

Initiation à la méditation de pleine conscience



Avertissement



Cet atelier éducatif est enseigné par les professionnel(-le)s du Centre d'expertise en maladies chroniques. Le contenu écrit de cette présentation peut être incomplet sans les explications de votre professionnel(-le) de la santé.

Les règlements de l'atelier



- Respect de soi-même et des autres
- Confidentialité
- Engagement
- Partage et participation
- Bienveillance
- Questions personnelles pour la fin

Avec votre présence aujourd'hui, nous considérons que vous avez consenti à participer à l'atelier ou cours de groupe. Vous pouvez retirer votre consentement en tout temps.

À noter qu'il est interdit d'enregistrer la présentation.

Le plan de présentation



- L'histoire de la méditation de pleine conscience
- Qu'est-ce que c'est la méditation de pleine conscience?
- Les bienfaits de la pratique de la pleine conscience
- Quelques références pour pratiquer la méditation de pleine conscience
- Une expérience de pleine conscience



Survol de l'histoire de la méditation de pleine conscience

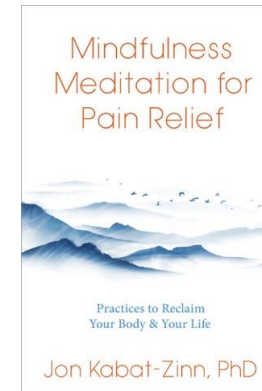
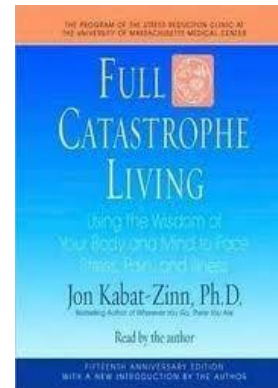
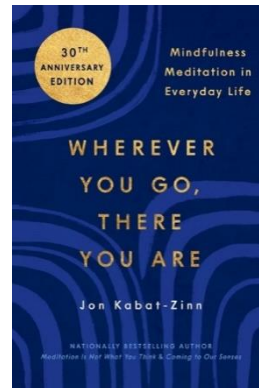


- La méditation est une pratique ancestrale venant de l'Inde permettant de lâcher prise face au flot constant des pensées qui embrument l'esprit.
- Il en existe de nombreuses techniques telles que la méditation Vipassana, transcendantale (au-delà de l'expérience ordinaire), ou encore la méditation de pleine conscience, également appelée *Mindfulness* en anglais.
- Les pratiques de pleine conscience trouvent principalement leurs origines dans les traditions orientales, et en particulier celle du Dharma.
- Ces enseignements perdurent depuis 2600 ans. On trouve également des pratiques similaires dans d'autres traditions spirituelles.

Un peu d'histoire



En 1979, le professeur émérite de médecine, Dr Jon Kabat-Zinn a fondé la clinique de réduction du stress aux États-Unis, où il enseigne la méditation de pleine conscience connaissant un succès mondial croissant.



Qu'est-ce que c'est la méditation de pleine conscience?



- Est-ce que c'est une façon de faire le vide ou de ne penser à rien?
- Est-ce que c'est de contrôler ses pensées, de s'évader ou de fuir la réalité?
- Est-ce que c'est un moyen de ne plus ressentir ses émotions?
- Croyez-vous qu'il s'agisse d'une forme de psychothérapie?
- Est-ce que c'est une méthode pour faire disparaître ses problèmes?
- Est-ce que c'est simplement une façon de relaxer et de se détendre?
- Pensez-vous qu'il s'agit d'une pratique religieuse mystérieuse?

Qu'est-ce que c'est la méditation de pleine conscience? (suite)



Il s'agit plutôt de développer une attention :

- volontaire;
- bienveillante;
- sans jugement de valeur;
- sans but prédéterminé;
- centrée sur le mode être;
- orientée vers un état de conscience optimal.

C'est une attention à la fois focalisée et ouverte sur l'instant présent, pleinement ancrée dans la réalité.

Les méditations passives ou formelles



- La respiration (une technique d'apaisement);
- Le *scanner* corporel;
- L'espace de respiration en trois minutes;
- La méditation guidée.

N.B. Les données probantes actuelles démontrent surtout une corrélation entre la pratique passive ou formelle et ses bienfaits.

Les méditations actives ou informelles



- Manger en savourant chaque bouchée;
- Se doucher ou se brosser les dents;
- Pratiquer le yoga;
- Marcher en pleine conscience;
- Accueillir en pleine conscience les événements plaisants et déplaisants;
- Écouter l'autre en pleine conscience;
- Nommer ses émotions au moment où elles se présentent.

C'est apprendre à savourer chaque moment comme un privilège.

