

## Séance 1 du programme de thérapie basée sur la pleine conscience :

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

### Est-ce que ce programme est pour moi ?

Si je suis en train de lire ces lignes, c'est que je suis probablement à la recherche d'un moyen de me soulager d'un état pénible de stress, d'anxiété, de morosité ou autre mal-être.

Ce programme a été créé en 2013 et a été suivi par des centaines de personnes en souffrance. Durant cette période, il a été évalué et modifié pour mieux répondre aux attentes des utilisateurs et être davantage efficace.

Ce qui est certain, c'est que s'il est réalisé correctement, il produit des effets positifs. C'est une donnée démontrée scientifiquement. Mais il est aussi certain qu'il est difficile d'aller jusqu'au bout de ce programme : cela demande de l'énergie, de la ténacité et de l'espoir. Seule une personne sur trois finit ce programme.

Une thérapie ressemble davantage à un apprentissage qu'à un moment de détente. Et apprendre ne va pas de soi lorsqu'on est adulte, d'autant plus qu'on est mal dans sa peau. Il est possible de ne pas « comprendre tout, tout de suite », d'avoir l'impression de ne pas « bien faire les exercices », de ne pas « rester concentré » et d'avoir envie de laisser tomber... Ces étapes à franchir vous attendent !!!

Alors pour augmenter ma motivation, je prends un moment pour réfléchir à ces deux questions : Pourquoi je veux aller mieux ? Qu'est-ce qui changera dans ma vie si j'étais mieux dans ma peau ?

Je peux hésiter à m'engager dans ce programme sans trop savoir en quoi il consiste. Cette première séance est justement conçue pour comprendre et expérimenter les bénéfices de la méditation de pleine conscience.

### Plan de cette première séance :

- 1 Explications sur les rapports entre pensées et souffrance.
- 2 Une équation simple : pleine conscience = bien-être.
- 3 Réaliser une expérience courte de pleine conscience.
- 4 Explications sur la pleine conscience et la méditation.
- 5 Exercices : Évaluer sa capacité de pleine conscience.

### -1. Explications : Rapports entre nos pensées et la souffrance :

Les pensées sont faites pour comprendre le monde qui nous entoure et nous y adapter. Nous interprétons les faits. Nous les jugeons. C'est bien utile pour savoir quoi faire et comment réagir. Mais parfois, nos pensées nous torturent.

De nombreuses personnes ont expliqué comment la souffrance psychique venait davantage des pensées que de la réalité. En effet, notre cerveau fabrique lui-même sa réalité, à partir de ce qu'il perçoit des sens et de ses expériences de vie passée, ce qui aboutit au fait que la « réalité » est souvent très différente d'une personne à l'autre.

*« Ce ne sont pas les choses qui posent problème, mais l'opinion (pensées et interprétations) que l'on se fait »* disait Épictète.

**La façon de voir une situation change radicalement la façon dont nous vivons les choses.** Par exemple, quand nous traversons une épreuve, le fait de nous sentir victimes, de subir l'événement ou d'y résister induit un stress qui va diminuer nos défenses psychologiques et mêmes immunitaires.

Par contre, si nous nous positionnons devant cette épreuve comme devant un défi, une occasion de progresser, d'apprendre, ou en l'acceptant, cette disposition d'esprit augmentera nos défenses immunitaires et nous renforcera psychologiquement.

Mais le problème est un peu plus compliqué que le fait d'interpréter en positif ou négatif les faits. **Le fond du problème est de considérer comme « vraies » nos pensées et de ne jamais les remettre en question, c'est-à-dire de « fusionner » avec elles.**

Nous pouvons ajouter à l'enseignement d'Épictète : *« Ce ne sont pas les choses qui posent problème, ni même vraiment l'opinion que l'on s'en fait. C'est de croire en notre opinion (c'est-à-dire de considérer que nos interprétations sont 100 % vraies). »*

Oui, les pensées sont le plus souvent utiles pour prendre une décision ou trouver une solution. Mais elles peuvent aussi être nuisibles ou toxiques : quand elles simplifient, gonflent, minimisent ou déforment certains aspects de la réalité. Penser et repenser à des choses qui ont été ou sont mauvaises, ou pas assez bien, ou qui doivent être arrangées ou réglées... A quoi bon s'il n'y a pas de solution ?

