

Textes du CFM, Center for Mindfulness, traduits en français pour l'ADM, Association pour le Développement de la Mindfulness, par Jean-Gérard Bloch, Charlotte Borch-Jacobsen, Faustine Ferhmin, Gwénola Herbette, Emmanuelle Lédy, Claude Maskens, Béatrice Weber.

**RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE
MANUEL DE FORMATION ET DE DOCUMENTATION PROFESSIONNELLE**

Intégrer la Méditation de la pleine conscience à la Médecine et aux Soins de Santé

Saki F. Santorelli Ed.D., M.A., B.A.

et Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Sommaire

I. Le CFM

- **À propos du Center for Mindfulness**

II. MBSR

- **MBSR : Normes de pratique (*Saki Santorelli*)**
- **Annexe A – MBSR: Les fondements de la pratique de la pleine conscience: Attitudes et engagement (*Jon Kabat-Zinn*)**
- **Annexe B – MBSR: Séance d'information préalable au programme (*Saki Santorelli*)**
- **Annexe C – Entretiens individuels de pré- et de post programme (1979 – 2000) (*Saki Santorelli*)**

III. Curriculum MBSR – Cours MBSR (*Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer, Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli*)

**À PROPOS DU CENTER FOR MINDFULNESS
IN MEDICINE, HEALTH CARE AND SOCIETY
Faculté de Médecine, Université du Massachusetts
1979-2015**

À propos du Centre pour la Pleine Conscience

Le Centre pour la Pleine Conscience en Médecine, Soins de Santé et Société (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*, CFM) est une autorité visionnaire et un leader global dans le domaine de la pleine conscience et la médecine corps-esprit. Depuis trente-cinq ans, le Centre a intégré de façon pionnière la méditation de la pleine conscience et les autres approches basées sur la pleine conscience à la médecine courante et aux soins de santé à travers les soins aux patients, à la recherche, la formation médicale académique et l'éducation professionnelle, et à la société dans son ensemble et ce, grâce à divers moyens de sensibilisation et initiatives du service public.

Saki F. Santorelli, EdD, MA, dirige le CFM depuis 2000. La directrice adjointe du CFM est Dianne Horgan. Fondé par Jon Kabat-Zinn, Ph.D. en 1979, le Centre fait partie de la Faculté de Médecine, division de médecine préventive et comportementale à l'Université du Massachussets (*University of Massachusetts Medical School*, UMMS).

Soin clinique: la Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (MBSR)

La Clinique de Réduction du Stress est la clinique où est née la MBSR. Dirigé par les Drs. Saki Santorelli et Paul Galvin, plus de 20.000 patients référés par plus de 5.000 médecins et des centaines d'autres professionnels des soins de santé ont suivi ce programme centré sur le patient, transdisciplinaire et fondé sur les preuves (*evidence-based*) à UMass.

Créée par Jon Kabat-Zinn en 1979, la MBSR est l'intervention en corps-esprit qui fait le plus l'objet de recherches à travers le monde, et la Clinique de Réduction du Stress de UMass est la clinique de réduction du stress la plus ancienne et la plus grande au monde, et qui fonctionne depuis lors au sein d'un centre médical académique. Preuve de son efficacité et de sa crédibilité largement acceptée, il y a plus de 740 programmes MBSR à travers le monde et qui se sont calqués sur le programme à UMMS. Ensemble, ces programmes créent un accès à la MBSR pour des dizaines de milliers de personnes à travers le monde.

Education professionnelle et formation: l'institut Oasis

L'institut Oasis est engagé dans la formation en profondeur et le développement continue des professionnels MBSR. Dirigé par Florence Meleo-Meyer, MS, MA, et Lynn Koerbel, MPH, l'institut Oasis offre un programme d'études intégré et intensif de plusieurs années, menant à la *Certification de l'Instructeur MBSR*. Initiative éducative globale, plus de 13.000 professionnels des soins de santé à travers 56 pays et 6 continents ont participé aux programmes de l'institut Oasis.

Recherche: le *CFM Discovery Lab* et son programme

Inspiré par la vision d'un monde plus éveillé et compassionnel, et pleinement engagé dans la discussion épistémologique qui prend maintenant place entre les sciences modernes et les traditions de pratiques contemplatives, depuis 35 ans le CFM UMMS a été engagé dans des initiatives de recherches. Judson Brewer, PD, PhD, est le directeur du *CFM Discovery Lab* et de son programme de recherche.

Nos recherches ont débuté au début des années 1980 avec des recherches révolutionnaires menées par le Dr. Jon Kabat-Zinn et ses collègues sur les effets de la pleine conscience et de la MBSR sur les individus souffrant de douleur chronique, d'une diversité de problèmes

médicaux ou psychologiques. Depuis plus de trois décennies, ces études ont continué à se développer en incluant une grande diversité de problèmes de santé, depuis l'anxiété jusqu'au fonctionnement du système immunitaire.

En menant et en collaborant à de nombreux projets de recherches à UMass et au niveau international, le programme de recherches du CFM couvre des domaines de base, appliqués, cliniques et orientés vers populations spécifiques, avec le but de proposer des traitements basés sur la pleine conscience qui soient validés scientifiquement, basés sur des mécanismes biologiques, et optimisés pour le bénéfice de la personne.

Aide et engagement social: intégrer la pleine conscience dans la communauté locale et la société au sens large

Engagé dans une responsabilité active à aider la création d'une société davantage consciente, le CFM propose des initiatives pour leaders, des programmes de bien-être et des services aux organisations, entreprises et institutions. Ces programmes sont ajustés aux demandes spécifiques des organismes. La recherche est essentielle à cette entreprise. Les premières analyses des programmes pilotes sur sites professionnels suggèrent fortement que les programmes basés sur la pleine conscience peuvent être proposés de façon efficace sur les lieux de travail, avec des résultats extrêmement positifs et statistiquement significatifs au niveau des employés.

Nouvelles initiatives du Center for Mindfulness – 2014

INDRA-M: un registre de données en réseau international pour l'évaluation des Interventions Basées sur la Pleine Conscience (MBI)

En regardant à travers le filtre de la santé des populations, les Drs. Saki Santorelli et Wenjun Li (directeur du laboratoire de statistiques en santé et géographie à UMMS) ont collaboré pour établir un registre global unique en son genre des pratiques de pleine conscience, des praticiens et des patients. Ce registre international recueillera un grand nombre de données auprès de nos affiliés MBSR à travers le monde, de façon à élargir notre compréhension de la MBSR. Les données recueillies par ce registre constitueront un soutien à l'efficacité de la recherche, à l'amélioration de la qualité des soins, à l'analyse de retour sur investissement, à la satisfaction du patient, à l'évaluation des résultats à court et à long terme en lien avec le système de soins de santé, le praticien et le patient.

Une alliance globale pour l'éducation en MBSR, la formation et la recherche

Engagé envers la collaboration et l'interdépendance, le CFM promeut la formation d'une alliance globale sans précédent de collègues engagés dans l'établissement de critères universels pour l'éducation et la formation d'instructeurs MBSR et de formateurs d'instructeurs, assurant ainsi pour la suite l'héritage de l'intégrité de l'enseignement de la MBSR à laquelle nous avons adhéré ces 35 premières années dans notre travail. Cette alliance globale a un potentiel énorme pour soutenir et développer la MBSR et les autres interventions basées sur la pleine conscience dans le monde et ce, à travers l'éducation et la formation professionnelle, l'évaluation continue des instructeurs MBSR, des formateurs d'instructeurs et des programmes, des initiatives de formation continue, de la recherche sur plusieurs sites et interculturelles qui étudie la formation des enseignants MBSR et le curriculum.

La recherche en pleine conscience

Le Centre pour la Pleine Conscience en Médecine, Soins de Santé et Société (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*, CFM) est un leader global dans le domaine de la médecine corps-esprit. Inspiré par la vision d'un monde plus éveillé et compassionnel, et pleinement engagé dans la discussion épistémologique qui prend maintenant place entre les sciences modernes et les traditions de pratiques contemplatives, depuis 35 ans nous avons été les pionniers dans l'intégration de la méditation de la pleine conscience et d'autres approches basées sur la pleine conscience dans la médecine courante et aux soins de santé à travers les soins aux patients, à la recherche, la formation médicale académique et l'éducation professionnelle. Le Centre est le lieu d'origine de la Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (MBSR). Plus de 20.000 patients, référés par plus de 5.000 médecins et autres professionnels des soins de santé, ont suivi ce programme MBSR dans notre Clinique de Réduction du Stress. Il y a maintenant plus de 740 programmes MBSR à travers le monde, au service de dizaines de milliers de personnes.

Nos recherches ont débuté au début des années 1980 avec des recherches révolutionnaires menées par le Dr. Jon Kabat-Zinn et ses collègues sur les effets de la pleine conscience et de la MBSR sur les individus souffrant de douleur chronique, d'une diversité de problèmes médicaux ou psychologiques. Notre recherche couvre des domaines de base, appliqués, cliniques et orientés vers populations spécifiques, avec le but de proposer des traitements basés sur la pleine conscience qui soient validés scientifiquement, basés sur des mécanismes biologiques, et optimisés pour le bénéfice de la personne. Actuellement nous menons de nombreux projets de recherches à travers le monde.

A un niveau de recherche de base, nous cherchons à élucider les mécanismes neurobiologiques de la pleine conscience à travers l'étude de l'activité et la connectivité du cerveau en utilisant un IRMf. Nous menons également des études neurophénoménologiques pour relier l'expérience subjective de la pleine conscience à l'activité spécifique du cerveau en utilisant un IRMf en temps réel et le neurofeedback par EEG. En collaboration avec les Drs. Carl Fulwiler et Jean King (Département de Psychiatrie) et Sarah Cavanagh (Assumption College), nous explorons à quel degré les ressources cognitives supérieures peuvent prédire une réponse positive à la MBSR en utilisant des tâches cognitives basées sur la performance ainsi que des mesures physiologiques et par IRMf.

Depuis une perspective appliquée, nous étudions l'efficacité et l'utilité du neurofeedback en temps réel pour augmenter l'entraînement lié à la MBSR. En collaboration avec le Dr. Joshua Greenberg, cardiologue (Département de Médecine), nous explorons les bénéfices physiologiques de la MBSR chez des personnes qui ont présenté un déficit majeur au niveau du fonctionnement cardiaque après un infarctus.

La recherche clinique demeure le cœur de notre travail. Nous continuons à explorer l'efficacité de la MBSR avec un grand nombre de patients à la Clinique de Réduction du Stress du Centre, et nous sommes aux premières étapes de nous associer avec une grande société d'assurance régionale pour soins de santé, pour étudier la potentielle efficacité de la MBSR en terme de coûts chez leurs affiliés. Nous évaluons l'efficacité d'application de programmes d'entraînement à la pleine conscience pour l'arrêt du tabac dans des essais cliniques aléatoires. En collaboration avec les Drs. Lori Pbert et Elena Salmeron-Blotcher, nous explorons la question de savoir si l'entraînement à la pleine conscience peut promouvoir une alimentation saine et une activité physique chez les adolescents. Nous avons collaboré avec les Drs. Jim Carmody, Lori Pbert et Mark Madison dans l'étude des bénéfices cliniques

de la MBSR sur les patients asthmatiques et nous explorons l'efficacité de la MBSR dans le maintien du poids après une perte de poids avec Emily Levoy, Asimina Lazaridou, PhD et Carl Fulwiler, Md, PhD.

En regardant à travers le filtre de la santé de la population, en collaboration avec Dr. Wenjun Li (directeur du laboratoire de statistiques en santé et géographie à UMass), nous avons établi le tout premier registre international du genre, qui recueille un grand nombre de données chez nos affiliés MBSR à travers le monde, de façon à élargir notre compréhension de la MBSR. Les données recueillies par ce registre constitueront un soutien à l'efficacité de la recherche, à l'amélioration de la qualité des soins, à l'analyse de retour sur investissement, à l'évaluation des résultats à court et à long terme en lien avec le système de soins de santé, le praticien et le patient.

Personnel académique scientifique du CFM:

- Judson Brewer, MD, PhD, Directeur de Recherche
- Paul Galvin, PhD, Directeur Adjoint, Clinique de Réduction du Stress
- Prasanta Pal, PhD., Directeur du Programme de Recherche
- Saki F. Santorelli, EdD, MA, Directeur Exécutif

Personnel académique du département scientifique:

- James Carmody, PhD
- Wenjun Li, PhD
- Lori Pbert, PhD
- Elena Salmoirago-Blotcher, MD, PhD (cardiologie et médecine préventive et comportementale)

Personnel académique collaborateurs UMMS:

- Carl Fulwiler, MD, PhD, Département de Psychiatrie
- Joshua Greenberg, MD, Département de Médecine
- Jean King, PhD, Département de Psychiatrie
- John Mark Madison, MD, Médecine Pulmonaire
- Suzana Makowski, MD, Médecine Palliative

Directeurs du programme de recherche:

- Susan Druker, MA
- Prasanta Pal, PhD

LE CENTRE POUR LA PLEINE CONSCIENCE EN MÉDECINE,
DANS LES SOINS DE SANTÉ ET LA SOCIÉTÉ

FACULTÉ DE MÉDECINE DE L'UNIVERSITÉ DU MASSACHUSETTS

RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE
(*MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION* - MBSR)

NORMES DE PRATIQUE

Par :

Saki F. Santorelli, EdD, MA
Professeur Associé de Médecine
Directeur de la Clinique de Réduction du Stress
Directeur Général du Centre pour la Pleine Conscience

Centre pour la Pleine Conscience en Médecine, Soins de Santé & Société
Division de Médecine Préventive et Comportementale
Département de Médecine
Université du Massachusetts Faculté de Médecine

RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE : CONTEXTE ET PRÉSENTATION

Réduction du Stress Basée sur la Pleine conscience

Jon Kabat-Zinn, Docteur en Médecine

Kabat-Zinn, J. Mindfulness Meditation: What It Is, What It Isn't, And It's Role In Health Care and Medicine. In: Haruki, Y., Ishii, Y., and Suzuki, M. Comparative and Psychological Study on Meditation. Eburon, Netherlands, 1996. Pg. 161-169.

La Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (MBSR) est une approche éducative systématique et bien définie, centrée sur le patient, et qui s'appuie sur un entraînement relativement intensif à la méditation de la pleine conscience, en guise de noyau d'un programme destiné à enseigner aux gens à mieux prendre soin d'eux-mêmes et à vivre des vies plus saines avec une capacité d'adaptation plus grande. Le programme pilote a été développé à la Clinique de Réduction du Stress, à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts. Ce modèle a été utilisé avec succès, une fois apportées les modifications nécessaires, dans de nombreux autres centres médicaux, de même que dans des structures non-médicales telles que les écoles, les prisons, les programmes d'entraînement sportif, les programmes professionnels, et le milieu du travail. Nous mettons l'accent sur le fait qu'il existe de nombreuses manières de structurer et de transmettre les programmes de réduction du stress. La manière optimale de le faire dépendra beaucoup de facteurs locaux et du niveau d'expérience et de compréhension des gens qui suivent l'enseignement. Plutôt que de « cloner » les approches ou de procéder à l'emporte-pièce, la pleine conscience exige en fin de compte de prendre appui de façon efficace sur le moment présent: c'est celui-ci qui détermine la pertinence de choix particuliers. Pourtant, il y a des principes et des aspects clés de la MBSR qu'il est important de considérer et de suivre dans le contexte d'un enseignement et ce, de façon universelle. Ces principes sont les suivants:

- a. Faire de l'expérience un défi plutôt qu'une corvée, et ainsi transformer l'observation pleinement consciente de sa propre vie en une aventure, plutôt que d'en faire une chose de plus qu'on « doit » faire pour être en bonne santé.
- b. Mettre l'accent sur l'importance de l'effort individuel, sur la motivation et sur une pratique régulière et disciplinée de la méditation sous ses diverses formes, que l'on ressente l'envie de pratiquer tel ou tel jour ou pas.
- c. Le changement immédiat de style de vie qui est requis pour entreprendre une pratique formelle de la pleine conscience, dans la mesure où cela exige un engagement significatif en terme de temps (dans notre clinique, 45 mn par jour, six jours par semaine minimum).
- d. L'importance de mettre en valeur chaque instant en le portant à la conscience pendant la pratique, faisant ainsi un pas hors du temps des horloges, pour être dans le moment présent.
- e. Une orientation éducative plutôt que thérapeutique, qui touche des groupes de participants relativement larges, dans le cadre d'un cours limité dans le temps, pour offrir une *communauté d'apprentissage et de pratique*, et une « masse critique » qui aide à cultiver la motivation, le soutien et un sentiment d'acceptation et d'appartenance. Le fait de se sentir soutenu, entouré, de ne pas être isolé ou seul dans ses efforts pour faire face, s'adapter et évoluer : voilà autant de facteurs sociaux qui jouent un grand rôle dans la guérison. D'autres facteurs importants de guérison sont à

prendre en compte : un contexte d'apprentissage optimal pour le développement personnel, les efforts et l'initiative personnels, et le fait de savoir faire face et résoudre les problèmes.

- f. Un environnement médical hétérogène dans lequel des gens, présentant une grande variété d'affections médicales, participent à des cours ensemble, sans ségrégation eu égard au diagnostic ou aux conditions et spécialisations des interventions. Cette approche a l'avantage de se centrer sur ce que les gens ont en commun plutôt que sur ce qui les distingue s'agissant de leur maladie particulière (ce qui va « bien » en eux, et ce qui va « mal » en eux), particularités dont s'occupent d'autres équipes de soins médicaux, et d'autres groupes de soutien spécialisés destinés à des catégories spécifiques de patients, et qui sont faits pour cela. C'est en partie de cette orientation, très différente des modèles médicaux et psychiatriques traditionnels qui orientent les interventions aussi spécifiquement que possible, selon les catégories particulières de diagnostic, que découlent les qualités génériques et universelles de la MBSR. Bien sûr, le stress, la douleur et la maladie sont des expériences communes dans le contexte médical, mais au-delà de ça et de manière encore plus fondamentale, les participants ont en commun le fait d'être en vie, d'avoir un corps, de respirer, de penser, de sentir, de percevoir, et de traverser un flot incessant d'états mentaux qui incluent l'anxiété, l'inquiétude, la frustration, l'irritation et la colère, la dépression, le regret, l'impuissance, le désespoir, la joie, la satisfaction et la capacité à développer une présence consciente (*awareness*) d'instant en instant, en dirigeant son attention selon des méthodes particulières et systématiques. Ils ont également en commun, selon nous, une capacité à accéder à leurs propres ressources internes qui leur permettent d'apprendre, de grandir et de guérir (entendu comme distinct du fait d'être soigné), dans le contexte de la pratique de la pleine conscience.

En plus de ces facteurs, qui encouragent la souplesse et la modification adéquate des programmes de la MBSR se situant en-dehors des contextes hospitaliers ou médicaux, il existe des normes minimales en terme de forme et de contenu pour pouvoir désigner sous l'appellation de MBSR des programmes se déroulant en milieu hospitalier ou dans des centres de santé. Ces critères seront détaillés dans la section suivante.

Si les entretiens individuels antérieurs et postérieurs au programme n'ont pas été utilisés dans tous les programmes dispensés par des organismes de santé (cf. Annexe C, ils sont malgré tout vivement recommandés comme faisant partie intégrante de l'intervention en MBSR. S'ils sont omis, ils doivent être remplacés par un substitut adéquat et réfléchi, pour assurer un « lancement » efficace de l'expérience en MBSR, à la fois pour les participants pris individuellement, et pour la classe dans son ensemble.

RÉDUCTION DU STRESS BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MBSR) STRUCTURE, MÉTHODES, ET CARACTÉRISTIQUES CLÉS DU PROGRAMME

Structure et méthodes

- a. Séances d'information de groupe (2h30) suivies par un bref entretien individuel (5-10 minutes)
- b. Pendant huit semaines, séances hebdomadaires d'une durée de 2h30 à 3h30.
- c. Une journée entière de retraite silencieuse pendant la sixième semaine du programme (7h30)
- d. Méthodes "formelles" de méditation de pleine conscience:
Méditation du scan corporel - une méditation allongée
Hatha Yoga doux - pratiqué avec une attention consciente au corps
Méditation assise - pleine conscience de la respiration, du corps, des sensations, des pensées, des émotions *et* de l'attention sans choix
Méditation en marchant
- e. Pratiques "informelles" de méditation de pleine conscience (la pleine conscience dans la vie quotidienne):
Conscience (*awareness*) des événements agréables et désagréables
Conscience (*awareness*) de la respiration
Conscience délibérée des activités routinières et des moments tels que: manger, le temps qu'il fait, conduire, marcher, et conscience des communications interpersonnelles
- f. Travail quotidien à domicile, qui inclut un minimum de 45 minutes par jour de pratique *formelle* de la pleine conscience, et 5 à 15 minutes de pratique *informelle*, six jours par semaine, pendant toute la durée du programme
- g. Des dialogues exploratoires individuels et des dialogues en groupe autour de la pratique à domicile, incluant l'exploration des obstacles à la pleine conscience et le développement et l'intégration des capacités d'autorégulation basées sur la pleine conscience
- h. L'intégration d'instruments d'évaluation de sortie et d'auto-évaluation du participant à la séance 8
 - Durée totale de présence en séances: 30 heures (ou plus)
 - Durée totale de travail à domicile: minimum 42 à 48 heures
 - Durée totale de la séance d'information en groupe: 2h30

Caractéristiques clés:

- Un élément essentiel que sont des soins médicaux de qualité
- Les participants sont référés par leurs médecins, d'autres professionnels de la santé, ou par eux-mêmes
- Un entraînement intensif en méditation de la pleine conscience
- Une orientation éducative
- Taille du groupe: de 15 à 40 participants par classe
- Instruction individualisée
- Format expérientiel et très participatif
- Un programme très ambitieux, et très soutenant
- La responsabilité personnelle est mise en valeur dans le contexte d'une relation de collaboration entre le participant, l'instructeur MBSR, et le médecin référent ou un autre professionnel de la santé

- Une panoplie de méthodes pour répondre aux besoins individuels des participants et correspondre à leurs styles d'apprentissage
- Dialogue interactif entre l'instructeur et le patient qui initie le dialogue, accompagné d'un travail d'exploration des perceptions, des habitudes mentales et comportementales, et des schémas qui peuvent entraver l'apprentissage, le développement, et la guérison.
- Intervention à court terme: la MBSR est d'une durée assez brève (8 semaines). La structure vise à encourager l'aptitude du participant à s'autoréguler et à se fier à lui-même.
- Apprentissage de toute une vie: la MBSR est à la fois un changement immédiat et délibéré dans la manière dont la santé est envisagée, et une méthode pour améliorer la santé et le bien-être tout au long de la vie.

