'instant surtout présente en Suisse-alémanique.

Pratiquant la méditation de pleine conscience depuis 2004, elle occupe aujourd'hui une place centrale dans ma vie. Je suis soucieux d'offrir une formation de qualité aux participants à mes cours et de "pratiquer ce que j'enseigne": je participe ainsi chaque année à des retraites méditatives intensives et à des formations continues pour approfondir ma propre pratique quotidienne de méditation.

Je suis également l'heureux papa d'une petite fille née en 2011, qui se révèle être une excellente enseignante de méditation...

Cette technique m'apporte beaucoup au quotidien, et je me réjouis vraiment de pouvoir la partager avec vous au travers du cours: n'hésitez pas à me contacter si vous avez une question sur le contenu du cours ou sur la pleine conscience en général.

Pierre Gallaz, pierre@enpleineconscience.ch