

# Le role de la mindfulness dans la pratique clinique



Dr.med. Barbara Hochstrasser, M.P.H:  
Privatklinik Meiringen, Schweiz

# Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience est la capacité de se tourner vers sa propre expérience avec une attitude de présence et d'ouverture.

Cela entraîne l'expérience du moment présent.

# La fleur de l'instant

Où que nous allons, là **sommes**-nous.  
Ce que nous faisons, **c'est** ce que nous faisons.  
Ce à quoi nous pensons, nous l'avons **en tête**.  
Ce qui pourrait nous arriver, **est déjà arrivé**.

Nous **sommes** et **vivons** le présent seulement dans **l'instant**.

Instant après instant, nous sommes à la croisée des chemins  
du **ici et maintenant**.

**La pleine conscience signifie être et percevoir dans l'instant.**

# La fleur de l'instant

Pour être en contact avec le ici et maintenant, nous devons  
**suspendre notre perception** aussi longtemps

jusqu'à **ce que le moment présent puisse s'ancrer en nous**

jusqu'à ce que nous le **ressentions**

jusqu'à ce que nous en **prenions conscience** et le **comprions**

Alors, nous pouvons **accepter la vérité d'un moment de notre vie**, en apprendre et poursuivre notre chemin.

# La fleur de l'instant

D'un point de vue bouddhiste, notre conscience est limitée dans l'état ordinaire de veille. Nous vivons dans une sorte de rêve, également appelé illusion ou Maja.

La pleine conscience et la méditation nous permettent de nous éveiller de cet état de rêverie, d'automatismes, de conditionnements et de processus inconscients, débloquent ainsi pleinement notre potentiel.

La pleine conscience et la méditation nous permettent de reconnaître notre vrai moi, de changer notre relation, de redécouvrir le monde et d'agir de manière consciente, responsable et aimante en résultat.

# Modus par défaut

Sur le plan neurobiologique, notre cerveau est en mode par défaut lorsqu'il est au repos. Celui-ci se caractérise par des pensées errantes et divagantes qui se présentent de manière autonome.

En état normal, notre cerveau est environ à 50% en mode par défaut et à 50% orienté vers des tâches spécifiques.

La pleine conscience et la méditation apaisent le mode par défaut, favorisant une connectivité accrue et engendrant le silence et la conscience.

La conscience n'est pas une pensée, mais une perception.

# L'essence de la pleine conscience

Une conscience ouverte et non jugeante pour les expériences qui se déploient dans le moment présent. (1)

La pleine conscience est une forme d'attention et de conscience.

La pleine conscience est un état d'être qui se manifeste pendant la pratique.

Après une formation prolongée en pleine conscience, elle devient une attitude durable.

L'essence de la pleine conscience ne se révèle finalement que dans la pratique, en la vivant.

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

# Éléments essentiels de la pleine conscience

## Mode d'être

Diriger consciemment l'attention

vers les expériences intérieures et extérieures actuelles

La pleine conscience = attention pure

Concentration d'accès sur un point focal (respiration, corps)

## Présence

Orientation vers le moment présent (dans le flux de l'expérience en constante évolution)

Être dans l'instant (ni dans le futur ni dans le passé)

1) Michalak J., Heidenreich, I T., Williams J.M,G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

# Éléments essentiels de la pleine conscience

## Attitude

### Acceptation

les expériences actuelles sont acceptées telles qu'elles sont

### Non-évaluation

les expériences ne sont pas jugées comme bonnes ou mauvaises

### Absence de pensée conceptuelle

les expériences ne sont pas classées dans des concepts existants ou liées à des expériences antérieures

1) Michalak J., Heidenreich, I T., Williams J.M,G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

# Éléments essentiels de la pleine conscience

## Attitude

### Esprit du débutant

Les expériences sont considérées comme si on les vivait pour la première fois

### Permettre

Les expériences sont autorisées plutôt que d'être évitées, supprimées ou refoulées

### Intention

Il y a une intention consciente d'être attentif

1) Michalak J., Heidenreich, I. T., Williams J.M.G.: Achtsamkeit –Hogrefe, 2012,

# Éléments essentiels de la pleine conscience

## Conscience

### Observateur intérieur

L'objet de l'observation ou l'expérience respective est perçu séparément de l'instance observatrice.