Normes du Programme:

1. Préparation et compétences de l'instructeur MBSR

Tous les aspirants instructeurs devraient connaître les *Qualifications et directives recommandées pour les prestataires MBSR*, tel qu'elles ont été développées par le Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (CFM). On peut trouver des informations supplémentaires sur la formation des instructeurs sur le site internet du CFM (<http://www.umassmed.edu/cfm/training/>) et dans les brochures imprimées décrivant *L'Éducation professionnelle et les programmes de formation fondés sur la pleine conscience*, et la *Certification de l'instructeur en Réduction du Stress Basée sur la pleine conscience*.

2. Séances d'information en groupe, préliminaires au programme

En mars 2001, la Clinique de Réduction du Stress de l'Université du Massachusetts a remplacé les entretiens individuels de pré-programme par des séances d'information en groupe. De même, nous ne faisons plus d'entretiens individuels postérieurs au programme. Toutes les données d'évaluation préalables au programme sont réunies lors de la séance d'information obligatoire. Toutes les données d'évaluation postérieures au programme sont réunies lors de la séance 8 (dernière séance) du Programme de Réduction du Stress. Les séances d'information sont proposées sur une base continue pendant quatre semaines, avant le commencement de chaque cycle d'enseignement du Programme de Réduction du Stress (*Stress Reduction Program - SRP*). La présence est obligatoire pour tous les candidats souhaitant s'inscrire au programme. Les séances d'information ont une durée approximative de 2h30.

Avant de suivre une séance d'information, tous les candidats au programme reçoivent un coup de fil individuel qui nous aide à comprendre leur intérêt pour le programme, à leur expliquer la nature, le but et la structure du programme, et l'engagement que cela demande, et à répondre à toutes les questions que les participants éventuels pourraient se poser à propos du programme. Si l'intérêt des candidats demeure, ceux-ci sont alors inscrits dans une séance d'information. En plus du contact téléphonique, chaque candidat au programme reçoit par courrier un ensemble d'informations de base sur le SRP.

Pendant la séance d'information, tous les candidats au programme remplissent la fiche d'évaluation pré-programme, en apprennent davantage sur le Programme de Réduction du Stress, font directement l'expérience de la pratique de la méditation de la pleine conscience, ont l'occasion de poser des questions sur le SRP, et prennent la décision de s'inscrire ou non

au Programme de Réduction du Stress. Si un candidat prend la décision de s'inscrire au SRP, on lui demande alors de définir et d'écrire trois objectifs qu'ils tenteront d'atteindre pendant le SRP.

Chose importante, avant de conclure la séance d'information, les instructeurs du SRP rencontrent brièvement chaque candidat pour passer en revue les formulaires d'évaluation, répondre à des questions individuelles, et prendre des décisions pour déterminer si le profil du candidat correspond au SRP. Le cas échéant, des rendez-vous de suivi supplémentaires sont pris entre l'instructeur et le candidat au programme pour affiner les décisions, déterminer la justesse des motivations et, si besoin, discuter des prérequis à la participation (pour un calendrier détaillé des séances d'information, voir l'annexe B)

Dans la séance finale (séance 8 - qui dure désormais 3h30), trois éléments distincts et pourtant interdépendants sont inclus: la pratique, l'évaluation, et la clôture. Divers aspects de la pratique et de la clôture sont examinés dans les grandes lignes du programme inclu dans ce manuel. Dans le contexte de cette section sur les normes de pratique, l'évaluation fait référence au fait de distribuer puis de réunir les fiches d'évaluation finales, et au fait d'utiliser les formulaires d'évaluation préalables et postérieurs au programme en tant que méthodes permettant la conscience de soi/l'auto-formation pour chaque participant au SRP.

Vers le début de la deuxième heure de la séance 8, des formulaires d'évaluation post-programme sont distribués à chaque participant. On donne à tous les participants le temps nécessaire pour remplir les formulaires, et tous les formulaires sont passés en revue par l'instructeur afin de clore le programme. Suite à ce passage en revue, on redonne à chaque participant l'ensemble de ses formulaires pré- et post-programme remplis, comme autre moyen d'auto-éducation, et pour qu'il puisse les comparer et revoir les buts qu'il s'était fixés avant le programme. Suite à ce passage en revue, tous les formulaires (pré- et post-programme) sont remis à l'instructeur et déposés dans une station de collecte de données.

3. Critères de sélection pouvant amener à l'exclusion du SRP

La MBSR est plus une approche pratique éducative qu'une intervention conventionnelle de thérapie de groupe. En tant que telle, elle s'appuie sur des groupes de grande taille (de 15 à 40 participants), est limitée dans le temps (8 semaines), et repose sur la création d'une communauté au sein de laquelle les élèves participent beaucoup, et sont déterminés à cultiver et à intégrer dans leur vie quotidienne les différentes pratiques, approches et attitudes caractéristiques de la MBSR (voir le texte de Kabat-Zinn « Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience »). Sa priorité est de développer chez l'individu une compréhension directe du corps, de l'esprit et de l'interaction entre les deux, cette dernière devant amener à développer une plus grande conscience somato-psychique qui pourra être intégrée de façon fluide dans la vie des participants au programme, afin (1) d'atténuer les conséquences négatives de schémas de conditionnements habituels, (2) de développer ses capacités d'autorégulation, (3) de gérer de manière plus efficace les défis et exigences du quotidien, et (4) de découvrir et devenir plus familier avec ses ressources cachés et néanmoins innées d'apprentissage, de croissance, de guérison et de développement.

En gardant à l'esprit la structure, les méthodes et les caractéristiques clés de la MBSR tels qu'ils sont décrits plus haut, les critères suivants de sélection ont été établis de façon informelle lors de la fondation du Programme de Réduction du Stress en 1979. Ces critères ont été formalisés en 1993, et sont mis à jour et affinés de façon continue (plus récemment en février 2014).

Problèmes de modes de vie :

- Dépendance à des substances actives - légales ou illégales
- Personnes étant sorties (depuis moins d'un an) d'addiction à des substances
- Compréhension inadéquate du langage dans lequel le cours est enseigné

Exceptions: En termes d'addiction,

1. Si quelqu'un est en voie de rétablissement depuis moins d'un an et semble très motivé, ou bien suit un traitement qui peut être en harmonie avec l'approche utilisée dans le Programme de Réduction du Stress, alors on pourra envisager sa participation au programme.
2. Si un candidat au programme est dépendant d'une médication contre la douleur en raison d'une douleur chronique, mais est capable de faire preuve de la concentration mentale et de l'énergie nécessaires pour apprendre et pratiquer la méditation et les pratiques de la pleine conscience, alors on pourra envisager sa participation au programme.

S'il y a un problème de compréhension de langue, on peut prendre des dispositions pour faire appel à un service d'interprétariat. Cela est également valable en cas de déficience auditive. Si nous nous efforçons de mettre en place ces services, nous ne pouvons pas garantir que ceux-ci seront disponibles pour les candidats au Programme de Réduction du Stress (SRP).

Problèmes psychologiques :

- Tendances suicidaires
- Psychose (non traitable par médication)
- PTSD (*Post-traumatic stress disorder*)
- Dépression (clinique) ou autre diagnostic psychiatrique majeur (s'il interfère avec la participation au SRP)
- Phobie sociale (difficulté à être dans un groupe)

Exceptions: Toute personne très motivée et suivant une thérapie ou étant sous médication pour les diagnostics susmentionnés, peut envisager une participation au Programme de Réduction du Stress. Toutefois, dans ce cas, nous établissons les accords suivants:

1. Recevoir l'autorisation du candidat au programme de parler avec leur prestataire de soins de santé mentale si nous le jugeons nécessaire.
2. Négocier un accord entre l'instructeur SRP, le candidat au programme et son prestataire de santé mentale sur le fait que le prestataire de soins de santé mentale est le premier intervenant en cas d'urgence psychologique, plutôt que l'instructeur SRP.
3. Etablir le fait que l'instructeur SRP va entretenir une collaboration continue avec le prestataire de soins de santé mentale habituel du candidat et avec son médecin traitant si cela est jugé nécessaire pendant la durée du programme.

Problèmes comportementaux :

- Incapacité à comprendre la nature et les limites du programme (recherche d'une « solution miracle » sans investir le temps et l'énergie nécessaires)
- Incapacité à suivre les cours de façon assidue (si quelqu'un manque trois cours ou plus, on le redirigera vers un cycle ultérieur)

Problèmes physiques :

- Incapacité à assister physiquement aux cours hebdomadaires. Cela ne fait pas référence aux déficiences physiques qui ne sont pas un critère d'exclusion. On fait ici plutôt référence à l'incapacité du candidat au programme à se déplacer pour venir en séance parce qu'il est alité ou retenu chez lui sans moyen de transport.

Note : Dans de rares cas, des visites à domicile pour des instructions individuelles peuvent être organisées. L'utilisation de ce service dépend des disponibilités de l'instructeur SRP. Les frais de ce service diffèrent de façon significative des coûts habituels du programme.

Dans tous les cas, les décisions finales quant à ces critères d'exclusion sont soumises au jugement de l'instructeur SRP qui anime les séances d'information préalables au programme, ou les séances de cours individuels.

4. Contrat informel d'apprentissage entre le participant et le prestataire

Les candidats à la MBSR qui s'inscrivent au programme sont encouragés à s'engager de façon intentionnelle et active à un contrat d'apprentissage oral qui implique de:

- assister à tous les cours hebdomadaires
- s'impliquer dans le travail à faire chez soi quotidiennement
- participer à la retraite en silence d'un jour
- rattraper les cours hebdomadaires que l'on a manqués quand c'est possible, et
- participer à l'entretien postérieur au programme (quand c'est ce modèle qui est suivi)

5. Heures d'enseignement

On dispensera environ 30 à 31 heures d'enseignement en classe. Le premier cours a une durée de 3h ; le dernier cours dure 3h30. Les cours 2 à 7 durent chacun 2h30. La journée de retraite en silence dure 7h30. En plus, un enseignement individuel est parfois requis et recommandé, quand le participant et l'instructeur jugent cela opportun (habituellement, il n'y a pas de surcoût pour ce temps).

6. Enseignement en classe: programme-cadre

a) Présentation, séquençage, et développement systématique de la pratique de la méditation de la pleine conscience.

Il existe tout un éventail de matériel éducatif qui décrit en détail l'enseignement de la MBSR. C'est avec beaucoup d'attention qu'on doit présenter et discuter des aspects à la fois formels et informels de la pratique de la méditation de la pleine conscience, sans faire référence aux contextes culturels, ni aux systèmes de croyance et de langage dans

lesquels cette méditation trouve son origine. On doit prendre un soin particulier à cultiver l'attention sans jugement, sans effort, instant après instant, dans le cadre d'une pratique quotidienne à laquelle on s'engage, avec douceur et fermeté à la fois. Tout au long des séances hebdomadaires, on doit prendre particulièrement soin de présenter, séquencer, et développer systématiquement les pratiques « formelles » de la pleine conscience. Le guide du curriculum MBSR créé par le Dr. Jon Kabat-Zinn et le Guide des séances hebdomadaires développé par le Dr. Saki Santorelli (voir le Curriculum) présentent en détail et de façon systématique la pratique de la pleine conscience dans le contexte de la MBSR en tant qu'approche de la santé, du soin à soi, et de l'autorégulation.

b) Pratique formelle et informelle de la pleine conscience

Chaque séance de MBSR comporte la présentation et la pratique de la méditation de la pleine conscience, à la fois formelle et informelle.