Les mêmes pensées et trains de pensées passent et repassent. Ce qui amène davantage d'émotions négatives. Ce qui tend à produire davantage de pensées... Nous tombons dans un cercle vicieux ! Nous sommes dans notre tête, loin de la réalité du moment présent.

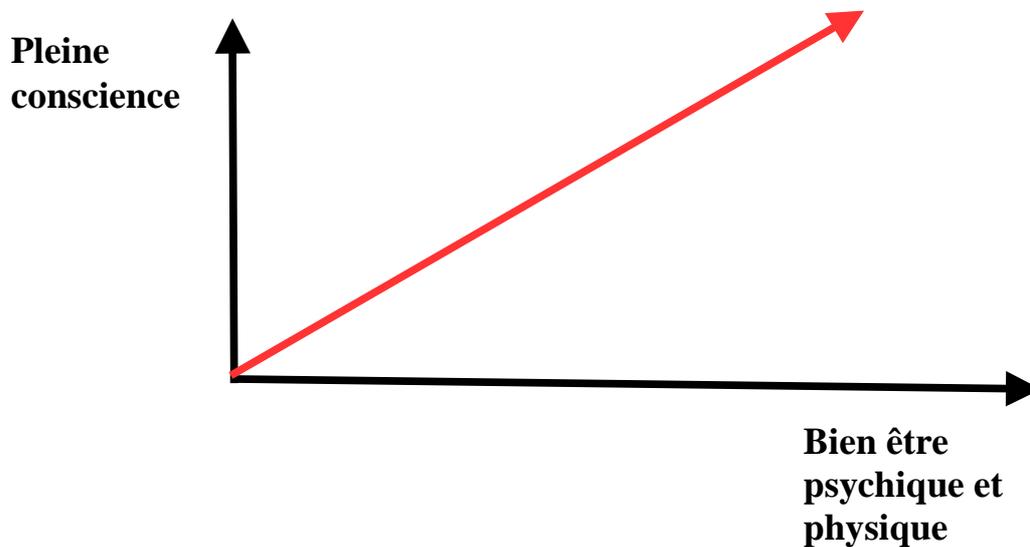
Et nous nous rendons compte de cela quand nous disons : « J'y pense tout le temps... Je n'arrive pas à m'enlever ces idées de la tête... Je rumine... Je cogite... Ça gêne tout... Ça me prend la tête... Je ne profite de rien... Je dois m'activer pour ne pas penser... Je dois me shooter pour oublier, me défoncer... je ne sais plus me poser... Je n'arrive pas à m'endormir... Je suis absent(e), dans la lune... Je n'étais pas comme cela avant... »

**Cet état représente exactement l'inverse de la pleine conscience.** C'est à dire que l'on est « dans sa tête », « Perdu dans ses pensées », déconnecté du moment présent et incapable de prendre de la distance avec ses pensées.

**Ai-je déjà ressenti cela ? (Je prends une minute pour réfléchir à cette question)**

## **-2 Une équation simple : pleine conscience = bien-être.**

Ce programme est donc issu d'une constatation simple, que l'on retrouve dans toutes les études et se résumant dans la figure ci-dessous :



C'est-à-dire que **les personnes fonctionnant le plus souvent dans un état de pleine conscience décrivent un état bien-être.** Et que les personnes en souffrance psychique sont dans un état de « pilotage automatique » très éloigné du fonctionnement de pleine conscience.

Ce programme a donc pour objectif principal d'augmenter progressivement votre capacité à fonctionner en « pleine conscience » avec des exercices spécifiques (des méditations), de manière à progresser vers un état de bien-être.

### -3. Réaliser une expérience courte de pleine conscience.

Avant de définir ce qu'est la pleine conscience, je vais l'expérimenter en réalisant un exercice de 5 minutes.