Séparation entre l'observateur et l'objet de l'observation

### Désidentification

Différenciation entre la conscience et les contenus de la conscience

Ce qui pense, ressent ou perçoit n'est pas identique aux pensées, aux sentiments ou aux sensations: J'ai des pensées, des sentiments, des sensations, mais je ne suis pas mes pensées, sentiments ou sensations

# Éléments essentiels de la pleine conscience

## Conscience

«Je suis ce qui reste, un centre de pure conscience, le témoin immuable de tous ces pensées, émotions, sentiments et sensations» (1)

# Formes d'exercices de pleine conscience

## A) Pratique de concentration ou conscience focalisée

Focus possible:    Respiration  
                          Mantra  
                          Corps  
                          Marche

Apaise et ordonne notre esprit, l'élargit et l'ouvre à de  
nouvelles expériences

Le corps se calme et une vigilance détendue se manifeste

Nous nous enracinons dans l'instant présent intemporel

# Exercice de conscience focalisée



# Formes d'exercices de pleine conscience

## B) Conscience ouverte (Shikantaza)

Attention ouverte, non focalisée

Nous permet d'aborder de manière présente toutes les perceptions et sensations qui se manifestent:

comme le son, l'odeur, la sensation corporelle, le sentiment, la pensée, l'image

Conduit à l'expansion du champ de notre conscience

Curiosité envers nos expériences

Clé pour percevoir/s'engager avec des expériences douloureuses, sans y résister

# Exercice de conscience ouverte



# Formes d'exercices de pleine conscience

C) Méditation (méditation Metta) pour la compassion (envers soi-même)

Compassion envers soi-même : Capacité de se renforcer et de se soutenir soi-même (pas seulement de la compassion envers les autres)

Prérequis pour la compassion envers soi-même

- Reconnaître que la souffrance fait partie de l'expérience de vie de tous les êtres humains
- Apprécier notre humanité commune
- Reconnaître notre propre vulnérabilité

# Méditation Metta de la compassion envers soi-même\*

Lorsque nous faisons preuve de compassion envers nous-mêmes, nous ouvrons davantage notre cœur pour partager l'amour les uns envers les autres.

En tant que ressource essentielle pour les thérapeutes : l'auto-compassion pour rencontrer nos patients avec compassion sans s'épuiser.

Si nous ressentons de la compassion et prenons soin des autres, mais pas de nous-mêmes, nous pouvons vivre une séparation d'avec les autres ou développer un syndrome d'épuisement de la compassion (Compassion Fatigue).

\* MSC- Mindful Self Compassion

Les pensées ne correspondent pas à la conscience de la réalité.

Les pensées sont une représentation, un symbole qui représente quelque chose.

Les pensées s'expriment souvent sous forme de langage.

L'empathie n'est pas équivalente à la compassion. L'empathie signifie être en résonance avec les émotions des autres (neurones miroirs).

La compassion renvoie à la bienveillance, aux soins, à la sollicitude, à l'appréciation, à la connexion. C'est un sentiment positif et merveilleux.

La compassion embrasse tous les êtres souffrants, car le cœur de la compassion est sans limites.

Neurobiologiquement, ressentir de la compassion active des régions du cerveau liées à la joie et à la récompense.

L'auto-compassion n'est pas de l'auto-apitoiement, mais un soutien bienveillant envers soi-même dans les moments de souffrance.

## Éléments de l'auto-compassion

### 1) Sentiment d'humanité partagée, d'humanité commune

Il est normal que nous ne soyons pas parfaits, que des erreurs surviennent, que nous échouions.

Nous partageons tous la même réalité fondamentale.

Alors, nous nous sentons connectés aux autres.

## Éléments de l'auto-compassion

### 2) La gentillesse comme réponse émotionnelle à notre propre souffrance

Nous nous rencontrons avec une bienveillance aimante.

Nous nous abordons avec gentillesse et compréhension, au lieu de nous juger sévèrement.

Nous nous traitons comme un bon ami.

Nous sommes là pour nous-mêmes.

# Petit exercice



BH- 2.11.23

## Éléments d'auto-compassion

### 3) La pleine conscience

Nous faisons face aux émotions difficiles, prêts à rester avec elles, à être avec elles.

Nous nous regardons avec un regard compatissant.

La pleine conscience voit notre situation telle qu'elle est.

Nous reconnaissons la situation: c'est une situation difficile.

Se connecter avec soi-même, se réconforter et se traiter avec bienveillance

Lorsque nous ouvrons notre cœur et nous embrassons nous-mêmes dans le cercle de la compassion, un univers de résilience émotionnelle s'offre à nous. C'est là que nous pouvons trouver refuge.

En me donnant de la compassion, je peux trouver le centre et la présence, et ainsi, l'autre personne (qui résonne avec moi) peut trouver son centre et sa présence.

# Mantra de la compassion

C'est un moment de souffrance. La souffrance fait partie de la vie. Puissé-je traiter ce moment avec bienveillance envers moi-même. Puissé-je me donner la compassion dont j'ai besoin.