- Les pratiques formelles de la pleine conscience incluent: la méditation du scan corporel, la méditation assise, le *Hatha* Yoga, et la méditation marchée.
- Les pratiques informelles de la pleine conscience incluent: l'attention aux événements plaisants et déplaisants, aux événements du quotidiens, aux communications interpersonnelles, aux cognitions et émotions récurrentes et à leurs relations avec les sensations corporelles, et aux actions et comportements habituels dans la vie de tous les jours.

c) Présentations didactiques

Un engagement direct, continu et expérientiel dans la pratique de la pleine conscience, de la part à la fois de l'instructeur et des patients (participants) est la caractéristique principale de la MBSR. Cependant, que la MBSR soit utilisée dans un contexte médical ou non, il est de première importance que l'instructeur fournisse un cadre dans lequel les participants commencent à comprendre la relation entre la pratique de la pleine conscience et leur capacité à gérer plus efficacement le stress. Par conséquent, les instructeurs doivent fournir des informations sur les sujets suivants: la physiologie du stress, la réactivité au stress et l'acquisition d'une capacité à y répondre, les effets de la perception, de l'évaluation et des comportements quant aux habitudes en matière de santé, les schémas de communication intra- et interpersonnelles. Chose importante, plutôt que de « faire la leçon » aux participants du programme, l'instructeur doit porter son attention sur les exemples et les vues, riches en informations, offerts par les participants, et utiliser le plus possible les expériences des participants comme point de départ pour « tisser » un matériau pédagogique jusqu'à en faire la structure et le « tissu » propre à chaque classe. Plutôt que de faire une « conférence » sur la physiologie du stress, le but est de rendre vivant le contenu pédagogique du programme, en s'appuyant sur un dialogue orienté vers l'expérience des participants. En substance, une telle approche offre l'occasion à la science d'émerger spontanément de l'expérience directe des participants. Si cela est mené habilement, la compréhension de la physiologie du stress devrait émerger de l'expérience directe. Il en résulte une identification personnelle menant à un enthousiasme, à un intérêt de la part des participants qui s'engagent ainsi à prêter attention aux signes somato-psychiques de réactivité au stress et aux réponses qui y sont apportées dans leur vie de tous les jours.

d) Dialogue en classe et dialogue exploratoire

Il est essentiel de consacrer à chaque séance un temps significatif pour explorer l'expérience directe qu'ont les participants des pratiques formelles et informelles de la pleine conscience, et du travail à faire chez soi toutes les semaines. Cela demande à l'instructeur d'affiner sa capacité d'écoute, de laisser de l'espace, de réfréner ses tendances à donner des conseils, pour interroger plutôt directement l'expérience des participants. Pour ce faire, il faut que l'instructeur crée un espace sécurisant et qu'il encourage les participants à prendre part à la co-crédation de cet espace sécurisant et sensible. Crée une telle sécurité requiert que l'instructeur soit prêt à suspendre son jugement, qu'il tente de comprendre autant que possible l'expérience des participants, qu'il s'abstienne d'utiliser des réponses toutes faites quand il est confronté à des expériences de classe difficiles et pouvant créer un malaise, qu'il écoute attentivement les participants et qu'il sache les canaliser si nécessaire, dans le discours tenu en classe. Si la discussion en classe est authentique et vivante, il est essentiel qu'elle émerge de la fraîcheur du moment présent. L'instructeur doit être constamment attentif aux besoins et à la diversité des modes d'expression des participants pris individuellement tels qu'ils existent dans le contexte plus large d'un groupe. Au début de la séance 1, on doit expliciter aux participants les « règles fondamentales » de participation en cours, en mettant l'accent sur une combinaison de responsabilité individuelle, de confidentialité entre les membres de la classe, et d'une atmosphère de respect et de découverte mutuelle.

e) Qualités comportementales associées à la pratique de la pleine conscience

Il existe une foule de qualités comportementales qui se prêtent au développement de la pleine conscience. Ces comportements fondateurs sont au centre de l'approche pédagogique de la MBSR. Le processus graduel qui permet d'incarner ces qualités dépend de l'intention de l'instructeur et de son engagement dans un apprentissage à l'échelle d'une vie. Un tel engagement personnel de la part de l'instructeur devient alors la base qui permet d'éveiller ces comportements dans l'esprit et le cœur des participants. Plutôt que de les concevoir comme un ensemble d'idées ou de concepts que l'on « doit » ou « devrait » avoir pour devenir instructeur MBSR ou participant à un cours, ces attitudes doivent être consciemment cultivées à travers la pratique de la pleine conscience. Ces comportements fondamentaux sont inextricablement liés les uns aux autres et comprennent : l'absence de jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, l'acceptation et le lâcher-prise. On peut trouver une explication détaillée de ces comportements dans l'Annexe A.

f) Travail à faire chez soi

Cultiver une connaissance et développer une capacité demandent une attention délibérée et constante de la part de l'apprenant. Par conséquent, le côté transformateur de la MBSR se fonde sur les exercices à faire chez soi quotidiennement. Même s'il y a 30h minimum de cours en classe, au cours d'un programme classique de huit semaines ce temps ne suffit pas pour que les participants commencent à apprendre, à approfondir et à appliquer la pleine conscience dans leur vie de tous les jours. Ce qui est nécessaire, c'est le travail à faire chez soi, de façon continue. Le travail à la maison consiste en des pratiques formelles et informelles de la pleine conscience, divers exercices d'attention séquencés de façon systématique, que l'on donne à faire tout au long des séances du programme (voir le Curriculum pour plus de détails).

g) Inscription au programme

Quoique hautement thérapeutique, la MBSR est une approche pédagogique offerte initialement dans le cadre de cours en classe. Dans la SRC, les classes vont de 20 à 40 participants. La taille moyenne d'une classe est de 30 personnes. La taille du groupe est l'une des principales caractéristiques de la MBSR, qui doit être expliquée clairement par l'instructeur aux candidats au programme MBSR avant l'inscription. On doit prendre soin de déterminer jusqu'à quel point les participants se sentent à l'aise avec cette approche, et on doit prendre en compte la capacité des candidats à fonctionner facilement et efficacement dans le cadre d'une grande classe.

h) Suggestions de sources pour établir une continuité dans le pratique après l'achèvement du programme

- Les instructeurs doivent être familiarisés avec toute une gamme de ressources et capables de les recommander aux participants une fois le programme MBSR terminé. Il est utile que l'instructeur développe et fournisse aux personnes ayant terminé le programme une liste d'ouvrages à lire, de centres de retraite, et d'autres suggestions pour favoriser la continuité de la pratique de la pleine conscience.
- Pour mieux faire respecter les méthodes apprises pendant le programme, on propose aux anciens participants au programme de s'inscrire à des programmes de réduction du stress de soutien, qui ont lieu plusieurs fois par an, et au cours desquels ils peuvent approfondir leur pratique des méthodes acquises pendant le programme MBSR, maintenir leur engagement au nouveau style de vie et aux nouveaux modes de comportements adoptés pendant le programme, et continuer à avancer vers des degrés de santé et de bien-être plus élevés.

Au *Center for Mindfulness*, ces programmes de soutien sont enseignés par des instructeurs MBSR Seniors. Les programmes de suivi se présentent ainsi sous diverses formes : programmes hebdomadaires, bi-mensuels, mensuels, ou encore se déroulent le week-end, et représentent généralement un total de 15 à 25 heures d'enseignement direct.

ANNEXE A

Le fondement de la pratique de la pleine conscience : Attitudes et engagement

Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Chapitre extrait de

**Au cœur de la tourmente, la pleine conscience
Réduire le stress grâce à la Mindfulness:
Programme complet en 8 semaines**

Le fondement de la pratique de la pleine conscience: Attitudes et engagement

Cultiver le pouvoir de guérison de la pleine conscience requiert bien plus que de suivre mécaniquement une recette ou une série d'instructions. Aucun vrai processus d'apprentissage ne se déroule ainsi. Apprendre, voir et changer surviennent uniquement quand l'esprit est ouvert et réceptif. La pratique de la pleine conscience vous demandera d'engager tout votre être dans le processus. Vous ne pouvez pas uniquement vous asseoir dans une posture de méditation et espérer que quelque chose arrive par magie. Vous ne pouvez davantage faire passer un CD et penser que ce CD va « faire quelque chose » pour vous.

L'attitude avec laquelle vous entreprenez cette pratique d'attention et de présence est cruciale. C'est le terreau sur lequel vous allez cultiver votre capacité à apaiser votre mental et à détendre votre corps, à vous concentrer et à voir plus clairement. Si ce sol est pauvre, c'est-à-dire si votre énergie et votre engagement à pratiquer sont faibles, il sera ardu de développer le calme et la relaxation avec constance. Si le terrain est vraiment pollué, c'est-à-dire si vous essayez de vous forcer à vous sentir détendu et exigez de vous-même que « quelque chose se passe », rien ne poussera et vous conclurez rapidement que « la méditation ne marche pas ».

Cultiver la conscience méditative requiert une façon entièrement nouvelle de considérer le processus d'apprentissage. Nous pensons tellement fort que nous savons ce dont nous avons besoin et où nous voulons arriver, que nous pouvons facilement nous retrouver en train d'essayer de contrôler les choses pour les faire évoluer « à notre façon », comme nous voulons qu'elles soient. Mais cette attitude est à l'opposé du travail de conscience et de guérison. La conscience nous demande seulement d'être attentifs et de voir les choses telles qu'elles sont. Elle ne nous demande pas de changer quoi que ce soit. Et la guérison demande réceptivité et acceptation, une mise en accord avec son environnement dans sa globalité. Rien de ceci ne peut-être forcé, pas plus que vous ne pouvez vous forcer à vous endormir. Vous devez créer de bonnes conditions pour vous endormir puis lâcher prise. C'est la même chose avec la relaxation. La force ou la volonté ne permettent pas de l'atteindre. Ce genre d'effort ne produira que tensions et frustrations.

Si vous vous mettez à méditer en pensant « Ça ne va pas marcher mais je vais quand même le faire », il y a de fortes chances pour que cela ne vous aide pas. La première fois que vous sentirez une douleur ou un inconfort, vous pourrez vous dire « Tu vois, je savais bien que ma douleur ne partirait pas », ou « Je savais que je n'arriverais pas à me focaliser ou à me concentrer ». Cela vous confirmera que cela n'allait pas marcher et vous laisserez tomber.

Si vous commencez comme un convaincu « pur et dur », certain que ceci est le chemin qui vous convient, que la mindfulness est « la réponse », il y a de fortes chances que vous aussi soyez rapidement déçu. Dès que vous constaterez que vous êtes la même personne que celle que vous avez toujours été, que ce travail nécessite des efforts et de la constance, et pas simplement une croyance romantique dans la valeur de la méditation, de la relaxation, ou de la mindfulness, vous perdrez peut-être une bonne part de votre enthousiasme.

À la Clinique Réduction du Stress, nous observons que les personnes qui viennent avec une attitude sceptique mais ouverte vont le plus loin. Leur attitude est « Je ne sais pas si ceci va marcher ou pas, j'ai mes doutes, mais je vais faire du mieux que je peux et voir ce qui se passe ».

Ainsi, l'attitude avec laquelle nous abordons l'entraînement à la pleine conscience déterminera grandement la valeur qu'elle aura pour nous dans la durée. C'est pourquoi il peut-être très utile pour retirer un maximum de ce processus de méditation, de cultiver certaines attitudes. Vos

intentions plantent le décor de ce qui est possible. Elles vous rappellent d'instant en instant la raison principale de votre pratique. Garder certaines attitudes à l'esprit fait partie de l'entraînement lui-même, c'est une façon de diriger et de canaliser vos énergies, pour qu'elles puissent être davantage utilisées dans le travail de croissance et de guérison.

