

# Foire Aux Questions

- 1 - La pleine conscience : est-ce du bouddhisme ?
- 2 - La pleine conscience et la psychothérapie sont-elles similaires ?
- 3 - Quels effets positifs possibles attendre de cette formation pour la réduction du stress ?

## 1 - La pleine conscience : est-ce du bouddhisme ?

Historiquement, la pleine conscience constitue la pratique de base des différentes méditations bouddhistes, du Tibet à la Thaïlande. L'enseignant zen vietnamien Thich Nhat Hanh, par exemple, a donné une place centrale à cette notion, qui est l'un (l'attention juste) des huit éléments (Le noble sentier octuple) nécessaires pour atteindre l'éveil. Cela étant, de nombreux chercheurs la considèrent aujourd'hui comme une compétence psychologique à part entière.

La pratique de l'attention se retrouve cependant dans beaucoup de traditions, en orient comme en occident, elle est le fondement de tout développement intérieur.

La pleine conscience est un élément de la tradition bouddhique. Les recherches sur la pleine conscience ont permis un échange fructueux entre science et traditions orientales, permettant ainsi de mieux comprendre l'influence de la méditation sur l'esprit humain. La pleine conscience hérite aussi de ces traditions une approche profondément humaniste. Elle explore le rapport corps-esprit différemment de ce qui est proposé habituellement dans la médecine et met la compassion au centre de sa pédagogie. Cela dit, le protocole MBSR n'est pas en soi une spiritualité. C'est avant tout une méthode pour mieux gérer la souffrance du stress et les émotions et développer des capacités de bien-être et de ressources intérieures.

## 2 - La pleine conscience et la psychothérapie sont-elles similaires ?

**Jon Kabat-Zinn** définit la pleine conscience comme un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment. Chacun des éléments de la définition est essentiel en vue de bien comprendre ce qui sous-tend cette notion.

Edel Maex dans : *Mindfulness : Apprivoiser le stress par la pleine conscience*, donne une explication en deux perspectives :

\*La psychothérapie est une relation particulière dans laquelle vous êtes en contact de manière très formalisée avec une personne qui vous est étrangère. Vous essayez, par le dialogue, de formuler un problème. (Les différents cadres de référence thérapeutiques utilisent des modalités fort différentes pour cela, mais la structure globale reste la même.)

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

\*La méditation, quant à elle, est une façon très particulière de s'arrêter et, de là, de regarder attentivement ce qui se présente à ce moment.

En même temps, pas de psychothérapie possible sans attention, ni de méditation sans dialogue. Les gens changent constamment et tant l'attention que le dialogue favorisent ces processus de changement, mais, là aussi, d'une façon très différente. Dans le dialogue, le processus de changement est dirigé, nommé, formalisé. De l'attention surgit une ouverture spontanée qui crée de l'espace pour le changement, sans savoir où mènera ce changement.

La méditation et la psychothérapie agissent donc de façon différente dans leur domaine respectif et peuvent en cela très bien se compléter.<sup>3</sup> - Les effets positifs possibles ?

### 3 - Quels effets positifs possibles attendre de cette formation pour la réduction du stress ?

Nous disposons aujourd'hui d'un certain nombre d'études scientifiques attestant l'efficacité de la méditation de pleine conscience, et cela pour **différents troubles médicaux** ou **psychiatriques**. Même sans en arriver là, ses bénéfices sur nos **stress quotidiens** se ressentent directement.

\***Les effets positifs** se retrouvent dans des domaines variés : en **cardiologie**, dans les cas de **douleurs chroniques**, les **troubles respiratoires** et du **sommeil**, en **dermatologie**. En **cancérologie**, une **amélioration** mesurable et **significative de l'humeur** et de **divers symptômes liés au stress**, ainsi qu'une **diminution de la sensation de fatigue** a été révélée. En cas de **lombalgie chronique**, une **tolérance à la douleur** et de l'activité physique sont rendues possibles. De façon générale, toute personne souffrant de stress du fait d'un **état intérieur émotionnel récurant** par exemple, d'une situation liée à son travail ou à des conditions particulières: **détention, examens, deuil, changement de vie...** peut trouver dans l'apprentissage des outils de la pleine conscience une **voie d'apaisement** et d'évolution de ses symptômes.

Plus largement, **l'ensemble de notre vie** peut s'en trouver profondément modifié du fait de devenir capable d'observer ce qui se passe en soi et autour de soi, avec une **attitude non jugeante**, en acceptant intentionnellement et pleinement ce qui est perçu, sans le rejeter ni s'y accrocher, d'instant en instant. Et cela commence par tout ce qui s'élève dans son propre esprit : c'est tout le propos de la **méditation**.

\***En psychiatrie**, on applique plus spécifiquement le programme MBCT dont le dénominateur commun avec le programme MBSR reste la place importante allouée à la méditation de pleine conscience. Cette approche a montré son efficacité dans des situations mettant souvent les thérapeutes en échec, en complément des soins déjà prodigués (médication et psychothérapie), notamment dans le cadre de la prévention des rechutes chez les patients ayant présenté plusieurs épisodes dépressifs.

Ce qui rend la méditation si efficiente, c'est son action sur le fonctionnement du cerveau. Une pratique régulière et approfondie est pour cela requise. Mais ce n'est pas du temps de perdu d'endiguer notre frénésie de faire pour aller vers un état d'être plus en harmonie avec le

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

rythme naturel de la vie et de nos sensations. La capacité des méditants à gérer leur tristesse par exemple, est fortement accrue. Ils ne cherchent pas à résoudre mentalement cet état d'esprit, avec le risque de s'enliser encore plus. Ils apprennent au contraire à se désengager, non pas de l'évènement qui a amené la tristesse (cela n'est d'aucune aide en cas de nouvelle situation amenant à la tristesse), mais du processus de la pensée lui-même qui s'auto alimente en boucle pour aboutir à la souffrance connue.

Tous les processus amenant à ces surprenants résultats peuvent aujourd'hui se démontrer en neurobiologie, notamment en observant les zones qui s'activent ou non en fonction de l'intensité de la pratique méditative. Des études ont ainsi montré une évolution croissante des résultats selon le nombre de milliers d'heures de pratique que les pratiquants avaient accomplis.

Voir aussi le document « La pratique de l'attention dans le cadre du protocole MBSR » / D - Bienfaits

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,  
déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine