



# Pleine conscience et MBSR: historique et cadres de références

CAS Interventions basées sur la pleine conscience  
HES-SO, Faculté de médecine  
Université de Genève  
28 février 2024

Gwénola Herbette, PhD

Psychologue, docteur en psychologie, psychothérapeute  
Instructrice et formatrice MBSR certifiée  
Superviseure certifiée

[gwenola@pleine-conscience.be](mailto:gwenola@pleine-conscience.be)  
+32 477 56 77 48  
+33 7 66 84 07 34







# Naissance de la MBSR: un contexte personnel

Science et Art  
=> connaître la réalité

La conscience

Quelle est ma vocation tout en  
causant le moins de tort possible?



Service et éthique



## Naissance de la MBSR: un contexte scientifique

- Stress
- Perception => c'est relatif!
- Modèle biopsychosocial  
(facteurs cognitifs, émotionnels,  
sociaux)
- Programme en 8 semaines
- Neurosciences cognitives





## Naissance de la MBSR: un contexte contemplatif

- Centres de méditation en occident (SR, IMS, Gaïa House)
- JKZ: Bouddhisme ancien, Thevavada, Zen, ...
- Non-dualité: non pas réparer, mais rencontrer, découvrir, ressentir, être au contact de la réalité, rencontrer la sagesse
- => développement de la “pleine conscience contemporaine”



## Naissance de la MBSR: chronologie

- 1979: Confluence de 2 épistémologies
- Médecine intégrative “corps-esprit”
- Recherche scientifique
- Intervention de santé publique
- Médecine participative, *educare*, ré-habiller, guérir





# Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society



## Naissance de la MBSR: institutions

- 1979: Clinique de Réduction du Stress
- 1982: 1e publication scientifique
- 1990: “Full Catastrophe Living” JKZ
- 1995: CFM (Clinique, formation, recherche, diffusion)
- Saki Santorelli + équipe
- > 26.000 participants
- 2019: retour de la Clinique à Umass Memorial





## Déploiement de la MBSR: essaimage

- Formation professionnelle  
Trajet CFM (30 formateurs de 15 pays),  
Bangor, Oxford, UCSD, Brown,  
IMA, ULB, ... + CAS, DU, ...
- Déploiement dans la société  
Santé, entreprise, éducation, carcéral,  
politique, sportif ...  
Populations: enfants, parentalité, senior,  
cancer, addiction, ...
- Programmes basés sur les faits probants  
MBCT (2002), MBRP, MSC, MBCP, MECL, ...
- Opportunités | Ecueils et risques  
Applis, diffusion, accessibilité  
Entre fidélité et innovation  
Entre engouement (vite) et approfondir  
(ralentir)

Gwénola Herbet, Ph.D.  
gwenola@pleine-conscience.be

# Repères

- EAMBA
- Associations nationales
- IIN
- BAMBA
- IPA
- Communautés de pairs
- Supervision / mentorat

Sans cesse... se questionner,  
pratiquer, approfondir




Et vous,  
pourquoi êtes-vous ici?

Quel est votre vocation?

Qu'est-ce qui vous appelle?





“Diriger son attention d’une certaine manière:  
intentionnellement,  
dans le moment présent  
et de façon non-jugeante”

*Jon Kabat-Zinn*

## Sati: facettes

- Cultiver
- Se souvenir
- Attention
  - éthiquement variable
  - découvrir le familier
- Attitude: curiosité & bienveillance
- Sagesse, discernement (répondre vs. réagir)
- Intention