Sept attitudes constituent les piliers majeurs de la pratique de la pleine conscience, comme nous l'enseignons en MBSR : le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort¹, l'acceptation et le lâcher prise. Ces attitudes doivent être cultivées consciemment pendant votre pratique. Elles ne sont pas indépendantes les unes des autres. Chacune prend appui sur les autres et influence le degré auquel vous pouvez les cultiver. Travailler l'une d'elles vous conduira rapidement aux autres. Dans la mesure où elles constituent ensemble le fondement sur lequel vous pourrez construire une pratique de méditation solide, nous vous y introduisons avant de vous faire rencontrer les pratiques méditatives proprement dites. Vous pourrez ainsi vous habituer à ces attitudes dès le tout début. Quand vous serez engagé dans la pratique même, ce chapitre méritera d'être relu. Il vous rappellera les manières de continuer à fertiliser ce terreau d'attitudes pour qu'y fleurisse votre pratique de la pleine conscience.

1. Les attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience

1.1. Le non-jugement

La mindfulness se cultive en observant au plus près votre expérience d'instant en instant, tandis que, du mieux que vous le pouvez, vous évitez d'être pris dans vos idées et vos opinions, ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas. Cette disposition nous permet de mieux voir les choses comme elles sont en réalité, plutôt que de les voir déformées par nos lentilles et par nos enjeux. Adopter une telle posture envers votre expérience demande que vous deveniez conscient du flot constant de jugements et de réactions aux expériences intérieures et extérieures dans lesquelles nous sommes habituellement pris, et d'apprendre à vous en dégager. Quand nous nous mettons à faire attention à l'activité de notre esprit, il est courant de découvrir et d'être surpris, voire étonné, par le fait que nous générons en permanence des jugements sur notre expérience. À peu près tout ce que nous voyons est étiqueté et catégorisé par le mental. Nous réagissons à tout ce dont nous faisons l'expérience selon la valeur que nous lui attribuons. Certaines choses, personnes, situations et circonstances sont jugées « bonnes » parce qu'elles nous font nous sentir bien pour l'une ou l'autre raison. D'autres sont tout aussi vite considérées comme « mauvaises » parce qu'elles nous font nous sentir mal. Le reste entre dans la catégorie « neutre » car nous pensons que cela n'a pas beaucoup d'importance. Les choses, les personnes et les circonstances neutres sont presque tout à fait reléguées hors de portée de notre conscience.

Leur prêter attention nous paraît habituellement très ennuyeux.

L'habitude de catégoriser et de juger notre expérience nous enferme dans des réactions automatiques dont nous ne sommes même pas conscients et qui ne reposent sur aucune base objective. Ces jugements tendent à dominer notre esprit, nous mettant en difficulté de jamais trouver la paix en nous-mêmes, ou de développer un discernement sur ce qui est en train de se

¹ N.d.T. : *Non-striving*, habituellement traduit par non-effort, signifie plus littéralement : ne pas tendre à un but avec effort.

passer réellement, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur. C'est comme si l'esprit était un yo-yo, montant et descendant toute la journée sur le fil de nos propres pensées-jugements. Si vous doutez de cette description de votre mental, observez simplement à quel point vous êtes préoccupé par des « j'aime », « j'aime pas », disons pendant une dizaine de minutes sur le chemin du travail.

Si nous voulons trouver dans notre vie une façon plus efficace de gérer le stress, nous devons commencer par être conscients de ces jugements automatiques. Nous voyons ainsi clairement nos préjugés et nos peurs, dont nous n'avons généralement pas l'expérience, et nous nous libérons de leur tyrannie.

En pratiquant la pleine conscience, il est important de reconnaître ce caractère jugeant du mental quand il se manifeste, et de rallier une perspective plus vaste. Cela se pratique en suspendant tout jugement et en adoptant une attitude impartiale, se souvenant – du mieux que l'on peut –, de simplement observer ce qui se déploie, y compris ses propres réactions. Quand vous trouvez votre esprit en train de juger, vous n'avez pas à l'arrêter de juger, et il ne serait pas sage d'essayer. Tout ce qui est demandé est d'être conscient de ce qui se passe. Pas besoin de juger ce processus de jugement et de vous rendre les choses plus compliquées encore.

Disons par exemple que vous êtes en train d'observer votre respiration, comme vous l'avez fait dans le chapitre précédent, et comme nous le ferons bien plus dans le chapitre suivant. À un moment donné, votre esprit dira peut-être quelque chose comme « Comme c'est embêtant », ou « Ça ne marche pas », ou « Je n'y arrive pas ». Ce sont des jugements. Quand ils surgissent dans votre esprit, il est très important de les reconnaître comme des pensées-jugements et de vous souvenir que la pratique implique de suspendre les jugements et de simplement observer ce qui émerge, quoi que ce soit, y compris vos propres pensées-jugements, sans les rechercher ni agir à partir d'elles en aucune façon. Puis revenez à votre respiration, chevauchant ses vagues en pleine conscience.

1.2. La patience

La patience est une forme de sagesse. Elle prouve que nous comprenons et acceptons le fait que, parfois, les choses doivent se déployer à leur rythme. Un enfant essaie parfois d'aider un papillon à naître en cassant sa chrysalide. D'habitude, le papillon n'en tire aucun profit. Les adultes savent bien que le papillon ne peut se métamorphoser que quand il est prêt, que le processus ne peut-être accéléré.

Nous cultivons la patience envers notre esprit et notre corps de la même façon quand nous pratiquons la pleine conscience. Nous nous rappelons délibérément qu'il n'est pas nécessaire d'être impatients avec nous-mêmes quand nous trouvons notre esprit en train d'émettre constamment des jugements, ou quand nous sommes tendus, agités ou effrayés, ou quand nous avons pratiqué tout un temps sans que rien de positif ne semble se produire. Nous nous donnons de l'espace pour faire ces expériences. Pourquoi ? Car nous les ferons de toute façon ! Quand elles émergent, elles sont notre réalité, elles participent de notre vie telle qu'elle se déploie à cet instant. Nous nous traitons alors aussi bien que nous traiterions un papillon. Pourquoi se presser dans certains moments pour en atteindre d'autres, « meilleurs » ? Après tout, chacun constitue votre vie à cet instant.

Quand vous pratiquez la présence à vous-même de cette façon, vous découvrez petit à petit que votre esprit a lui-même « un esprit qui n'en fait qu'à sa tête ». Nous avons déjà vu au

chapitre 1 qu'une de ses activités favorites est de vagabonder dans le passé et dans le futur et de se perdre en pensées. Certaines de ces pensées sont agréables. D'autres sont pénibles et créent de l'anxiété. Dans les deux cas, le fait même de penser exerce une forte traction sur notre conscience, et l'éclipse. La plupart du temps nos pensées envahissent notre perception du moment présent. Elles peuvent nous faire entièrement perdre notre connexion au présent.

La patience peut-être une qualité particulièrement utile à invoquer quand l'esprit est agité. Elle peut nous aider à accepter cette tendance de l'esprit au vagabondage, tout en nous rappelant que nous n'avons pas à être emportés dans ses voyages. La pratique de la patience nous rappelle que nous n'avons pas à remplir nos moments avec des activités et davantage de pensées pour qu'ils soient riches. En fait, elle nous aide à nous rappeler que c'est le contraire qui est vrai. Être présent est simplement être complètement ouvert à chaque moment, l'acceptant dans sa plénitude, sachant que, comme le papillon, les choses ne peuvent se déployer que selon leur rythme propre.

1.3. L'esprit du débutant

La richesse de l'expérience de l'instant présent est la richesse de la vie elle-même. Trop souvent, nous laissons nos pensées et nos croyances sur ce que nous « savons » nous empêcher de voir les choses telles qu'elles sont réellement. Nous avons tendance à prendre l'ordinaire pour un dû et manquons le côté extraordinaire de l'ordinaire. Pour voir la richesse du moment présent, il nous faut cultiver ce qu'on appelle « l'esprit du débutant ».

Cette attitude sera particulièrement importante quand nous entamerons les pratiques formelles de méditation décrites dans le chapitre suivant. Quelle que soient les pratiques particulières utilisées, que ce soit le scan corporel, la méditation assise ou le yoga, nous pouvons décider d'apporter notre esprit du débutant chaque fois que nous pratiquons. Nous serons ainsi libres des attentes que nous avons à notre sujet et qui se basent sur nos expériences passées. Un esprit ouvert, de « débutant », nous permet d'être réceptifs à de nouvelles possibilités, et nous empêche d'être pris dans l'ornière de notre propre expertise, qui pense souvent en connaître davantage qu'en réalité. Nul moment n'est semblable à aucun autre. Chacun est unique et contient des possibilités uniques. L'esprit du débutant nous rappelle cette vérité simple.

Vous pourriez essayer de cultiver votre propre esprit du débutant dans la vie de tous les jours, à titre d'expérience. La prochaine fois que vous voyez quelqu'un qui vous est familier, demandez-vous si vous voyez cette personne avec des yeux neufs, telle qu'elle est réellement, ou si vous voyez simplement le reflet de vos propres pensées et de vos sentiments à son sujet. Essayez avec vos enfants, votre époux ou votre épouse, vos amis et collègues, avec votre chien ou votre chat si vous en avez un. Essayez cette attitude avec les problèmes quand ils se présentent. Essayez quand vous êtes dehors, dans la nature. Êtes-vous capables de voir le ciel, les étoiles, les arbres, l'eau et les pierres, et de vraiment les voir comme ils sont à cet instant, avec un esprit clair, non encombré ? Ou ne les voyez-vous en fait qu'à travers le voile de vos pensées, de vos opinions et de vos émotions ?

1.4. La confiance

Développer une confiance fondamentale en vous et en vos sentiments fait partie intégrale de l'entraînement à la méditation. Il est bien mieux d'avoir confiance en votre intuition et en votre propre autorité, même si vous faites des « fautes » en cours de route, que de toujours chercher des indications à l'extérieur de vous-même. Si à un moment donné quelque chose ne vous semble pas juste, pourquoi ne pas tenir compte de votre ressenti ? Pourquoi devriez-vous

l'ignorer ou l'annuler car une autorité ou un groupe de personnes pensent ou disent autre chose ? Cette attitude de confiance envers vous-même et envers votre sagesse et votre bonté fondamentales est très importante dans tous les aspects de la pratique de la méditation. Ce sera particulièrement utile pour le yoga. Quand vous ferez du yoga, vous devrez tenir compte de votre ressenti, quand votre corps vous dira d'arrêter ou de revenir d'un étirement particulier. Si vous n'écoutez pas, vous pourriez vous blesser.

Certaines personnes engagées dans la méditation se trouvent tellement impressionnées par la réputation et l'autorité de leurs enseignants qu'elles ignorent leur ressenti et leurs intuitions. Elles croient que leur enseignant(e) doit être quelqu'un de bien plus sage et bien plus avancé, et pensent donc qu'elles doivent l'imiter et faire ce qu'il (ou elle) dit sans poser de question, et le (ou la) vénérer comme un modèle de sagesse parfaite. Cette attitude est à l'antipode de l'esprit de la méditation, qui insiste sur le fait d'être soi et de comprendre ce que signifie être soi. Quiconque imite quelqu'un d'autre, qu'il que ce soit, fait fausse route.

Il est impossible de devenir comme quelqu'un d'autre. Votre seul espoir est de devenir plus pleinement vous-même. C'est la raison première de pratiquer la méditation. Les enseignants, les livres, les CDs et les applications de smartphones ne peuvent qu'être des guides, et offrir des balises et des suggestions. Il est important d'être ouvert et réceptif à ce que vous pouvez apprendre d'autres sources, mais, en finale, vous avez toujours à vivre votre propre vie, chaque instant de votre vie. En pratiquant la pleine conscience, vous prenez la responsabilité d'être vous-même et d'apprendre à écouter votre être profond et à vous y fier. Plus vous cultivez cette confiance en vous-même, plus facilement vous pourrez faire confiance aux autres et voir aussi leur bonté fondamentale.