# Exercice de compassion

Nous faisons face à notre douleur, prenons conscience de nos émotions, les acceptons et nous apportons réconfort et compassion.

Nous nous permettons d'être vulnérables en présence de la douleur et nous rencontrons avec soin et bienveillance.

Pouvons-nous maintenir la douleur dans la pleine conscience, l'accepter, ne pas résister, et nous envelopper de gentillesse dans la douleur?

Faisons émerger des images et des mots qui évoquent des sentiments de bonté et de bienveillance.

# Exercice d'auto-compassion

Privatklinik   
Meiringen



BH- 2.11.23

28

# Gestion des émotions difficiles

Remarquer et nommer ses émotions lorsqu'elles se manifestent, ou se tourner consciemment vers l'intérieur et percevoir ses émotions, les nommer, les contempler comme dans un film.

Adopter une attitude bienveillante envers les émotions.

Repérer les émotions dans le corps. Cela nous guide de la tête vers le corps.

Être conscient des sensations corporelles et établir une relation aimante et acceptante avec elles.

Nous reconforter, nous apaiser et nous traiter avec bienveillance.

# Effets psychologiques de la méditation et de la pleine conscience

Expérience subjective de la joie, de la compassion et du bonheur (1), de la paix, de l'énergie, de l'optimisme, de l'acceptation, de la transcendance (5)

Amélioration de la capacité de concentration et de prise de décision (2)

Renforcement de la résilience face à des stimuli émotionnels intenses (3)

Renforcement de la résilience face aux stress (4)

- 1) Aftanas und Golocheikin S.A., Human anterior and frontal midline theta and lower alpha reflect emotionally positive states and internalized attention: high resolution EEG investigation of meditation, Neuroscience letters 310:57-60, 2002
- 2) Hoelzel B.K et al, Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators, Neuroscience letters 421:1:16-21, 2007
- 3) Aftanas L.I, Golocheikin S.A., Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions, Intl J of Neuroscience, 115: 6: 893-909, 2005i
- 4) Schwarz J, Begley S. The mind and the Brain; neuroplasticity and the power of mental force, Harper Collins, New York, 2002
- 5) Amutio A et al, Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through Mindfulness training; a one year study, Psycholog Health Med, 2015 20(6), 720.731

# Effets neurobiologiques de la pleine conscience

Attention concentrée (augmentation de l'activité alpha dans l'EEG) (1)

Humeur positive (indications d'une activation de la moitié avant gauche du cerveau) (2)

Renforcement de la réponse immunitaire (2)

Preuves de l'augmentation des neurotransmetteurs (dopamine, sérotonine, mélatonine), ce qui peut augmenter les sentiments positifs et la résistance au stress (3, 4)

Réduction durable de la fréquence cardiaque et augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque (indications de relaxation) (5)

1) Vaitl D. et al Psychobiology of altered states of consciousness, Psychological Bulletin 131, 98-127, 2005, 2) Davidson R.J et al , Alteration in brain and immune function produced by mindfulness meditation, Psychosomatic medicine, 65: 564-570, 2003, 3) Solberg E.E et al, The effects of long meditation on plasma melatonin and blood serotonin, Medical Science Monitor 10:3 CR96-CR 100, 2014b, 4) Kjaer T.W et al Increased dopamine tone and change of consciousness, Cognitive Brain Research 13:2: 255-299, 2002, 5) Amutio A et al, Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through mindfulness training; a one year study , Psycholog Health Med, 2015 20(6), 720-731

# Effets neurobiologiques de la méditation

Éveil accru (activation de régions cérébrales spécifiques, DLPFC, dACC et insula).

