

CAS HES-SO / Université de Genève

Interventions basées sur la Pleine Conscience (Mindfulness)

Module 3 S’immerger dans la pleine conscience et apprendre à instruire les outils de la pleine conscience. Responsable de module A. Genre

Support pédagogique Module 3

Points clés pour guider des pratiques de PC

Le body-scan ou scan corporel

Intention du body scan

N’est pas une relaxation. Ne pas faire le body scan en imaginant la respiration qui va dans les zones du corps (nouvelles consignes du CFM).

L’intention est de favoriser chez la personne le développement de :

- Une attention souple aux sensations corporelles et au corps tel qu’il est
- Des attitudes de curiosité/acceptation/bienveillance envers son expérience corporelle (y compris par rapport à la douleur)
- Une meilleure incarnation et intimité avec son propre corps
- La conscience que le corps est le lieu à travers lequel nous pouvons entrer différemment en relation avec nos expériences
- De leur « centre de gravité » au sein même de leur propre corps (plutôt que dans leur mental ou leur environnement)

Principes-clés

- Ne pas lire : suivre son intuition, son rythme, son observation, son inspiration..
 - Guider en adoptant une posture proche de celle de la personne, et en faisant l’exercice soi-même (rester attentif au groupe) en même temps et en fermant le plus souvent les yeux – on utilise dans ce cas la formule : on ou nous... (cela permet à la personne de ne pas se sentir dirigée et d’avoir un sentiment d’être ensemble)
 - Avant de commencer, prendre quelques instants pour se centrer
 - Ton de la voix : voix posée, rythme doux et lent, mais ferme (évitez le ton new-age ☺)
 - Toujours (presque !) démarrer avec la conscience de la respiration
-

- Mettre l'accent sur proposer, inviter (ne pas diriger...). Choix de certaines formulations :
 - Nommez éventuellement quelques suggestions de sensations : dans ce cas en nommez plusieurs (chaud, froid, tiède, fourmillement, picotement, etc...ou une absence de sensation...ou pas...ou tout autre chose... Il se peut que...peut-être...à votre rythme
 - Je vous invite à explorer, sentir, percevoir, observer les sensations corporelles
 - Du mieux que nous le pouvons...
 - Evitez les termes comme : essayer, tenter...
 - S'il y a des pensées qui vagabondent, ramenez doucement, simplement votre attention au niveau... (respiration ou sensation corporelle).
- Utiliser plutôt des articles neutres tels que « la, les » (jambes, bras, tête, etc), plutôt que « nôtre, vôtre » afin d'encourager la dés identification (le non-soi).
- Privilégier la formule « Etre conscient » plutôt que « Prendre conscience »
- Comment traiter avec les éléments perturbateurs (ex. des bruits, qqn qui ronfle..) ? = inviter la personne à intégrer, accueillir ces sons – les laisser en arrière-plan (comme une radio allumée) et revenir à ses sensations.
- Eviter d'utiliser certaines suggestion : lourdeur, relaxation, détente, s'enfoncer dans le matelas, lâcher-prise...
- Se laisser inspirer dans l'exploration des sensations corporelles : mettre l'intention sur la curiosité, l'ouverture, l'esprit du débutant et l'absence de but. On peut inviter à une exploration très globale, rapide ou aller dans plus de précision : sentir la peau, les muscles, la chair, les os, les organes, l'épaisseur...les creux, les pleins, les points d'appui
- Si les personnes s'endorment, proposer yeux ouvert ou assise ou avant-bras fléchis avec les doigts qui pointent au plafond
- Pour terminer l'exercice :
 - Annoncer à la personne que l'exercice va se terminer
 - L'inviter à ressentir son corps comme un tout, ici, maintenant, dans cette pièce, ce corps qui respire...
 - Lui proposer de faire de très légers mouvements..
 - L'inviter à se rasseoir en restant dans cette qualité de présence, en prenant soin de soi, de sa position...

