

FORMATION D'INITIATION AUX PRATIQUES DE PLEINE CONSCIENCE



Document de formation pour les participants

**Organisé par le Comité départemental d'éducation pour la santé
des Alpes-de-Haute-Provence**

Formatrice : Marine Paucsik

Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie (LIP/PC2S)

Université Grenoble Alpes

Mai 2021



Sommaire

I.	Présentation et rencontre.....	4
II.	Introduction à la pleine conscience.....	5
a.	Cadre de la formation.....	5
b.	Introduction théorique.....	5
c.	Trois axiomes pour nous guider : intention, attention et attitude.....	8
d.	S'installer ensemble en pleine conscience.....	10
III.	Identifier nos Pensées – Emotions – Sensations et Tendances d'action ...	12
IV.	Pilote automatique et présence.....	14
1.	Passer du mode « pilote automatique » au mode « présence ».....	14
2.	Passer d'un mode « faire » à un mode « être ».....	15
3.	A retenir.....	17
V.	Présence au corps.....	17
a.	Porter notre attention sur notre corps.....	17
b.	Développer sa conscience corporelle.....	19
c.	A retenir.....	21
VI.	Vivre dans sa tête.....	21
VII.	S'ancrer dans notre respiration.....	23
a.	Notre respiration comme indicateur de notre état.....	23
b.	L'attention focalisée.....	23
c.	La respiration et le corps comme objets de focalisation.....	24
VIII.	La pleine conscience en mouvement.....	27
a.	Introduire la pleine conscience dans nos actions.....	27
b.	Marcher en pleine conscience.....	29
c.	Les mouvements en pleine conscience.....	30
IX.	Aborder différemment nos pensées.....	32
a.	Nos pensées sont transitoires.....	32
b.	Liens pensés et émotions.....	33
c.	Nos pensées ne sont pas des faits.....	34
d.	S'entraîner à observer nos pensées.....	34
X.	Créer un espace de pleine conscience.....	36

a.	Agir plutôt que réagir	36
b.	Créer un espace de respiration	37
XI.	Toucher en pleine conscience	38
XII.	Accueillir les difficultés	40
a.	Un nouveau lien à nos difficultés	40
b.	Permettre et lâcher prise	41
c.	Aller vers l'acceptation	42
d.	Accueillir tout ce qui est présent	43
XIII.	Ecouter et parler en conscience	44
a.	Présence à soi et à l'autre	45
b.	Développer son écoute	46
XIV.	Sentir en pleine conscience	47
a.	Pleine conscience des odeurs	47
b.	Prêter attention aux odeurs	48
XV.	Intégrer la pleine conscience à votre quotidien	49
XVI.	Bilan de la formation	53

I. Présentation et rencontre

Chacun va prendre un temps individuel pour répondre à ces quatre questions :

Qui suis-je ?

Quelles sont les raisons les buts que je contacte là maintenant, qui me motivent, donnent envie de réaliser cette formation ?

Avec quelles pensées, souhaits ou aspirations suis-je entré.e dans cette formation ?

Imaginez-vous transportés pour un instant dans un futur proche où la formation est maintenant terminée. Vous en avez tiré les bénéfices souhaités et peut-être plus encore : quelles différences utiles, bénéfiques, en lien avec cette formation, pouvez-vous observer dans votre quotidien (pour vous, pour les autres) vous permettant de dire que c'était une bonne idée de vous engager dans cette formation ?

II. Introduction à la pleine conscience

a. Cadre de la formation

Cette formation d'initiations aux pratiques de pleine conscience s'appuie principalement sur le programme MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy ou Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine conscience*) développé par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams (2013) ainsi que sur le programme FOVEA (*Flexibilité, Ouverture, basé sur la méthode Vittoz, pour renforcer l'Expérience Attentive*) développé par Rebecca Shankland et l'institut Vittoz (2020). Cette formation d'initiation vise à découvrir et expérimenter les pratiques de bases des interventions basées sur la pleine conscience et à s'entraîner à les guider. Au cours des trois jours de formations, vous aurez l'occasion d'expérimenter des pratiques formelles et informelles afin d'intégrer la pleine conscience dans votre quotidien. Votre engagement dans ces pratiques sera déterminant pour vos apprentissages et le déroulé de cette formation.

b. Introduction théorique

La pleine conscience ou mindfulness est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, en l'absence de tout jugement, sur l'expérience directe qui se déploie moment après moment (Jon Kabat Zinn, 2003). Elle peut aussi être définie comme une inclinaison permettant le développement de la concentration, de l'attention et de l'acceptation, sans jugement, envers tout ce qui est vécu dans le moment présent (Arch & Craske, 2006). La notion de Mindfulness renvoie donc à une attention « nue », dépouillée de toute interprétation, dans laquelle la conscience perceptive est cultivée à tout moment (Blugeot et al., 2011).