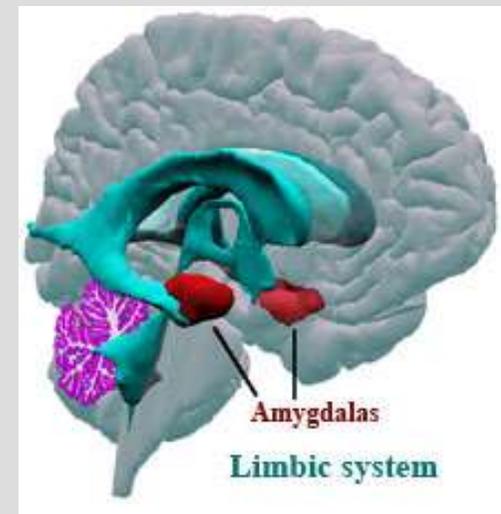
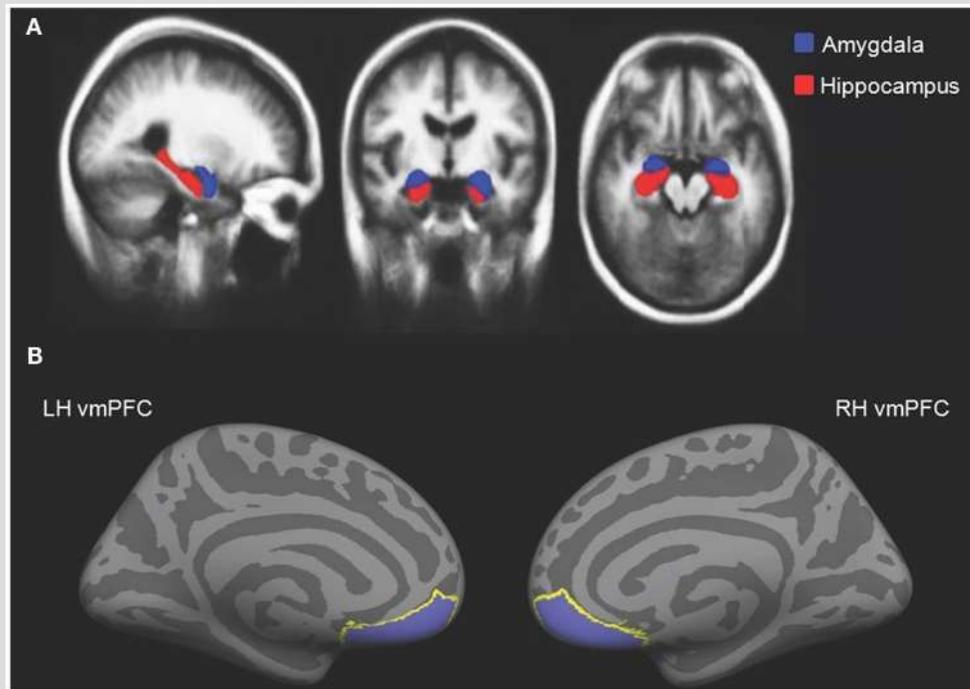
Avec une pratique prolongée de la méditation, un **état général plus attentif se développe**, dans lequel les stimuli peuvent être traités plus rapidement et efficacement. Cela permet de saisir davantage de perspectives nouvelles.

Cela semble être lié à la **formation de nouvelles cellules nerveuses** et à une **meilleure connectivité entre les régions cérébrales**.

Britton W.B. et al, Awakening is not a metaphor. The effects of buddhist meditation practices on wakefulness, Ann N.Y Acad Sci, 2014, 1307:64-81

# Changements d'attitudes et de structures cérébrales

Après une pratique régulière et prolongée de la pleine conscience (**MBSR**), les personnes auparavant stressées ressentaient beaucoup **moins de stress** et présentaient une **réduction de l'amygdale**, une région impliquée dans la **régulation du stress**.



# Changements d'attitudes et de structures cérébrales

Avec une **méditation régulière de la compassion**, les méditants sont devenus **plus empathiques** et ont montré une **augmentation du parahippocampe**, une région cérébrale impliquée dans la **régulation de l'empathie**.

Hölzel, B. K., Carmody, K., & Evans, K. C. (2009). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(1), 11-17. ,  
Leung, N. T., Chan, C. C. H., Yin, J., Lee, C., So, K., & Lee, T. M. (2013). Increased gray matter volume in the right angular and posterior hippocampal gyri in loving-kindness meditators. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 34-39.

Attention concentrée

Brève attention à la respiration pour la détente et l'apaisement

Exploration corporelle (Bodyscan) pour la détente

Exercices méditatifs plus longs (attention à la respiration) pour développer la conscience et la centrage

Présentation de la possibilité d'une pratique personnelle

par exemple, un cours MBSR.

Conscience ouverte

Brève conscience pour une meilleure auto-perception

Brève conscience pour recentrage

Brève conscience pour élargir la capacité de perception

Exercices méditatifs plus longs (attention à la respiration)  
pour développer la conscience et recentrer

Présentation de la possibilité d'une pratique personnelle

## Autocompassion

Exercice de la position des mains pour la tranquillité et la familiarisation avec le concept

Bref exercice d'autocompassion pour développer l'autocompassion

Gestion des émotions difficiles avec l'autocompassion

Encouragement à suivre un cours plus long sur l'autocompassion

Autocompassion face à la douleur physique

BH- 2.11.23

# La pleine conscience au quotidien

## La pleine conscience au quotidien

Observer avec attention

Marcher attentivement, monter les escaliers attentivement

Parler attentivement

Écouter attentivement

Manger et boire avec attention

Travailler, cuisiner, nettoyer avec attention

Être attentif

Conseil: Une journée de pleine conscience par semaine

Merci pour votre attention! Privatlinik   
Meiringen