1.5. L'effort sans effort²

À peu près tout ce que nous faisons, nous le faisons dans un but, pour obtenir quelque chose ou pour arriver quelque part. Mais, dans la méditation, cette attitude peut constituer un véritable écueil. La méditation est en effet différente de toutes les autres activités humaines. Bien qu'elle demande beaucoup de travail et d'énergie d'un certain type, la méditation est en finale un « non-faire ». Elle n'a d'autre but pour vous que d'être vous-même. L'ironie est que vous l'êtes déjà. Cela a l'air paradoxal et un peu fou. Et pourtant, ce paradoxe et cette folie peuvent vous orienter vers une nouvelle façon de vous voir, dans laquelle vous essayez moins et êtes plus. Ceci survient en cultivant délibérément l'état de non-effort.

Si par exemple vous vous asseyez pour méditer et pensez « Je vais me détendre, ou être éclairé, ou contrôler ma douleur, ou devenir une personne meilleure », vous introduisez ainsi dans votre esprit une idée indiquant où vous devriez être, laquelle entraîne dans son sillage la notion que vous n'êtes pas O.K. à cet instant précis. « Si seulement j'étais plus calme, ou plus intelligent, ou plus travailleur, ou plus ceci ou plus cela, si seulement mon cœur était en meilleure santé ou mon genou en meilleur état, alors je serais O.K. Mais juste là, maintenant, je ne le suis pas. »

Cette attitude mine la culture de la pleine conscience, qui implique simplement d'être attentif à ce qui arrive, quoi que ce soit. Si vous êtes tendu, faites seulement attention à la tension. Si vous avez mal, alors soyez avec la douleur du mieux que vous le pouvez. Si vous vous critiquez, observez alors l'activité de jugement de votre esprit. Observez simplement. Souvenez-vous que nous permettons simplement à absolument tout ce dont nous faisons

² Non-striving

l'expérience d'instant en instant, d'être là, parce que c'est déjà là. L'invitation est de l'accueillir pleinement et le contenir dans le vaste champ de la conscience.

Les gens sont envoyés à la Clinique de Réduction du Stress par leur médecin parce que quelque chose ne va pas. La première fois qu'ils viennent, nous leur demandons d'identifier trois buts desquels ils veulent s'approcher durant le programme. Mais ensuite, souvent à leur surprise, nous les encourageons à ne pas essayer de faire de progrès vers ces buts au cours des huit semaines. En particulier, si un de leurs buts est de réduire leur tension artérielle ou de réduire leur douleur ou leurs angoisses, ils reçoivent pour instruction de ne pas essayer de réduire leur tension, ni d'essayer de faire partir leur douleur ou leurs angoisses, mais simplement de rester dans le présent et de suivre soigneusement les instructions de méditation.

Comme vous le verrez bientôt, dans le domaine de la méditation, la meilleure façon d'atteindre vos buts est d'arrêter de chercher à avoir des résultats et de commencer plutôt à se centrer soigneusement pour voir et accepter les choses comme elles sont, d'instant en instant. Avec de la patience et une pratique régulière, un mouvement en direction de vos buts va prendre place de lui-même. Ce mouvement devient un déploiement que vous invitez à se produire au cœur de votre être.

1.6. L'acceptation

Accepter signifie voir les choses comme elles sont réellement dans le moment présent. Si vous avez une migraine, acceptez le fait que vous avez une migraine. Si vous avez une surcharge pondérale, pourquoi ne pas l'accepter comme une description de votre corps en ce moment ? Tôt ou tard, nous devons nous accommoder des choses telles qu'elles sont et les accepter, que ce soit le diagnostic d'un cancer ou la nouvelle d'un décès. L'acceptation n'est souvent atteinte qu'après avoir traversé des périodes émotionnellement très chargées de déni puis de colère. Ces étapes sont une progression naturelle dans le processus d'accommodation à ce qui est. Toutes font partie du processus de guérison. En fait, ma définition opérationnelle de la guérison est de faire la paix avec les choses telles qu'elles sont.

Cependant, en mettant de côté pour l'instant les grands malheurs qui demandent habituellement bien du temps pour en guérir, nous dépensons souvent beaucoup d'énergie dans notre vie de tous les jours à nier et à résister à ce qui est déjà un fait. Ce faisant, nous essayons en fait de forcer les situations à être comme nous voudrions qu'elles soient, ce qui crée seulement davantage de tension. Ceci, en fait, empêche l'émergence d'un changement positif. Nous pouvons être tellement occupés à nier, à forcer et à lutter, qu'il nous reste peu d'énergie pour guérir et croître, et que le peu qui nous reste risque d'être dissipé par notre manque de conscience et d'intentionnalité.

Si vous pesez trop lourd et vous sentez mal dans votre peau, il n'est pas bon d'attendre d'avoir le poids que, selon vous, vous devriez avoir pour commencer à aimer votre corps et à vous aimer vous-même. À un certain point, si vous ne voulez pas rester bloqué dans un cercle vicieux frustrant, vous pourriez prendre conscience que c'est O.K. de vous aimer vous-même avec le poids que vous avez maintenant, car c'est le seul moment où vous pouvez vous aimer vous-même. Souvenez-vous que maintenant est le seul moment dont vous disposez pour quoi que ce soit. Vous avez à vous accepter tel que vous êtes avant de pouvoir vraiment changer. Et choisir de faire comme cela devient un acte intelligent d'auto-compassion.

Quand vous commencez à penser de cette façon, perdre du poids devient moins important. Cela devient aussi beaucoup plus facile. En cultivant délibérément l'acceptation, vous créez les conditions préalables à la guérison.

Accepter ne signifie pas que vous devez aimer tout, ni que vous devez adopter une attitude passive envers tout et abandonner les principes et les valeurs qui sont les vôtres. Cela ne signifie pas non plus que vous êtes satisfait avec les choses telles qu'elles sont et que vous vous résignez à les supporter comme « il faut qu'elles soient ». Cela ne signifie pas que vous devriez arrêter de vous libérer de vos habitudes autodestructrices ou d'abandonner votre désir de changer et de grandir, ou que vous devriez tolérer l'injustice, par exemple, ou éviter de vous impliquer pour changer le monde qui vous entoure, parce qu'il est comme cela et donc sans espoir. L'acceptation dont nous parlons ici veut dire que vous êtes arrivé à vouloir voir les choses telles qu'elles sont. Cette attitude crée en vous les conditions nécessaires pour agir de façon appropriée dans votre vie, quoi qu'il advienne. Avec une vision claire de la situation, vous saurez quels actes poser et serez intérieurement convaincu d'agir, contrairement aux moments où votre vision est voilée par les jugements et les désirs égoïstes de votre esprit, ou par ses peurs et ses préjugés.

Dans la pratique de la méditation, nous cultivons l'acceptation en prenant chaque instant comme il vient et en y étant pleinement présent, tel qu'il est. Nous n'essayons pas d'imposer nos idées sur ce que nous devrions sentir ou penser ou voir de notre expérience. Nous veillons simplement à rester réceptifs et ouverts à tout ce que nous sentons, pensons, ou voyons et à l'accepter parce que c'est ici, maintenant. Si nous maintenons notre attention centrée sur le présent, nous pouvons être sûrs d'une chose, à savoir que tout ce à quoi nous assistons en ce moment changera, nous donnant l'occasion de pratiquer l'acceptation de ce qui émergera quoi que ce soit à l'instant suivant. Il est clairement sage de cultiver l'acceptation.

1.7. Lâcher prise

Il y a, dit-on en Inde, une façon très intelligente d'attraper les singes. L'histoire raconte que les chasseurs font dans une noix de coco un trou dont la taille permet à un singe d'y passer juste la main. Puis ils forent deux trous plus petits à l'autre bout, y font passer un câble et fixent la noix de coco à la base d'un arbre. Ils glissent ensuite une banane dans la noix de coco et se cachent. Le singe descend, passe la main dans le trou et attrape la banane. Le trou est taillé pour y laisser entrer une main ouverte mais pas pour en laisser sortir un poing fermé. Pour être libre, il suffit au singe de lâcher la banane. Mais il s'avère que la plupart des singes ne lâchent pas prise.

Souvent, notre esprit nous tient captifs d'une façon fort semblable, malgré toute notre intelligence. C'est pourquoi il est fondamental pour la pratique de la pleine conscience de cultiver l'attitude du lâcher prise, du non-attachement. Quand nous commençons à faire attention à notre expérience intérieure, nous découvrons rapidement qu'il y a des pensées, des sentiments et des situations auxquels notre esprit semble vouloir s'agripper. S'ils sont agréables, nous essayons de prolonger ces pensées, ces sentiments et ces situations, de les faire durer indéfiniment, de les faire revenir encore et encore.

De même, il y a de nombreuses pensées, situations et sentiments dont nous essayons de nous débarrasser et de nous protéger, ou que nous essayons d'éviter, car ils sont désagréables, pénibles et effrayants d'une façon ou d'une autre.

Dans la pratique de la méditation, nous mettons délibérément de côté notre tendance à valoriser certains aspects de notre expérience et à en rejeter d'autres. Nous laissons plutôt notre expérience être ce qu'elle est, et nous nous entraînons à l'observer d'instant en instant. Le lâcher prise est une façon de laisser les choses être, de les accepter telles qu'elles sont. Quand nous observons notre propre esprit en train de retenir et de repousser, nous songeons à abandonner à dessein ces impulsions, simplement pour voir ce qui va arriver si nous le faisons. Quand nous nous surprenons en train de juger notre expérience, nous laissons passer ces pensées-jugements. Nous les reconnaissons et, simplement, ne les poursuivons pas davantage. Nous les laissons être, et ce faisant, les laissons passer. De la même façon, quand des pensées ayant trait au passé ou au futur se présentent, nous les laissons passer. Nous regardons, tout simplement, établis dans la conscience-même

Si nous trouvons particulièrement difficile de lâcher quelque chose en raison de sa forte emprise sur notre esprit, nous pouvons diriger notre attention vers le ressenti de cette « emprise ». Tenir ou s'accrocher est le contraire de lâcher prise. Nous pouvons devenir experts dans nos propres attachements, quels qu'ils soient et quelles que soient leurs conséquences dans notre vie, experts aussi dans notre expérience quand finalement nous lâchons prise, et dans les conséquences de cette attitude. Voir comment nous nous accrochons, nous apprend finalement beaucoup sur l'attitude contraire qu'est le lâcher prise. Que nous « réussissions » à lâcher prise ou pas, la mindfulness continue à nous instruire dans la mesure où nous voulons voir.

Lâcher prise n'est pas une expérience si inconnue. Nous le faisons chaque soir en allant dormir. Nous sommes allongés sur une surface matelassée, lumières éteintes, dans un endroit calme, et nous nous abandonnons, corps et esprit. Si vous ne pouvez lâcher prise, vous ne vous endormez pas.

La plupart d'entre nous avons l'expérience de périodes où notre esprit ne s'arrête tout simplement pas quand nous allons nous coucher. C'est un des premiers signes d'augmentation du stress. À ces moments-là, il nous arrive de ne pouvoir nous libérer de certaines pensées dans lesquelles nous sommes en fait trop puissamment impliqués. Si nous essayons de nous forcer à dormir, les choses empirent. Si vous pouvez donc vous endormir, vous êtes déjà un expert en lâcher prise. Vous devez simplement vous entraîner à utiliser aussi cette compétence quand vous êtes éveillé.