Aujourd'hui, de nombreux chercheurs la considèrent comme une compétence psychologique à part entière (p. ex., Hayes & Shenk, 2004; Hayes & Wilson, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Linehan, 1993; Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)

Dans le champ thérapeutique par exemple, les programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction ou réduction du stress basé sur la pleine conscience, Jon Kabat Zinn, 2009), MBCT ainsi que leurs nombreuses variantes utilisant à des degrés divers la pleine conscience sont fréquemment regroupées sous la dénomination de Mindfulness Based Interventions (MBI) ou interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) et rattachées à la troisième vague « émotionnelle » des thérapies comportementales et cognitives (TCC, approche thérapeutique qui vise à modifier sa relation à son propre fonctionnement interne : pensées, émotions et sensations).

Les pratiques de pleine conscience que nous allons réaliser dans cette formation vont nous permettre de développer des compétences attentionnelles, notamment la focalisation de l'attention ainsi que

l'attention ouverte. L'attention focalisée consiste à focaliser son attention sur un objet précis comme la respiration. Pour maintenir cette attention, le participant va alors surveiller en permanence sa concentration sur l'objet choisi pour éviter toute errance mentale (Tops et al., 2014). Les pratiques de d'attention ouverte ou de monitoring ouvert consistent à être attentif et présent à toute expérience qui peut survenir. L'objet de la pratique devient alors la surveillance de la conscience elle-même (Lutz et al., 2008; Vago et Silbersweig, 2012). Dans ces pratiques d'attention ouverte, l'objectif sera de rester attentif à toute expérience qui pourrait survenir, sans sélectionner ou évaluer ou se concentrer sur un objet précis. Dans les programmes classiques de méditation de pleine conscience, les participants sont amenés à travailler dans un premier temps leur attention focalisée pour ensuite aller vers une attention complètement ouverte. L'ensemble des pratiques de cette initiation viseront à développer ces deux processus attentionnels combinés à une attitude d'ouverture au regard des différentes expériences susceptibles de se produire lors des pratiques. Effectivement, ce sont ces processus qui sont visés en méditation de pleine conscience (par exemple, Bishop et al., 2004; Shapiro et al., 2006; Malinowski, 2008, 2013; Chiesa et Malinowski, 2011) car le développement de nos capacités d'attention est aujourd'hui considéré comme un facteur fondamental pour notre santé et notre bien-être (Lutz et al., 2008 ; Chiesa et Malinowski, 2011; Malinowski, 2012).

Les techniques d'entraînement attentionnel favorisent la flexibilité émotionnelle et cognitive, ce qui permet de garder une conscience non jugeante de ses propres pensées, sentiments et expériences de manière générale tout en ayant plus de choix dans ces réactions et comportements. Cette posture et ce regard non jugeant permettent d'enrichir la qualité de nos comportements, attitudes et décisions créant ainsi des résultats positifs pour notre santé et notre bien personnel et interpersonnel (Wallace et Shapiro, 2006; Chiesa et Malinowski, 2011; Malinowski, 2013).

La pratique de la pleine conscience (à travers les pratiques d'attention focalisée et d'attention ouverte) va nous permettre de développer plusieurs compétences. Ces compétences ont été regroupées par Baer et al. (2008) dans un questionnaire largement utilisé dans les recherches en pleine conscience, le questionnaire des cinq facettes de la pleine conscience (Five Facets Mindfulness Questionnaire, FFMQ, traduit en français par Heeren et ses collaborateurs en 2011).

