

Interventions basées sur la pleine conscience

(Mindfulness-based Interventions)

Conduite d'interventions basées sur la Pleine Conscience:

Attitudes de l'instructeur, dynamiques de groupe, conduction du dialogue exploratoire

Françoise Jermann

Psychologue PhD psychothérapeute reconnue au niveau fédéral
Hôpitaux Universitaires de Genève Département de psychiatrie



01.02.2024

CAS 2023-2024

**Certificate of Advanced Studies
HES-SO / Université de Genève**

h e d s

Haute école de santé
Genève

Formation continue



Jeudi 1^{er} février 2024 (8h30-14h45)

Compétences de l'instructeur

- MBI-TAC
 - Qualités relationnelles
 - Les attitudes

Conduite d'MBIs

- Dynamique de groupe
- Dialogue exploratoire

MBI-TAC: Teacher Assessment Criteria (Crane et al., 2010; 3^e version, 2021)

<https://mbitac.bangor.ac.uk/documents/mbi-french-translation.pdf>

Six domaines de compétences de l'instructeur MBI (Crane et al., 2012)

1. Contenu, rythme et organisation des séances du curriculum
2. Qualités relationnelles
3. Incarnation de la pleine conscience
4. Guidance des pratiques de pleine conscience
5. Transmission des thèmes de la séance par un dialogue exploratoire et l'enseignement didactique
6. Maintien d'un environnement de groupe propice à l'apprentissage

Compétences de l'instructeur

- Les qualités relationnelles
- Incarnation de la pleine conscience (attitudes)



Les qualités relationnelles

[Domaine 2 - MBI-TAC]



Les caractéristiques clés sont

- **Authenticité et force** – être en connexion de façon sincère, honnête et confiante
- **Connexion et acceptation** – être présent et se connecter activement avec les participants et leur expérience du moment présent, en transmettant une compréhension précise et empathique de celle-ci
- **Compassion et chaleur** – montrer une attention soutenue, une sensibilité, une appréciation et une ouverture envers l'expérience des participants



Les qualités relationnelles

[Domaine 2 - MBI-TAC]



Les caractéristiques clés sont (suite)

- **Curiosité et respect** – montrer un intérêt sincère à chaque participant et à son expérience tout en respectant les vulnérabilités de chacun, ses limites et ses besoins d'intimité
- **Réciprocité** – s'engager avec les participants dans une relation de collaboration réciproque



Etude qualitative en cours

99 participants ont répondu à la question « Quelle est l'importance que le programme MBCT a eu pour vous? » sur une échelle de 1 pas important à 10 très important – merci d'écrire pourquoi vous avez attribué cette note

Six aspects ressortent de l'analyse qualitative

- Bénéfices du programme (voir autrement, espace à soi, prendre soin de moi, sentiment d'auto-efficacité, effets sur des aspects concrets tels que sommeil, concentration, etc.
- Apprentissages par rapport la méditation/PC
- Apprentissages par rapport à la dépression
- **Le groupe** (sentiment d'appartenance, lieu de partage et d'échange, absence de jugement, soutien à l'apprentissage et motivation)
- **L'instructeur** (qualité de l'enseignement, bienveillance et non-jugement)
- **Structure du groupe** (équilibre entre pratique, échange, théorie)

Le dialogue exploratoire (DE) – Transmission des thèmes du programme par le dialogue exploratoire et l'enseignement didactique

[Domaine 5 - MBI-TAC]



Quand
l'utiliser?

Après une pratique ou un exercice: dialogue exploratoire (inquiry)

De quoi
s'agit-il?

Processus interactif et participatif

- Manière de mener la discussion/poser des questions
- Le DE n'est pas
 - Donner un cours / expliquer / psychoéducation
 - Conseiller / résoudre un problème / rassurer
- Élément déterminant pour que le MBI porte ses fruits



Le dialogue exploratoire (DE)



Difficile car triple tâche

- Être ouvert et attentif à l'expérience des participants
- Être présent à sa propre expérience
- Maintenir la dynamique de groupe



L'instructeur doit être au clair avec ses intentions

- Exercice du raisin
- Body scan
- Trois minutes d'espace de respiration
- ...

Le DE aide les participants à développer ...

De quoi
s'agit-il?

- une **nouvelle relation avec l'expérience**
 - D'autres façons de voir et de comprendre leurs expériences
 - De constater la création par eux-mêmes de souffrances supplémentaires
 - De observer/expérimenter comment réduire cette souffrance
 - Particulièrement important lorsque les expériences sont déplaisantes, difficiles, angoissantes, envahissantes, etc.
 - MESSAGE IMPLICITE: ce qui est là peut faire l'objet d'une pleine attention, on peut l'observer et rien n'oblige à s'enfuir, se renfermer, etc.

Le DE aide les participants à développer ...

De quoi
s'agit-il?

- une **nouvelle relation avec eux-mêmes**
 - Plus de bienveillance, de compassion envers eux-mêmes (indépendamment de toute pratique qui serait spécifiquement conçue pour cultiver ces aspects)
 - Importance de la bienveillance et la compassion incarnées par l'instructeur (moments clés: lorsque les patients décrivent des échecs, des faiblesses, des erreurs -> autocritiques et jugements)
 - Qualités de l'instructeur: respect, douceur, gentillesse, compassion

Le dialogue exploratoire

Comment?

- Poser des questions – mais quelles questions?

Ce n'est pas une simple stratégie/technique/méthode sinon on perd l'essentiel!