Mais avant cela, je vais évaluer mon état de stress en donnant une note entre 0 et 10 ou 0 représente un état de calme et de détente et 10 la pire angoisse imaginable. Je note ce chiffre : ... /10

Maintenant, pour réaliser l'exercice, soit j'écoute le MP3 de la première séance (5 minutes de pleine conscience), soit je lis bien les consignes de l'exercice et je le réalise seul (c'est-à-dire sans écouter l'enregistrement).

**Consignes** : Je m'installe confortablement sur une chaise ou un fauteuil. Je mets en place une alarme pour me signaler la fin de l'exercice au bout de 5 minutes. Je vais tour à tour porter mon attention sur mes différents sens :

-Ce que je peux voir : les objets qui m'entourent, leurs couleurs, leurs contours, leurs formes, les lumières.

-Je peux ensuite fermer les yeux et porter mon attention sur ce que je peux entendre : les sons de la pièce, de ma respiration, puis plus lointains, au delà de la pièce où je me trouve.

-Je peux ensuite, toujours en fermant les yeux, porter mon attention sur les sensations de mon corps : les sensations de contact de mon corps sur la chaise. Les points de contacts dans le dos, les jambes et les pieds. Les mouvements de mon corps liés à la respiration.

-Fin de l'exercice.

Maintenant à combien estimez-vous le score de tout à l'heure ? : ... / 10

Il existe deux possibilités :

#### **-Le score a diminué... (Je suis passé de 5/10 à 3/10 par exemple)**

Vous êtes plus détendu. C'est le cas le plus fréquent. C'est cela la pleine conscience : rien de compliqué. C'est le simple fait de quitter le monde de mes pensées et de me mettre en position d'observateur.

Dans l'ici et le maintenant, aucun danger, aucun problème n'est réellement là. La pleine conscience, c'est juste porter son attention VOLONTAIREMENT, AU MOMENT PRESENT, SANS JUGER, SUR L'EXPERIENCE QUI SE DEPLOIE MOMENT APRES MOMENT...

Cela favorise, comme je le verrai lors de la suite du programme, la mise en place d'un nouveau rapport à mes pensées, à mes émotions, aux sensations de mon corps et aux autres.

J'imagine le bien-être que pourrait être le mien si dans un avenir proche je pouvais :

- Vivre dans la quiétude du moment présent.
- Avoir une autre perception de moi-même et des autres, ce qui me permettra d'envisager d'autres solutions à mes problèmes.
- Accepter d'avoir des pensées sur mes problèmes dans un coin de mon esprit, en prenant de la distance pour ne pas être envahi(e) par ces pensées et l'émotion qui va avec.
- Me rapprocher des valeurs qui ont de l'importance pour moi.
- Retrouver une sensation d'efficacité interne, de solidité et de confiance en la vie

Ce sont là quelques bénéfices qui surviennent quand on s'adonne à la pratique de la méditation de pleine conscience avec persévérance, motivation et continuité.

Bref, si cet exercice m'a détendu(e), il y a de fortes chances pour que ce programme soit très bénéfique pour moi. Alors je peux remplir le volet évaluation, le questionnaire MAAS (dans les exercices à la fin de cette séance), puis avancer à mon rythme dans le programme (Lire « la notice »).

#### **-Le score n'a pas bougé ou a augmenté...**

Je ne suis pas plus détendu(e). Peut-être même que je suis plus angoissé(e). Cela arrive parfois et ce n'est pas grave. Cela veut simplement dire qu'actuellement, je ne suis pas dans un état psychique qui me permettra de tirer un bénéfice des exercices de ce programme. Peut-être que je ne suis pas en capacité de « me poser » en ce moment ou que la méditation n'est pas « mon truc ». Je peux réessayer l'exercice une autre fois... Mais tant que l'exercice ne m'est pas agréable, il est déconseillé de m'aventurer dans ce programme. Il existe d'autres solutions. Je peux consulter un spécialiste du psychisme pour en savoir plus (psychiatres, psychologues, psychothérapeutes...). Je peux aussi m'orienter vers d'autres sites psychothérapeutiques tel que <http://www.saidersoimemeG07.com/> qui propose des conseils pratiques et des enregistrements de relaxation et d'autohypnose (site gratuit et en libre accès lui aussi) .