Ainsi, Baer et ses collaborateurs ont défini 5 facettes que sont :

1. L'observation de l'expérience : cela réfère à notre capacité à porter notre attention sur les stimuli internes et externes tels que les sensations, les sons, les cognitions, les émotions, les odeurs ou encore la vision.
2. La description de l'expérience présente : cette compétence réfère à notre capacité à identifier, distinguer et communiquer nos expériences émotionnelles
3. L'action en pleine conscience : réfère à notre capacité à porter notre attention sur les activités en cours

4. Le non-jugement : cette compétence est à l'opposé du pilotage automatique, c'est-à-dire exécuter une tâche de manière mécanique et automatique alors que notre focus attentionnel est ciblé sur une autre tâche.
5. La non-réactivité aux évènements privés (pensées, images mentales, sensations, souvenirs..) : réfère à notre tendance à laisser aller et venir et à ne pas accorder d'attention aux pensées intrusives et aux réactions émotionnelles propres (Kotsou & Heeren, 2011, p 75-76).

Si ces compétences sont identifiées, leurs effets liés à l'entraînement des pratiques de pleine conscience sont également partagés dans les recherches en psychologie et en neuropsychologie.

Effectivement, de nombreuses études attestent aujourd'hui des bénéfices des pratiques de pleine conscience. On observe des bénéfices psychologiques (augmentation de la régulation émotionnelle et de la flexibilité, diminution des symptômes anxio-dépressifs et de la détresse psychologique, augmentation de la confiance en soi, du bien-être, de la concentration) et somatiques (comme une diminution des réactions de stress et un renforcement de notre système immunitaire) (Baer, R.1., 2003 ; Berghman, et al., 2009 ; Grossman, P. et al, 2004 ; Heeren, A., & Philippot, P., (2009 ; 2010).

Un modèle illustre cette spirale vertueuse et permet de mieux comprendre les processus actifs sous-jacents dans les pratiques de pleine conscience : The liverpool mindfulness Model ou Le modèle de pleine conscience de Liverpool traduit ci-dessus en français :