Outre ces sept attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience, d'autres qualités de l'esprit et du cœur contribuent également à élargir et à approfondir l'intégration de la pleine conscience dans notre vie. Il s'agit notamment d'attitudes qui cultivent la non-nuisance, la générosité, la gratitude, la longanimité, l'absence de rancune, la bonté, la compassion, la joie empathique et l'équanimité. Par bien des côtés, ces qualités ne sont pas séparées des sept attitudes que nous venons d'explorer. Elles en découlent naturellement ainsi que de l'attention portée à notre façon de nous conduire face à des circonstances difficiles. La puissance sous-jacente de ces attitudes se découvre facilement en les expérimentant, spécialement au cours de moments faciles, plutôt peu stressants. La meilleure façon consiste à simplement les garder à l'esprit du mieux que nous le pouvons, et de noter à quel point il peut être difficile de contacter notre gratitude, nos élans de générosité, notre tendance à la gentillesse, spécialement envers nous-mêmes... en d'autres termes, d'être pleinement conscients de notre absence de confiance, ou de patience, ou de lâcher prise, ou de générosité,

de gentillesse, de joie empathique, ou d'équanimité, à des moments clés. La pleine conscience de manquer de confiance, d'être impatient, de retenir plutôt que de lâcher prise, de nuire plutôt que de ne pas nuire, ou encore d'être centré sur soi plutôt que d'être généreux, c'est toujours de la pleine conscience. Et en cultivant délibérément cette conscience non-jugeante qu'est la pleine conscience, un glissement peut lentement émerger, nous poussant petit à petit vers ces qualités plus spacieuses, et même vertueuses qui résident déjà en nous du fait de notre qualité d'être humain. Nous pouvons alors observer à quel point elles affectent la qualité des jours, selon les termes célèbres de Thoreau³.

2. Engagement, auto-discipline et intentionnalité

Cultiver à dessein les attitudes de non-jugement, de patience, de confiance, d'esprit du débutant, de non-effort, d'acceptation et de lâcher prise va épauler et approfondir votre pratique des techniques de méditation que vous rencontrerez dans les prochains chapitres.

Outre ces attitudes, vous devrez aussi insuffler une forme particulière d'énergie ou de motivation à votre pratique. La pleine conscience n'arrive pas d'elle-même tout simplement parce que vous avez décidé que c'était une bonne idée d'être plus conscient des choses. Un engagement fort à un travail sur vous-même et à une autodiscipline suffisante pour persévérer dans le processus, sont essentiels pour développer une pratique forte de la méditation et un degré élevé de pleine conscience. Nous avons déjà vu au chapitre 1 l'importance de l'autodiscipline et d'une pratique régulière pour le travail entrepris par les patients de la Clinique de Réduction du Stress. L'autodiscipline et une pratique régulière sont vitales pour le développement du pouvoir de la mindfulness.

Dans la classe MBSR, la règle fondamentale de base est que chacun pratique. Personne ne vient en touriste. Nous ne laissons pas entrer d'observateur ou de conjoint à moins qu'ils ne veuillent pratiquer la méditation tout comme le font les patients, c'est-à-dire quarante-cinq minutes par jour, six jours sur sept. Les médecins, les étudiants en médecine, les thérapeutes, le personnel infirmier et tous les autres professionnels de la santé suivent le programme dans le cadre de leur cursus de formation⁴, doivent tous être d'accord de pratiquer la méditation en suivant le même programme que les patients. Sans cette expérience personnelle, il ne leur serait pas possible de vraiment comprendre ce par quoi passent les patients et la quantité d'efforts demandée pour travailler avec les énergies de son propre mental et de son corps.

L'esprit d'implication engagée que nous demandons à nos patients pendant leurs huit semaines du programme MBSR, est semblable à celui exigé dans l'entraînement d'un athlète. L'athlète qui s'entraîne en vue d'un événement particulier ne pratique pas uniquement quand il ou elle en sent l'envie, par exemple, ou uniquement quand le temps est beau ou que d'autres personnes peuvent lui tenir compagnie, ou encore quand il a assez de temps pour le combiner avec toutes ses autres activités. L'athlète s'entraîne régulièrement, chaque jour, qu'il pleuve ou qu'il vente, qu'il se sente bien ou pas, que le but lui semble valable ou pas.

Nous encourageons nos patients à développer la même attitude. Comme dit plus haut, nous leur disons d'emblée : « Cela ne doit pas nécessairement vous plaire ; faites-le, c'est tout. Et quand les huit semaines seront passées, alors seulement vous pourrez nous dire si cela vous a servi ou pas. À ce stade, continuez simplement à pratiquer. »

³ « Affecter la qualité du jour est le plus élevé des arts »... Thoreau HD. *Walden* – New-York : Modern Library, 1937 :81.

⁴ Actuellement appelé Practicum

Leur propre souffrance et la possibilité de faire eux-mêmes quelque chose pour améliorer leur santé constituent en général des motivations assez fortes pour les patients qui s'engagent dans le programme MBSR. Ils s'investissent avec un fort degré d'implication, au moins pendant les huit semaines où nous le leur demandons. Pour la plupart d'entre eux, l'expérience d'un entraînement corps/esprit intensif est nouvelle, sans parler du travail systématique au cœur du « domaine de l'être ». La discipline exige qu'ils réorganisent dans une certaine mesure leur vie autour du programme d'entraînement. La MBSR implique un changement majeur et immédiat de son style de vie, ne fût-ce que pour dégager du temps chaque jour pour pratiquer une méditation formelle pendant quarante-cinq minutes d'affilée.

Ce temps n'apparaît pas d'un coup de baguette magique dans la vie de tout un chacun. Il vous faut réorganiser votre programme et vos priorités, et planifier comment vous aller le dégager pour la pratique. Ainsi, l'inscription au programme de réduction du stress peut augmenter le stress d'une personne dans sa vie, en tout cas à brève échéance.

Ceux d'entre nous qui enseignent à la clinique voient la méditation comme partie intégrante de leur vie et de leur croissance personnelle. Nous ne demandons donc pas à nos patients de faire quelque chose que nous ne pratiquons pas nous-mêmes régulièrement. Nous savons ce que nous leur demandons parce que nous le faisons également. Nous savons l'effort nécessaire pour faire de la place dans sa vie pour méditer, et nous connaissons la valeur de cette façon de vivre. Personne n'est jamais considéré comme patron à la clinique, à moins qu'il ou elle n'ait des années d'entraînement à la pratique et une intense pratique quotidienne. Les personnes référées à la clinique sentent que ce qui leur est demandé n'est pas quelque chose de « thérapeutique » mais plutôt un « entraînement avancé » à mobiliser leurs ressources internes profondes pour faire face et pour guérir. Vous pourriez voir cela comme un entraînement avancé à l'art de vivre. Notre engagement personnel dans la pratique en tant qu'instructeur MBSR montre, sans qu'il faille le dire, notre conviction que le voyage auquel nous invitons nos patients est une vraie aventure de vie, une aventure que nous pouvons commencer et poursuivre ensemble au fil des huit semaines du programme. Ce sentiment d'être engagé dans une démarche commune facilite grandement pour chacun le maintien de cette discipline quotidienne. En finale toutefois, nous demandons plus que cette pratique quotidienne à nos patients et à nous-mêmes, car c'est seulement en faisant de la méditation une « façon d'être » que nous lui donnons un pouvoir concret. Même les huit semaines de MBSR ne constituent qu'une plateforme de lancement pour le reste de la vie. La pleine conscience est importante à ce point.

Pour en venir à utiliser ce pouvoir dans votre vie, nous vous recommandons de dégager une tranche horaire particulière chaque jour, six jours minimum par semaine, pendant au moins les huit semaines consécutives du programme. Le simple fait de vous réserver à vous-même ce laps de temps chaque jour constitue en effet un changement de style de vie très positif. La plupart du temps, nos vies sont si complexes et nos esprits si occupés et agités qu'il est nécessaire, spécialement au début, de protéger et soutenir votre pratique de méditation en y réservant un moment spécial et, si possible, en y consacrant un endroit spécial dans votre maison, où vous vous sentez particulièrement bien et « chez vous » pendant que vous pratiquez.

Ce temps requiert d'être à l'abri des interruptions et des autres engagements pour pouvoir être simplement soi-même sans avoir rien à faire, sans devoir répondre à quoi que ce soit. Ce n'est pas toujours possible mais, si vous parvenez à arranger les choses de cette façon, ce sera utile. Un indice de votre implication est votre capacité à vous déconnecter de vos différents

appareils électroniques pendant que vous pratiquez⁵. C'est déjà un grand lâcher prise de pouvoir être à la maison pour vous-même pendant ces moments-là, et une grande paix peut survenir de ce simple fait.

Une fois que vous avez pris envers vous-mêmes cet engagement de pratiquer, l'autodiscipline vient au fur et à mesure de la pratique. Vous engager en vue de buts qui servent votre intérêt est facile. Mais garder le cap que vous avez choisi quand vous rencontrez des obstacles et ne pouvez voir de « résultats » sur-le-champ, vous donne la mesure réelle de votre engagement. C'est là qu'intervient votre décision consciente, votre intention de pratiquer avec la détermination d'un athlète, que vous en ayez envie ou pas ce jour-là, que cela vous soit aisé ou pas.

Une fois que vous avez décidé de pratiquer et choisi une heure appropriée pour le faire, pratiquer régulièrement la méditation formelle n'est pas aussi dur que vous pourriez le penser. Dans une certaine mesure, la plupart des gens sont déjà disciplinés intérieurement. Mettre le repas sur la table tous les soirs demande de la discipline. Se lever le matin et aller travailler demande de la discipline. Et prendre du temps pour vous-même en demande certainement aussi. Vous ne serez pas payé pour cela, et il y a fort à parier que vous ne serez pas embauché dans un programme MBSR où vous sauriez que tous les autres le font et sentiriez ainsi une pression sociale vous poussant à le faire. Vous devrez le faire pour de meilleures raisons que celles-là. Peut-être la capacité de fonctionner plus efficacement sous pression, d'être en meilleure santé et en meilleure forme, ou d'être plus détendu, plus confiant en vous-même et plus heureux, seront-elles suffisantes. Mais au bout du compte, vous devez décider pour vous-même pour quelles raisons vous prenez un tel engagement.

Certains éprouvent une résistance à la seule idée de prendre du temps pour eux-mêmes. En Amérique du moins, l'éthique puritaine nous a légué un héritage de culpabilité quand nous faisons quelque chose pour nous-mêmes. Certains découvrent qu'ils ont une petite voix en eux qui leur dit que c'est égoïste ou qu'ils ne méritent pas cette sorte de temps et d'énergie. Ils le reconnaissent en général comme un message qui leur a été donné très tôt dans leur vie : « Vis pour les autres, pas pour toi-même », « Aide les autres, ne t'appesantis pas sur toi-même ».

Si vous sentez en effet que vous ne méritez pas de prendre du temps pour vous, pourquoi ne pas examiner cela comme partie intégrante de votre pratique de la pleine conscience ? D'où viennent de tels sentiments ? Quelles pensées se cachent derrière cela ? Pouvez-vous les observer avec acceptation ? Sont-elles pertinentes ?

A coup sûr, le degré auquel vous pouvez vraiment aider les autres, si c'est pour vous fort important, dépend directement de votre équilibre personnel. Prendre du temps pour « accorder » votre propre instrument et restaurer vos réserves d'énergie ne peut guère être considéré comme égoïste. Intelligent serait une meilleure description.