=> la réponse juste dans cet instant



# Fondations



Psychologie  
bouddhiste



Sciences occidentales,  
médecine, psychologie,  
neurosciences



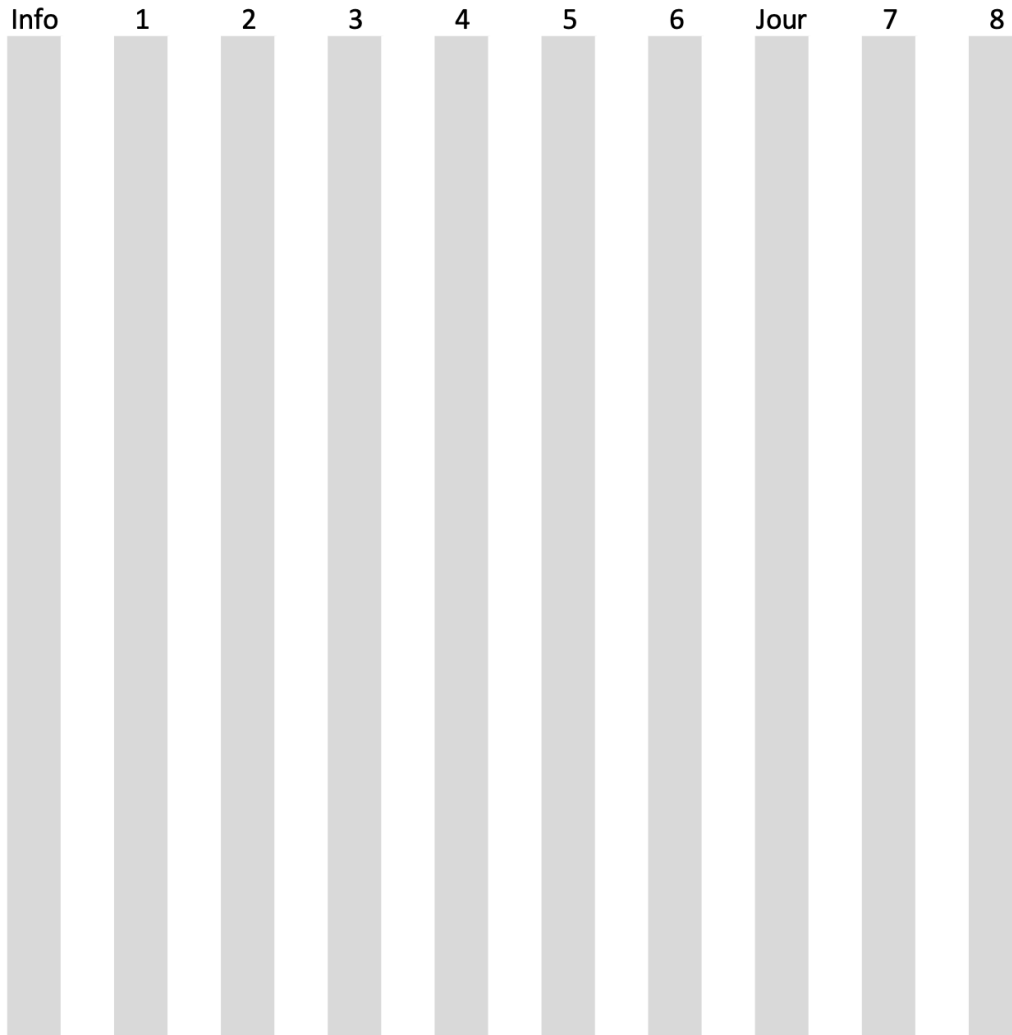
Pédagogie  
expérientielle



Apprentissage en  
groupe

Pause  
Bon appétit  
😊



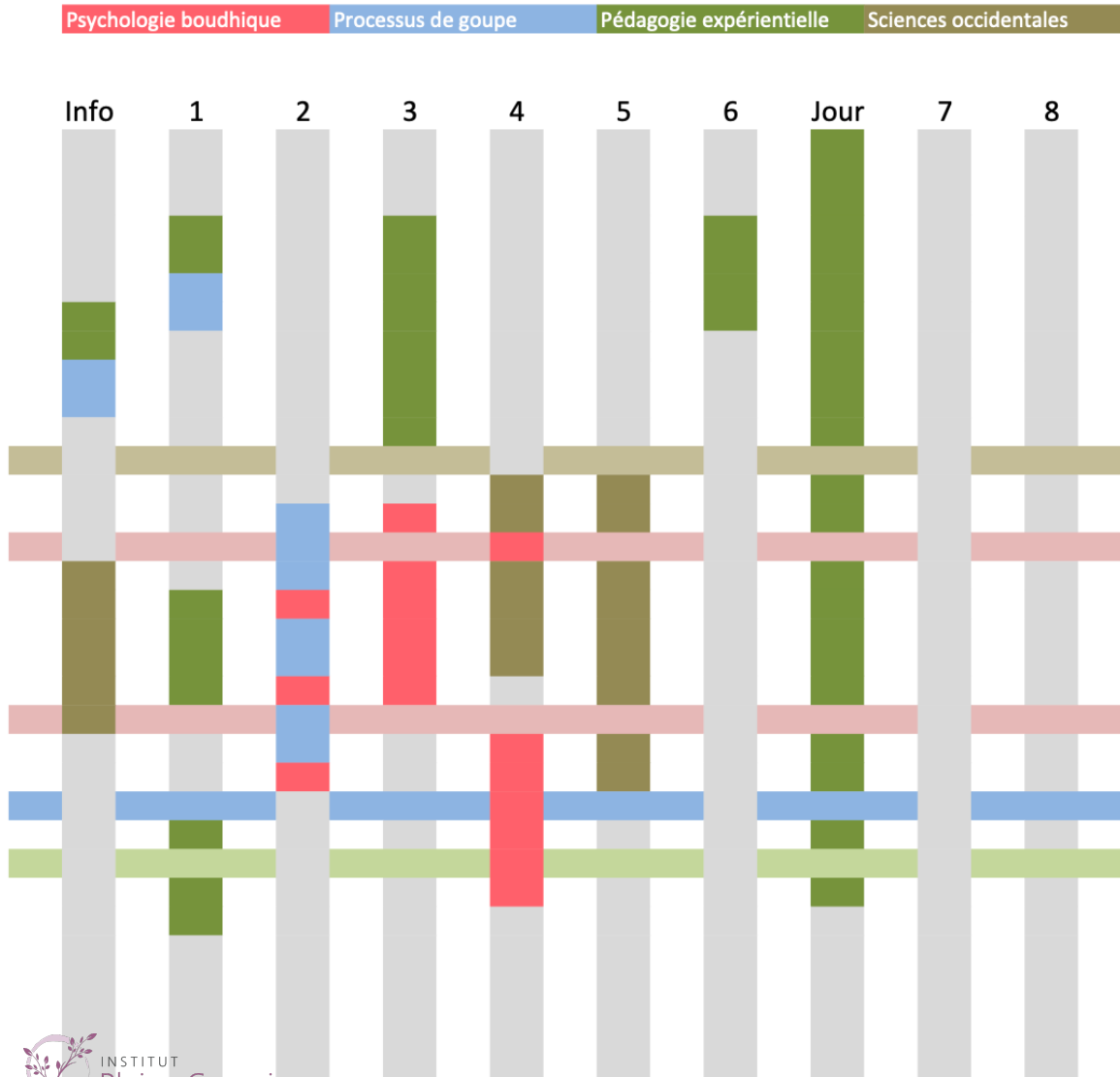


# MBSR: la chaîne

- Laïque
- Structuré, progressif  
*pas nécessairement linéaire*
- 8 séances + 1 journée
- Séance d'information
- Durée des séances
- 4 pratiques formelles
- Pratiques informelles



## Programme MBSR et éléments fondateurs



# MBSR: la chaîne et la trame

Pédagogie expérientielle

Apprentissage en groupe

Sciences occidentales, médecine,  
psychologie, neurosciences

Psychologie bouddhiste

Hologramme: 1 séance en 8 semaines



# MBSR: Thèmes didactiques

## Dimension interactive

1. Raisin, découvrir, sens
2. Perceptions vs. solidité
3. Rapport au plaisant
4. Stress et réactivité
5. Répondre par la PLC
6. Elargir à la sphère relationnelle
7. Agir avec lucidité et tendresse
8. Une vie en pleine conscience






# MBSR: Pratiques de PLC

Pratiques formelles (*accompagnement et autonomie*)

- MBSR 1=>8: ancrage dans le corps (scan, yoga allongé et debout)
- MBSR 5: assise complète
- > MBSR 6: méditation marchée
- Journée: montagne + bienveillance

Pratiques informelles

- Façon d'être "sans couture"
- Parole et écoute
- Manger
- Postures
- Au quotidien

A close-up photograph of a hand holding a small wooden figure. In the background, several other similar wooden figures are arranged on a wooden surface, some standing and some being held. The scene is softly lit, creating a warm and contemplative atmosphere.