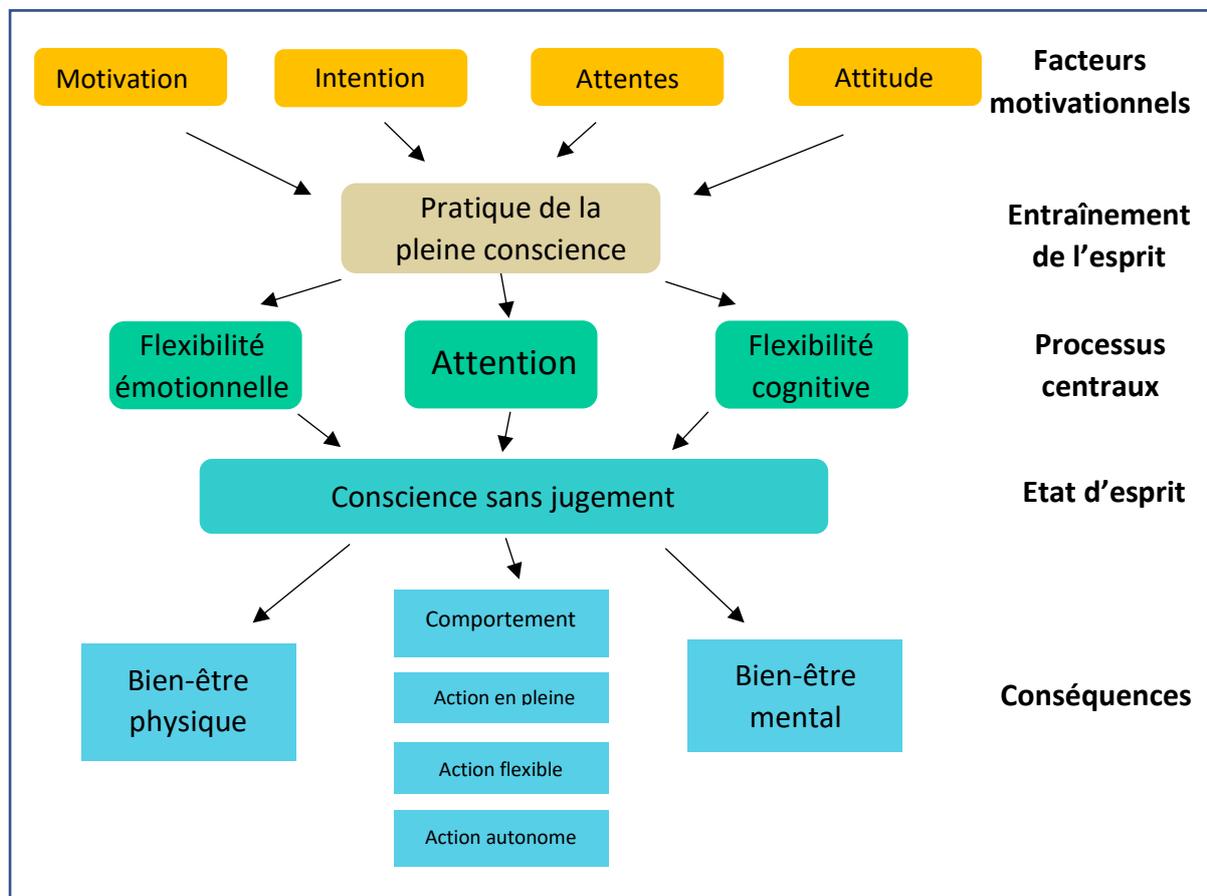


Figure 1. Le modèle de pleine conscience de Liverpool (Malinowski, 2013)

c. Trois axiomes pour nous guider : intention, attention et attitude

La pleine conscience est un état de conscience transitoire, appris et induit délibérément, et qui peut-être décomposé selon les trois axiomes :

1. *INTENTION* : Une conscience non élaborative dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt à observer et à éprouver (André, 2010). En ce sens, la pleine conscience serait plus une expérience pratique et une action plutôt qu'un concept ou un raisonnement (Heeren & Philippot, 2010).
2. *ATTENTION* : Une ouverture maximale du champ attentionnel portant sur l'ensemble de l'expérience personnelle de l'instant et s'appliquant aux différents domaines de l'expérience du sujet : les perceptions sensorielles (vue, audition, odorat, toucher, goût), les sensations physiques (proprioception, kinesthésie, rythme respiratoire), les émotions et les pensées (André, 2010). En d'autres termes, l'expérience présente –constituée de tous les éléments présents à la conscience du sujet de minute en minute- devient le stimulus essentiel sur lequel l'attention est portée intentionnellement (Heeren & Philippot, 2010)
3. *ATTITUDE* : Une attitude d'acceptation et de non-jugement de l'expérience présente quelle qu'en soit la valence émotionnelle (agréable ou désagréable) (André, 2010). Ce désengagement des tendances à juger et à contrôler permet d'entraîner l'attention à ne pas être capturée par les a priori associés à une expérience donnée (Heeren & Philippot, 2010)

L'intention, l'attention et l'attitude ne sont pas des processus ou des étapes distincts - ce sont des aspects entrelacés d'un seul processus cyclique et se produisent simultanément (Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006a).

Intention : Comme l'écrit KabatZinn, "vos intentions ouvrent la voie à ce qui est possible. Ils vous rappellent d'instant en instant pourquoi vous pratiquez en premier lieu " (p. 32). J'avais l'habitude de penser que la pratique de la méditation était si puissante... qu'aussi longtemps que vous le feriez, vous verriez la croissance et le changement. Mais le temps m'a appris qu'une certaine vision personnelle est aussi nécessaire " (p. 46, 1990). Cette vision personnelle, ou intention, est souvent dynamique et évolutive (Freedman, 2005). Par exemple, un homme d'affaires très stressé peut commencer une pratique de pleine conscience pour réduire l'hypertension. Au fur et à mesure que sa pratique de la pleine conscience se poursuit, il peut développer une intention supplémentaire d'avoir des relations plus apaisées avec les autres ou encore d'en apprendre d'avantage sur son fonctionnement interne.

Attention : Il existe différentes capacités attentionnelles, l'attention soutenue (comme la capacité de s'occuper pendant de longues périodes de temps d'un objet ; Parasuraman, 1998 ; Posner et Rothbart,

1992), la capacité de déplacer volontairement son attention entre les objets (Posner, 1980) et la capacité d'inhiber l'analyse des pensées, émotions et sensations (inhibition cognitive ; Williams, Mathews et MacLeod, 1996). L'autorégulation de l'attention telle que décrite dans cet axiome de la pleine conscience se caractérise par ces trois compétences.