⁵ Dans ce processus, vous pouvez pousser la pleine conscience jusqu'à simplement percevoir combien ceci peut être difficile, et comme la plupart du temps votre esprit veut vérifier les mails, ou les texto, ou poster un tweet. Vous pourriez voir à quel point nous pouvons être dépendants de nos appareils, et de cette connectivité 24/7 qui nous rend toujours disponibles, répondant sur-le-champ à tout le monde, agrippés à nos téléphones comme s'ils nous fournissaient notre d'oxygène vital. Et dans ce processus peut-être perdons-nous contact de plus en plus avec nous-mêmes et avec les instants que nous vivons. Et peut-être, ironiquement, certaines connexions parmi les plus importantes, à savoir avec notre moi le plus profond, avec notre être, et avec notre expérience du moment présent, peuvent-elles être sérieusement éclipsées.

Heureusement, dès que les gens commencent à pratiquer la pleine conscience, l'idée que prendre du temps pour soi est « égoïste » et « narcissique » passe souvent bien vite. Ils voient en effet que de dégager du temps pour simplement être, a un impact sur la qualité de leur vie, l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes ainsi que sur leur relation aux autres.

Nous suggérons que chacun trouve le moment de pratique qui lui convient le mieux. Pour moi c'est tôt le matin. J'aime me lever environ une heure avant l'heure normale pour méditer et faire du yoga. J'aime le calme de cette période. Il est très agréable d'être levé et de n'avoir rien d'autre à faire, en accord avec moi-même, que d'habiter le moment présent, étant avec les choses telles qu'elles sont, l'esprit ouvert et conscient, et de rester éloigné d'internet et de tous les appareils peu importe la force de leur attraction. Je sais que le téléphone ne sonnera pas à cette heure-là. Je sais que la maisonnée dort si bien que ma pratique méditative ne réduit pas le temps passé avec les miens. Quand nos enfants étaient jeunes, pendant des années, le plus jeune de la famille semblait toujours sentir quand quelqu'un était éveillé dans la maison, quelle que soit l'heure. À certaines périodes, j'ai dû avancer ma méditation à quatre heures du matin pour être certain d'avoir un peu de temps sans être interrompu. En devenant plus grands, ils ont parfois médité ou fait du yoga avec moi. Je n'ai jamais insisté. C'était simplement quelque chose que Papa faisait, et il était donc naturel pour eux d'en savoir un peu plus et d'en faire avec moi de temps en temps.

Une pratique de méditation et de yoga au petit matin a pour moi une influence positive sur le restant de la journée. Quand je démarre la journée en m'établissant dans le silence, en demeurant dans la conscience, en habitant et par là nourrissant le domaine de l'être, et en cultivant le calme et la concentration, il me semble que je suis également plus présent et plus détendu pendant le reste de la journée, davantage capable d'identifier le stress et de le gérer. Quand je contacte mon corps et le mobilise doucement pour étirer mes articulations et sentir mes muscles, il se sent plus vivant et plus vibrant que les jours où je ne le fais pas. Je sais aussi dans quel état est mon corps ce jour-là et ce à quoi je devrais être attentif, comme le bas de mon dos ou ma nuque, s'ils sont particulièrement raides ou douloureux ce matin-là.

Certains de nos patients aiment pratiquer tôt le matin, mais beaucoup n'aiment pas ou n'y arrivent pas. Nous laissons à chaque personne le soin de choisir avec l'expérience le meilleur moment pour pratiquer. Toutefois, au début, il n'est pas recommandé de pratiquer tard dans la soirée. Quand vous êtes fatigué, en effet, maintenir votre attention éveillée comme le demande la pratique, est très difficile.

Dans les premières semaines du programme de réduction du stress, de nombreuses personnes éprouvent de la difficulté à rester éveillées pendant le scan corporel (voir chapitre 5), même quand elles le font pendant la journée, tellement elles se détendent. Si je me sens engourdi en m'éveillant le matin, je m'asperge parfois le visage d'eau froide jusqu'à ce que je sente que je suis vraiment éveillé. Je ne souhaite pas méditer dans le brouillard. Je veux être éveillé. Ceci peut sembler excessif. En réalité, il s'agit simplement d'affirmer le précieux qu'il y a à être éveillé avant d'entamer un temps de pratique formelle. Il est utile de se rappeler que la pleine conscience parle d'être pleinement éveillé. Elle ne se cultive pas en se détendant au point d'être emporté par l'inconscience et le sommeil. Ainsi, nous recommandons vivement de faire tout ce qui est nécessaire pour s'éveiller, même de se doucher à l'eau froide s'il le faut.

Votre pratique de la méditation sera à la mesure de votre motivation à dissiper le brouillard de votre manque de conscience. Quand vous vous trouvez dans ce brouillard, il est difficile de vous souvenir de l'importance de pratiquer la mindfulness, et difficile également de repérer

vos schémas de comportement. La confusion, la fatigue, la dépression et l'anxiété sont des états mentaux puissants qui peuvent saper vos meilleures intentions de pratiquer régulièrement. Vous pouvez facilement être pris par eux puis y rester accroché sans même le savoir.

C'est à ces moments-là que votre engagement à pratiquer a la plus grande valeur. Il vous maintient engagé dans le processus. L'impulsion d'une pratique régulière aide à garder une certaine stabilité mentale et une certaine résilience même quand vous sentez une forte pression à faire ce qui doit être fait, ou traversez des états d'agitation, de confusion, de manque de clarté et de procrastination. Ce sont en réalité parmi les moments les plus fructueux pour pratiquer, non pas pour vous débarrasser de votre confusion ou de vos émotions mais simplement pour en être conscient et les accepter.

La plupart des personnes qui viennent à la Clinique de Réduction du Stress, quel que soit leur problème médical, nous disent qu'elles viennent vraiment pour trouver la paix de l'esprit. C'est un but compréhensible, vu leur souffrance mentale et physique. Mais pour trouver l'apaisement du mental, les personnes doivent susciter une représentation de ce qu'elles veulent réellement pour elles-mêmes et garder cette représentation vivante face aux difficultés intérieures et extérieures, face aux obstacles et aux reculs.

Je pensais que la pratique de la méditation était si puissante en elle-même et si curative, que, dans le mesure où vous vous y consacriez de façon régulière, vous finiriez par observer une maturation et un changement. Mais le temps m'a appris qu'il est également nécessaire d'avoir une sorte de vision personnelle. Ce pourrait être la vision de ce que ou de qui vous pourriez être, si vous pouviez voir plus clairement comment votre esprit limite vos possibilités de croissance, même au niveau de votre corps, si vous en veniez à accepter et à apprendre à travailler dans les limitations du moment. Cette image ou cette aspiration peut vous aider à traverser les périodes inévitables de moindre motivation. Elle assurera une continuité à votre pratique.

Pour certains, cette vision pourrait être une image de santé et de vibration, pour d'autres de relaxation, de bonté, de calme intérieur, d'harmonie ou encore de sagesse. Votre représentation devrait être ce qui est le plus important pour vous, ce que vous croyez être le plus fondamental pour votre capacité à être vraiment vous-même, à être en paix avec vous-même, à être pleinement intégré en tant que personne, à être unifié.

Le prix de la complétude n'est rien de moins qu'un engagement total à reconnaître votre complétude intrinsèque ainsi qu'une foi inébranlable dans votre capacité à la refléter à tout moment. C. G. Jung le dit en ces termes : « Atteindre la totalité demande d'y mettre tout son être. Rien de moins. Il ne peut y avoir ni facilités, ni substituts, ni compromis. »

Avec cette perspective sur l'esprit et sur les attitudes les plus utiles à cultiver dans votre pratique de la méditation, nous sommes maintenant prêts à explorer la pratique même.

ANNEXE B

Séance d'information préalable au programme

Saki F. Santorelli, EdD, Ma

SÉANCE D'INFORMATION PRÉALABLE AU PROGRAMME

Les séances d'information ont lieu quatre semaines avant le début de chaque cycle (hiver, printemps, été et automne). Nous proposons habituellement deux séances d'information par semaine, à des heures qui conviennent aux futurs participants au programme (journée et soirée). La présence de tous les participants est requis à la séance d'information. Cette séance dure deux heures trente pendant lesquelles le programme MBSR est décrit en détails, et les personnes ont l'occasion de parler de leur vie et des raisons pour lesquelles elles envisagent de participer au programme. Les discussions sont généralement animées et instructives. Les instructeurs qui animent ces séances ont l'occasion de s'entretenir individuellement avec les participants qui le demandent, ou qui nécessitent une attention particulière.

Pour mieux préparer les participants au programme de réduction du stress, tous les participants reçoivent avant la séance d'information un dépliant informatif qui décrit la structure du programme et ses caractéristiques clés, les tarifs et les possibilités de paiement, ainsi qu'une brochure décrivant le programme et l'implication demandée aux participants.

Programme d'une séance d'information typique

Horaire: de 9h00 à 11h30, ou de 18h30 à 21h00

18h30 Les participants commencent à arriver et les membres de l'équipe du Centre de Réduction du Stress les accueillent et les conduisent à la salle. Il est demandé à chaque participant de compléter une batterie de questionnaires d'évaluation préprogramme.

19h00 L'instructeur décrit brièvement le format des séances et situe le contexte, en racontant l'histoire de la Clinique et son travail fondamental, c'est-à-dire la pleine conscience, la méditation, la médecine intégrative corps-esprit, apprendre à prendre soin de soi, à développer ses propres ressources internes, à intégrer la pleine conscience dans la vie quotidienne, ainsi que le rôle essentiel et la valeur de la recherche clinique.

Ceci est habituellement suivi de nombreuses questions et discussions, et les participants ont l'occasion d'exprimer leurs objectifs et les raisons pour lesquelles ils envisagent de suivre ce programme.

Après avoir participé à cette partie de la séance d'information, il est demandé à ceux qui décident de s'inscrire au programme de réduction du stress, de déterminer et écrire trois objectifs qu'ils se fixent pour ce programme.

20h00 Les instructeurs MBSR rencontrent individuellement chaque personne inscrite et passent en revue les questionnaires préprogramme. Ils discutent avec chaque personne de son intérêt et voient, le cas échéant, s'il est approprié pour eux de suivre ce programme. Si des appels téléphoniques de suivi sont nécessaires, ils sont planifiés à ce moment-là.

20h15 – 21h00 Au terme de ces rencontres individuelles, le personnel administratif du CFM inscrit les personnes au programme, confirme la classe qui leur est assignée, reçoit les paiements et organise des plans de paiement.

ANNEXE C

Entretiens individuels de pré- et post-programme – 1979 - 2000

De 1979 jusqu'à 2000, à la Clinique de Réduction du Stress, on a orienté vers la MBSR tous les candidats au programme à travers des admissions préalables /des entretiens d'évaluation. De même, pour discuter en profondeur et individuellement des expériences qu'ont eu les participants au cours du programme, on a utilisé (et recommandé l'utilisation) des entretiens post-programme.

Entretiens pré-programme

Les entretiens préalables au programme sont conduits de manière à :

- 1) commencer à comprendre le caractère unique et le contexte de vie du candidat au programme,
- 2) expliquer au candidat la nature de la MBSR et la pertinence de celle-ci dans sa vie actuelle et,
- 3) vérifier l'état de préparation et la pertinence du candidat (45-60 minutes).

Entretiens post-programme

Les entretiens postérieurs au programme sont conduits de manière à :

- 1) donner au participant l'occasion de passer en revue individuellement son expérience du programme avec son instructeur,
- 2) affiner les méthodes de la MBSR tout en développant des objectifs de santé à court et à long terme,
- 3) s'orienter de façon appropriée vers d'autres professionnels de santé quand c'est nécessaire (45-60 minutes).