On a besoin de se sentir en sécurité  
pour pouvoir apprendre

## MBSR: protéger

- Consentement éclairé:  
séance d'information, questionnaire,  
entretien préalable
- Informer
- Engager
- Inclure et protéger
  - DE&I
  - TSM
- Sujets brûlants de société





**Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)**

**Réduction du stress basée sur la Mindfulness**

**Manuel Officiel du Curriculum**

# Curriculum

**Version revue et éditée par:**

Saki F. Santorelli, EdD, MA  
Florence Méléo-Meyer, MS, MA  
Lynn Koerbel, MPH

Jon Kabat\_Zinn, PhD  
Fondateur du programme MBSR et créateur du curriculum

# Attitudes fondatrices

- non-jugement
- patience
- esprit du débutant
- confiance
- non-lutte
- acceptation / permission
- laisser être
- + générosité
- + gratitude



Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Réduction du stress basée sur la Mindfulness

# Attitudes fondatrices

# Curriculum

Manuel Officiel du Curriculum

01

- non-jugement
- patience
- esprit du débutant
- confiance
- non-lutte
- acceptation / permission
- laisser être
- + générosité
- + gratitude

Version revue et éditée par:

Saki F. Santorelli, EdD, MA  
Florence Méléo-Meyer, MS, MA  
Lynn Koerbel, MPH

Jon Kabat\_Zinn, PhD  
Fondateur du programme MBSR et créateur du curriculum

# Fondations

- Psychologie bouddhiste
  - 4 fondements de l'attention
  - 4 réalisations (NV)
  - 3 marques de l'existence
- Pédagogie expérientielle
- Processus de groupe
- Sciences occidentales  
(psychologie/physiologie/neurosciences,  
médecine)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
Réduction du stress basée sur la Mindfulness  
Manuel Officiel du Curriculum  
2017

# Eléments sous-jacents Attitudes fondatrices Curriculum

- non-jugement
- patience
- esprit du débutant
- confiance
- non-lutte
- acceptation / permission
- laisser être
- + générosité
- + gratitude

Version revue et éditée par:

• Psychologie bouddhiste

Saki F. Santorelli, EdD, MA

• 4 fondements de l'attention

Florence Méléo-Nève, MS, MA

Lynn Koerbel, MPH

• 4 réalisations (NV)

• 3 marques de l'existence

Jon Kabat-Zinn, PhD

Fondateur du programme MBSR et créateur du curriculum

• Pédagogie expérientielle

• Processus de groupe

• Sciences occidentales

(psychologie/physiologie/neurosciences,  
médecine)



M M

# Eléments sous-jacents

## Attitudes fondatrices

# Curriculum

- non-jugement
  - patience
  - esprit du débutant
  - confiance
  - non-lutte
  - acceptation / permission
  - laisser être
  - + générosité
  - + gratitude
- Psychologie bouddhiste
    - 4 fondements de l'attention
    - 4 réalisations (NV)
    - 3 marques de l'existence
  - Pédagogie expérientielle
  - Processus de groupe
  - Sciences occidentales  
(psychologie/physiologie/neurosciences, médecine)

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

# Eléments sous-jacents

Réduction du stress basée sur la Mindfulness

## Attitudes fondatrices

Manuel Officiel du Curriculum

# Curriculum

• non-jugement

• patience

• esprit du débutant

• confiance

• non-lutte

• acceptation / permission

• laisser être

• + générosité

• + gratitude

Version revue et éditée par:

• **Psychologie bouddhiste**

Saki F. Santorelli, EdD, MA

• **4 fondements de l'attention**

Flore Guillemer, MSc, MA

Lynn Koerbel, MPH

• **4 réalisations (NV)**

• **3 marques de l'existence**

Jon Kabat-Zinn, PhD

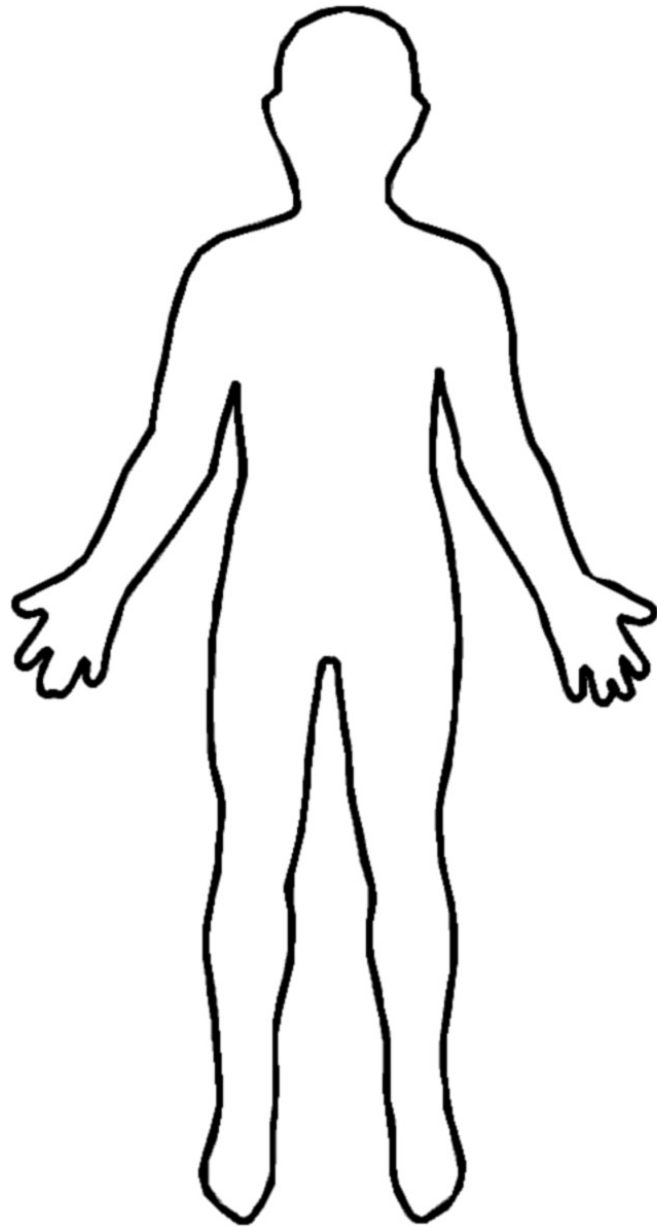
Fondateur du programme MBSR et créateur du curriculum

• **Pédagogie expérientielle**

• **Processus de groupe**

• **Sciences occidentales**  
(psychologie/physiologie/neurosciences, médecine)





Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)  
Réduction du stress basée sur la pleine conscience  
Manuel Officiel du Curriculum

# Eléments sous-jacents

# Attitudes fondatrices

# Curriculum

- non-jugement
  - patience
  - esprit du débutant
  - confiance
  - non-lutte
  - acceptation / permission
  - laisser être
  - + générosité
  - + gratitude
- Psychologie bouddhiste
  - 4 fondements de l'attention
  - 4 réalisations (NV)
  - 3 marques de l'existence
  - Pédagogie expérientielle
  - Processus de groupe
  - Sciences occidentales  
(psychologie/physiologie/neurosciences,  
médecine)