Attitude : La façon dont nous participons est également essentielle. Les qualités avec lesquelles on porte l'attention sont appelées les fondements attitudeux de la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990, Shapiro & Schwartz, 1999, 2000). Cet axiome affirme que l'attitude que l'on porte à l'attention est essentielle. Souvent, la pleine conscience est associée à une simple conscience, mais la qualité de cette conscience n'est pas explicitement abordée. Cependant, les qualités que l'on apporte à l'acte de prêter attention sont cruciales. Par exemple, l'attention peut être d'une qualité froide et critique, ou elle peut inclure " une qualité affectueuse et compatissante... un sens de présence et d'intérêt ouvert et amical " (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Il est utile de noter que les caractères japonais de la pleine conscience sont composés de deux figures interactives : un esprit et l'autre cœur (Santorelli, 1999). Par conséquent, une traduction peut-être plus exacte de la "pleine conscience" du japonais est la pleine conscience du cœur (Shapiro & Schwartz, en préparation), ce qui souligne l'importance d'inclure les qualités du "cœur" dans la pratique attentionnelle de la pleine conscience (voir Shapiro & Schwartz, 2000, pour revue).

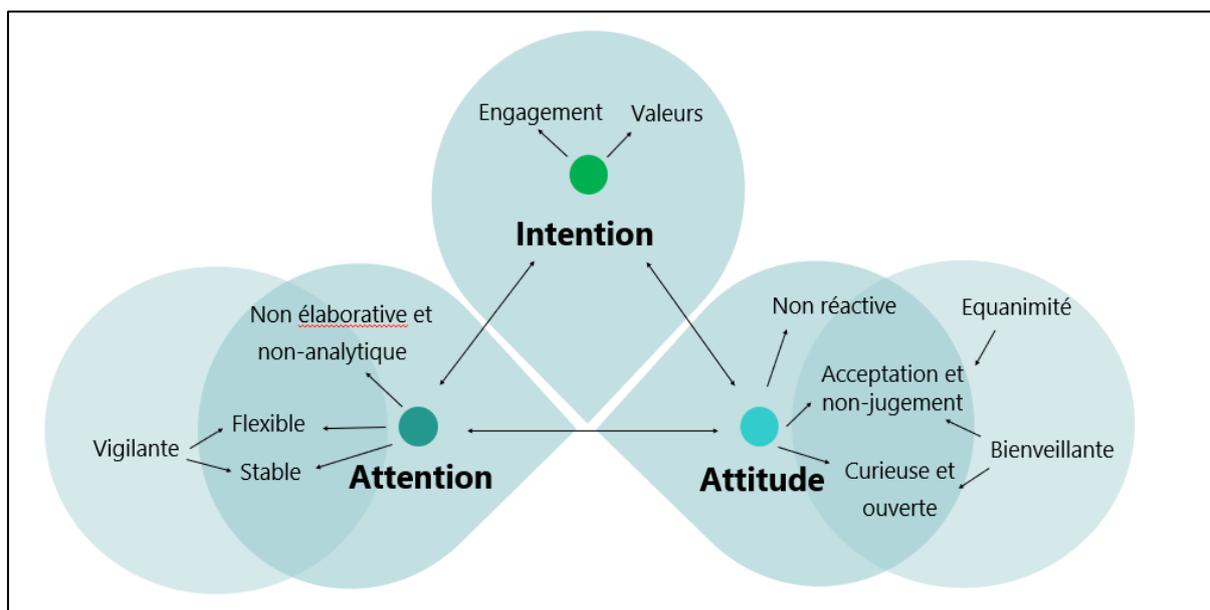


Figure 2 : Les trois axiomes de la pleine conscience (Shapiro et al., 2006)

d. S'installer ensemble en pleine conscience

L'installation en pleine conscience

Pour cette première pratique ensemble, je vous propose d'expérimenter une installation assise. Pour cela, installez-vous confortablement sur votre chaise en laissant vos deux pieds se poser sur le sol et en maintenant votre dos droit. Comme pour chaque pratique et induction que je vais vous proposer pendant ce programme, sentez-vous libre à tout moment d'ajuster votre position selon vos ressentis, d'être à l'écoute de vos besoins.