Notes personnelles :

Méditation assise avec focus sur la respiration

Intention

L'intention est de favoriser chez la personne le développement de :

- L'attention à la respiration et aux sensations corporelles qui sont en lien
- La concentration et la stabilité du mental
- Des attitudes de curiosité/acceptation/bienveillance envers son expérience
- L'utilisation de la respiration comme un ancrage
- La conscience de l'impermanence

Principes-clés

- Attention à la posture (dos droit, position du sacrum sur un support ou non - permettant la verticalité de la colonne lombaire, si position en tailleur ou lotus → support sous les genoux si besoin, alignement épaules-hanches pour éviter la contractures des trapèzes)
- Respiration spontanée, non-contrôlée
- On est plus centré sur l'attention que sur l'objet de l'attention
- Utiliser des expressions comme : je vous invite à..., l'invitation est de..., la proposition est de... déposer son attention... conscience de sa respiration moment après moment... instant après instant... point d'attention sur les sensations en lien à la respiration... bas-ventre, ventre, poitrine, dos, bouche ou racines du nez... lorsque vos pensées vagabondent... lors de rêverie, fantaisie, vos pensées se baladent ou votre esprit... ramenez-le avec fermeté... douceur... bienveillance... sur la respiration... 1x... 10x... 100x... re-diriger l'attention... revenir à la respiration, aux sensations en lien à la respiration, du mieux que vous le pouvez, ...
- Préférez le mot respiration (lien avec le corps) au mot souffle (lien avec l'esprit) pour favoriser l'ancrage dans le corps
- C'est naturel que l'esprit vagabonde
- Si nous perdons la présence (Instructeur), rester simple, basique.
- Terminer en invitant la personne à percevoir son corps comme un tout

Notes personnelles

Méditation assise avec plusieurs focus

→ Se référer aux intentions et aux points clés en lien à la méditation centrée sur la respiration. Relire certains points concernant la guidance du body scan.

Points spécifiques

Désigner les points de focus successivement et en intégrant suffisamment de temps :

- Respiration – points d'appui - sensations corporelles désagréables (voir douloureuses) – sentiments/émotions – pensées – sons – attention ouverte (ou conscience sans choix ou conscience ouverte)
- Lorsque l'esprit vagabonde : une occasion pour revenir, recommencer... du mieux que nous le pouvons.
- Introduire une progression avec d'avantage de silence au fur et à mesure
- Introduire le focus sur l'attention ouverte lorsque le déroulé du programme est bien avancé (séance 5) : observer la nature changeante (impermanente) et impersonnelles des choses

Notes personnelles

Marche méditative (ou méditation marchée)

Intention

- Pratiquer la pleine conscience en mouvement
- Permettre aux personnes de renforcer le lien entre activité quotidienne et pratique informelle

Principes-clés

- Instruction claire sur l'espace utilisé : en ligne – une quinzaine de pas et retour
- Proposer marche en extérieur lorsque cela est possible : Instruction en lien aux 5 sens ou retrait de un ou plusieurs sens
- Attirer l'attention sur les sensations dans les pieds, sur l'alternance du poids à droite ou à gauche, sur le corps en entier... qui marche
- Absence de but (juste marcher...ne pas aller quelque part)
- Eventuel : proposer de poser le regard droit devant – sur le sol – en l'air – observer les différences de sensations – aussi invitation de dessiner un sourire sur ses lèvres (sans chercher à ressentir du contentement) : observer peut-être l'unité corps-esprit. Ne pas chercher le regard des autres. Changement de rythme

Notes personnelles

Les mouvements corporels en pleine conscience

N.B. Pour les cycles MBSR, uniquement pratiquer le hatha-yoga.

Vous référer au document de Claude Maskens distribué au cours du module 2.

Intention

- Pratiquer la pleine conscience en mouvement
- Explorer ses limites et possibilités au présent
- Accepter et être avec le corps tel qu'il est en cultivant la bienveillance
- Porter l'attention sur l'expérience vécue plutôt que sur l'atteinte d'une performance

Principes-clés

- L'instructeur pratique en même temps
- S'adapter aux limites et ressources des personnes
- Rythme lent
- Vocabulaire simple, langage descriptif (en guidant comme pour des aveugles)
- Inviter à l'exploration de l'expérience interne (plutôt que à la justesse des postures)
- Proposer des alternatives aux postures si difficulté

Notes personnelles