Les qualités relationnelles et les attitudes sont essentielles (pratique personnelle)



- Présence (cf. attitudes)
- Curiosité et intérêt véritable et chaleureux
- Tolérer d'être dans l'inconnu et lâcher prise (il n'y a pas de résultat ou conclusion à laquelle arriver mais une intention à honorer)



Faire confiance au processus exploratoire (les choses vont émerger)

L'exemple « prototypique »

L'exercice du raisin



Démarche en **trois cercles**

1. Attention portée sur ce que les participants ont réellement remarqué pendant leur **expérience directe** de la pratique (pensées, sentiments, sensations corporelles, etc.)
2. Par rapport au contexte personnel du participant, par rapport à d'habitude (prendre conscience de comment fonctionne l'esprit/le mental)
3. Mise en lien des expériences avec les objectifs du programme; mise en perspective plus vaste pour tout le groupe

Chaque cercle est une fondation pour le cercle suivant



Les trois cercles ne sont pas un but en soi, c'est un cadre (squelette) à partir duquel on peut explorer l'expérience de l'autre

Dynamique de groupe - maintien d'un environnement de groupe propice à l'apprentissage [Domaine 6 - MBI-TAC]



Les caractéristiques clés sont

- **Le “contenant” d’apprentissage** : créer et maintenir un environnement d’apprentissage riche et sécurisé (p.ex. règles de fonctionnement, limites et confidentialité)
- **Développement du groupe** (p.ex. gestion claire des démarrages, des clôtures et des défis au sein du groupe)

Dynamique de groupe - maintien d'un environnement de groupe propice à l'apprentissage [Domaine 6 - MBI-TAC]



Les caractéristiques clés sont (suite)

- **D'un apprentissage personnel à un apprentissage universel :**
l'instructeur ouvre en permanence le processus d'apprentissage en le reliant à l'universalité et à l'humanité des processus explorés
- Un style de **leadership qui offre un maintien stable**, démontrant de l'autorité et de la stabilité sans chercher à imposer ses propres opinions aux participants

Dynamique de groupe - deux manières de mener le dialogue exploratoire

De manière **horizontale** (surtout au début d'un groupe)

- « Quelle a été votre expérience durant cette pratique? Nous pouvons chacun partager un mot ou une phrase par rapport à notre expérience pour que nous puissions prendre connaissance de ce qui était là dans la pièce, dans le groupe »
- « Quelqu'un d'autre a eu cette expérience? »

Intentions:

- S'habituer à partager son expérience
- Etre impliqué dans le groupe
- Parfois les participants ont l'impression qu'ils sont les seuls à vivre une expérience; normaliser l'expérience (il y a des expériences différentes et c'est ok)

De manière **verticale** (manière la plus fréquente de mener le DE)

- explorer l'expérience d'un participant en particulier

Être conscient que cette manière de faire peut être « exposante » pour la personne, attention à l'engagement/inclusion de tout le groupe

Quelques réflexions

Le temps est limité: tout le monde ne peut pas toujours s'exprimer

- «Rien que» la description à voix haute de l'expérience est parfois une aide pour la personne **et** pour le reste du groupe
 - Invitation à entendre la réalité de leur expérience sans jugements
 - Si difficultés: soulagement d'entendre que d'autres ont aussi ressenti XY (les participants réalisent que certains vulnérabilités sont très courantes -> expérience universelle)
 - Si positif: encouragement pour ceux qui ont perdu courage face aux difficultés de la pratique

L'ordre des pratiques introduites au fil des séances aide le processus

- Evolution du foyer d'attention au cours du groupe et donc du dialogue exploratoire

Quelques réflexions

Penser aux expériences contraires

- Parfois les retours sont que agréables; questionner si quelqu'un a une autre expérience



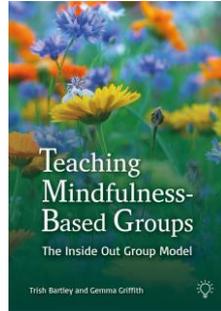
Avoir conscience de notre possible envie d'aider à tout prix les participants à comprendre comment intégrer la signification de l'expérience pour se libérer des difficultés ou améliorer son bien-être (résolution de problème)

A garder en tête

- Faire confiance au processus
- Le participant est l'expert de son expérience
- Accueillir et valider le point de vue de la personne
- Rester ouvert, curieux

Références

Bartley, T. & Griffith, G. (2022). Teaching Mindfulness-Based Groups: The Inside Out Group Model. Pavilion Publishing and Media Ltd.



Crane, R., Stanley, S., Rooney, M., Bartley, T., Cooper, L., Mardula, J. (2015). Disciplined Improvisation: Characteristics of Inquiry in Mindfulness-Based Teaching. *Mindfulness*, 6, 1104-1114.

Crane, RS., Soulsby, JG., Kuyken, W., Williams, JMG., Eames, C. - and - Bartley, T., Cooper, C., Evans, A., Fennell, MJV., Gold, E., Mardula, J., Silverton, S. (2012). Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (**MBI-TAC**). Traduction française: mbitac.bangor.ac.uk › documents › mbi-french-translation

Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D (2016). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression*. Bruxelles: De Boeck, 3^{ème} édition -> chapitre sur le dialogue exploratoire



Woods, S., Rockman, P., & Collins, E. (2016). A contemplative dialogue: the inquiry process in mindfulness-based interventions. <https://www.mindfulnessstudies.com/wp-content/uploads/2016/02/Woods-S.-L.-Rockman-P.-Collins-E.-2016-A-Complentative-Dialogue.pdf>

Woods, S. L., Rockman, P., Collins, E., & Segal, Z. V. (2019). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Embodied Presence and Inquiry in Practice: New Harbinger Publications, Incorporated.

Encouragements/recommandations pour la suite



Filmer une séance ou un exercice en duo pour s'auto-observer par rapport aux 6 domaines du MBI-TAC

S'entraîner au dialogue exploratoire; faire confiance au processus et se rappeler que « C'est en forgeant qu'on devient forgeron »

Merci pour votre attention
et bonne route!