Les bienfaits de la pratique de la pleine conscience



La pratique de la pleine conscience :

- favorise la compassion et augmente l'estime de soi;
- améliore l'attention, la concentration et la mémoire;
- augmente et maximise son état de bien-être physique et mental;
- procure une détente mentale;
- réduit le stress;
- diminue la douleur chronique;
- aide à réduire l'épuisement professionnel;
- permet de trouver des moyens habiles pour faire face aux émotions difficiles et à la maladie;
- exerce une influence positive sur ses habitudes de vie et son entourage.

Quelques références pour pratiquer la méditation de pleine conscience



Des suggestions de sites Web et des applications :

- Petit BamBou : petitbambou.com/fr
- Insight Timer : insighttimer.com
- RespiRelax+ (application à télécharger)
- Headspace (application à télécharger)

Des suggestions de livres :

- Vivre c'est guérir! de Nicole Bordeleau
- Le petit livre de la méditation pleine conscience d'Élizabeth Couzan
- L'art de la méditation de Mathieu Ricard
- Méditer, jour après jour de Christophe André
- Au cœur de la tourmente, la pleine conscience du Dr Jon Kabat-Zinn

Sachez qu'il existe une multitude de livres, de sites Web, de vidéos et d'applications que vous pouvez télécharger et qui vous guideront dans votre pratique de la méditation de pleine conscience.



Allons-y, plongeons dans l'expérience.

Vous êtes responsable de votre parcours!



Contactez-nous par téléphone ou par courriel lorsque vous devez vous absenter ou pour reprendre un atelier manqué.

CEMC du secteur Pierre-Boucher

- Téléphone : 450 468-7700
- Courriel : maladies.chroniques.pb.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Richelieu-Yamaska

- Téléphone : 450 773-4387
- Courriel : maladies.chroniques.ry.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

CEMC du secteur Pierre-De Saurel

- Téléphone : 450 551-8051
- Courriel : maladies.chroniques.pds.cisssme16@ssss.gouv.qc.ca

Les références



- Bohlmeijera, E., Prengera, R., Taala, E. et al. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease : A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544
- Chen, K. W., Berger, C. C., Manheimer, É. et al. (2012). Meditative Therapies for Reducing Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Depress Anxiety*, 29(7), 545–562.
- Cherkin, D.C. (PhD1,2,3), Sherman, K. J. (PhD1,4), Balderson, B. H. et al. (2016). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction vs Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care on Back Pain and Functional Limitations in Adults With Chronic Low Back Pain. A Randomized Clinical Trial. *JAMA*, 315(12), 1240-1249.
- Chiesa, A., Calati, R. et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review* 31, 449–464.
- Farb, N. A. S., Anderson, A. K. et Segal, Z. V. (2012). The Mindful Brain and Emotion Regulation in Mood Disorders. *Can J Psychiatry*, 57(2), 70–77.
- Geschwind, N., Peeters, F., Huibers, M. et al. (2012). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in relation to prior history of depression : randomized controlled trial. *British Journal of Psychiatry*, 201(4), 320- 5.
- J. Piet, E. Hougaard. (2011). The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 31, 1032–1040.
- Kabat-Zinn, J. (1990, 2013). Full Catastrophe Living : Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. *New York : Bantam Books*.

Les références (suite)



- Khoo E-L, Small R., Cheng W., et al. (2019). Comparative evaluation of group-based mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioural therapy for the treatment and management of chronic pain: A systematic review and network meta-analysis. *Evid Based Mental Health*, 22,26–35.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B. et al. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *The Lancet* (386).
- Ludwig DS. et Kabat-Zinn J. (2008). Mindfulness in medicine. *JAMA*, 300(11), 1350-2.
- Matthew A. Killingsworth et Daniel T. Gilbert. (2010). A Wandering Mind Is an Unhappy Mind. *Science* 330, 932.
- Michael S. Krasner, MD., Ronald M. Epstein, MD, Howard Beckman, MD. et al. (2009). Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes among Primary Care Physicians. *JAMA*, 302(12), 1284-1293.
- Richard J. Davidson. (2023). Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564 -570.
- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. et John, M. (2020). Mindfulness- based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy for psychological health and well-being in nonclinical samples: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4), 394–411.

Les références (suite)



- Sauvageau, Dr É.. (2019). Atelier Science et conscience. Mont St-Hilaire.
- Sipe W. et Eisendrath S. (2012). Mindfulness-Based Cognitive Therapy : Theory and Practice. *Can J Psychiatry*, 57(2), 63-69.
- Vibe, M., et al. (2017). Mindfulness- based Stress Reduction (MBSR) for Improving Health, Quality of Life and Social Functioning in Adults: A Systematic Review and Meta- analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–264.
- Vollestad et al. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders : A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 239- 260.
- Woods, S. L. et Rockman, P. (2021). Mindfulness-Based Stress Reduction: Protocol, Practice, and Teaching Skills. *New Harbinger Publications*.



Merci!

Montréal-est

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Montréal-Est

Québec 