#### **-4. Explications sur la pleine conscience :**

C'est quoi la conscience ?

C'est là où se porte l'attention dans notre esprit.

### C'est quoi la pleine conscience ? (selon Jon Kabat-Zinn)

La Pleine Conscience (ou mindfulness en anglais) signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire :

-**Délibérément** : Nous faisons le choix de porter notre attention sur l'expérience du moment présent. Notamment l'expérience sensorielle au départ (la vision, la respiration, le ressenti du corps, les sons...), ce qui permet d'éviter de nous focaliser sur nos pensées. Il n'y a qu'un « rail » dans l'esprit, si je place mon attention sur mes perceptions, mes pensées sont chassées dans un premier temps. Mon esprit produit sans cesse des pensées (c'est sa fonction), elles resurgissent et m'embarquent souvent. Quand je médite, contrairement à d'habitude, je m'en rends compte. C'est à ce moment là que je peux « sortir » de ma pensée pour l'observer (donc défusionner) et la laisser se décrocher. J'y arriverai avec un peu d'entraînement !!!

-**Au moment voulu** : Commençons d'abord durant les exercices de méditation. Avec de la pratique régulière, cette façon de fonctionner (en pleine conscience) pourra intégrer progressivement notre vie quotidienne.

-**Sans jugement de valeur** : Cela a également pour but de ne pas stimuler nos pensées « toxiques ». Je peux remarquer à quel point chaque pensée comporte un jugement.

Le mieux est de nous mettre dans la peau d'un débutant ou d'un novice, c'est-à-dire de regarder, de réaliser nos expériences de la vie comme si c'était la première fois. Dans un état d'esprit de curiosité et d'ouverture.

### C'est quoi la méditation en pleine conscience ?

Ce sont les exercices, les pratiques qui permettent de faire l'expérience et d'apprendre le fonctionnement de la pleine conscience.

En fait, méditer, c'est se concentrer, porter son attention sur un phénomène qui se déroule au présent. Je vais apprendre des exercices de méditation en portant mon attention sur mes perceptions quand je respire, quand je marche, quand je mange...

En tentant de diriger mon attention, je finis toujours par me rendre compte quand je décroche, c'est-à-dire quand mes pensées m'embarquent et que je fusionne avec elles. Je suis donc plus conscient de ce qui se passe dans mon esprit. Aussi, je suis plus lucide sur la réalité de la situation, car je prends de la distance avec les histoires que me raconte mon esprit.

### -5. Exercices avant de passer à la séance 2 :

-Je relis peut-être cette leçon une fois pour mieux comprendre les concepts de base.

-Je réponds au **questionnaire MAAS** (pour Mindful Attention Awareness Scale). Il s'agit d'un questionnaire traduit et validé en français par Billieux et al. (Psychological Assessment 2009, vol 21, n°4, 506-514).

Consignes : Pour chacune des 15 affirmations, cochez la case qui correspond le plus à votre fonctionnement actuel :

1 : Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps :

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

2 : Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

3 : J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

4 : J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

5 : J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

6 : J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

7 : Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

8 : Je fais les choses très rapidement sans y prêter attention.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

9 : Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux attendre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

10 : Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

11 : Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

12 : Je me déplace en voiture en « pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

13 : Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

14 : Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

15 : Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

Presque toujours  1 Très souvent  2 Souvent  3 Parfois  4 Rarement  5 Presque jamais  6

Je calcule mon score : j'additionne les points qui sont à côté des cases que j'ai cochées pour chaque question (exemple : réponse « très souvent » à la question 1 = 2 points). Mon score final est donc de : ... / 90.

Ce score en population générale est généralement compris entre 54 et 74. Plus il est élevé et plus je fonctionne en pleine conscience. Mais le but de remplir le questionnaire ici est surtout de comprendre comment se manifeste le fonctionnement « en pleine conscience » dans ma vie quotidienne, et aussi d'avoir une évaluation de départ pour évaluer ma progression future (à refaire séance 10).

Je peux imprimer mon « carnet de bord » et y noter la date et ce score