# MBSR: Enseigner

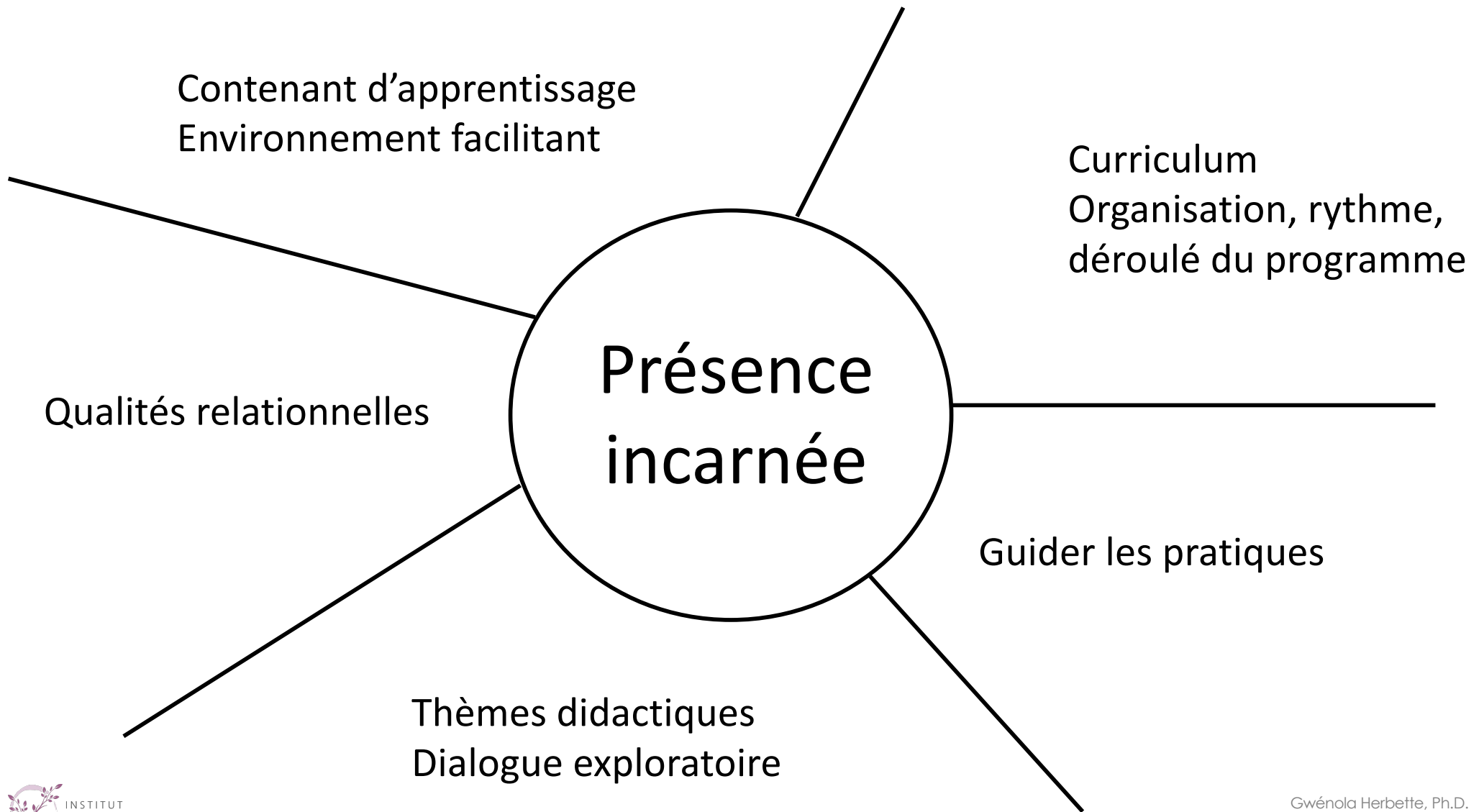
MBI: TAC (*Crane et al., 2010*)

- Intégrité du programme (*quoi*)
- Intégrité de la pratique (*comment*)
- Contexte, intention, évolution
- 6 domaines – 6 “niveaux”

TLC (*Griffith et al., 2021*)

- Teaching & Learning Companion
- Tender, Loving, Caring







# Enseigner: une présence relationnelle

- Authenticité: présence à soi, en soi
- Qualités relationnelles