Prenez un instant pour prendre conscience de votre posture, accueillez la façon dont vous êtes assis en ce moment... puis je vous invite à placer votre attention sur vos deux pieds, sentez les sensations présentes dans vos pieds comme le contact avec vos chaussettes, avec vos chaussures et avec le sol... Observez la position dans laquelle vos pieds sont placés, les sensations qui vous parviennent de chaleur, de fraîcheur, de moiteur... Observer votre posture dans les articulations de vos pieds avec vos chevilles, leur souplesse ou leur raideur... Vous pouvez aussi accueillir les sensations à l'intérieur de vos mollets... des picotements, le contact avec vos vêtements... Accueillez l'angle de vos genoux et leur poids sur vos mollets... puis continuer de dérouler votre attention de long de vos deux cuisses... sentez les points de contacts entre vos deux cuisses et la chaise... les sensations présentes au niveau de ces deux cuisses... A présent sentez les points de contact au niveau de votre bassin... observez cette sensation d'ancrage de votre bassin dans la chaise... la stabilité de cet appui qui vous permet de rester en équilibre sur cette chaise... Il n'y a pas d'attente particulière dans cette observation, constatez simplement ce qui vous vient. Si des pensées vous traversent l'esprit, observez-les sans jugement, comme un phénomène passager et revenez tranquillement à vos sensations corporelles. Je vous invite maintenant à placer votre attention au niveau du bas de votre dos... et vous aller dérouler votre attention le long de votre colonne vertébrale avec douceur et curiosité... vous allez prendre le temps d'observer chaque sensation présente dans votre dos... observer sa courbure... accueillez les zones de tension si elles apparaissent et respirant à l'intérieur si besoin... noter la façon dont vos omoplates sont positionnées... puis vous continuez d'observer les sensations présentes dans votre corps... vous allez maintenant placer votre attention au niveau de votre nuque... observer sa raideur, la façon dont elle maintient votre visage... et vous allez observer les sensations à l'arrière de votre crâne en passant par votre cuir chevelu jusqu'au sommet de votre tête... vous allez maintenant descendre votre attention vers votre visage en prenant conscience de votre front... des muscles mobilisés ou pas à cet endroit-là... vous observez vos paupières... la façon dont elles sont fermées... vous prenez conscience de votre nez... vous sentez l'air qui entre dans vos narines à chaque inspiration et qui ressort à chaque expiration... vous prenez conscience de vos joues et de votre mâchoire... puis vous allez accueillir votre bouche

jusqu'à aller observer les sensations présentes à l'intérieur... la position de votre langue... les sensations liées à la salive ou encore plein d'autres choses... après cela, vous allez maintenant dérouler votre attention le long de votre menton, de votre cou, jusqu'à arriver à vos épaules... Accueillez la sensation de vos épaules, peut-être tendues ou relâchées. Sentez maintenant vos bras, leur position, vos coudes, vos avant-bras, puis, le contact de vos deux mains posées, là où elles se trouvent, avec votre corps, avec vos vêtements ou encore avec l'air... Observez les sensations qui vous parviennent, de douceur, de fraîcheur peut-être une chaleur, une tension, une décontraction... Accueillez simplement ce qui vous parvient sans jugement.

Puis vous allez lâcher cela et porter maintenant votre attention sur votre poitrine... sentez votre poitrine qui se soulève légèrement à chaque inspiration et qui s'affaisse à chaque expiration.... Prenez le temps d'observer ce mouvement... accueillez la façon dont votre respiration est en mouvement avec votre poitrine mais aussi votre ventre... sentez votre ventre se gonfler puis se relâcher... Restez un moment dans la conscience de votre respiration, sentez que « ça respire en vous » sans chercher à la modifier. Accueillez toutes les parties de votre corps en mouvement avec cette respiration... vos omoplates... vos épaules... votre poitrine... votre ventre... observer comment tout cela se fait naturellement... Accueillez maintenant la globalité de votre corps, des pieds jusqu'à la tête ; vos limites corporelles aussi : votre hauteur, votre largeur, votre épaisseur, l'avant, l'arrière, les côtés de votre corps ; ainsi que votre poids, votre densité, la place que vous occupez sur cette chaise.

Puis prenez un temps pour accueillir maintenant votre état émotionnel : quelles émotions sont présentes à cet instant... peut-être y en a-t-il plusieurs... essayez de les nommer pour vous... puis prenez également conscience de vos pensées... observer quelles pensées sont présentes à votre esprit en ce moment...

Enfin, avant d'ouvrir les yeux, laissez venir à vous les sons qui parviennent à vos oreilles, les sons perceptibles de l'intérieur de votre corps puis ceux présents dans la pièce, les bruits éventuellement qui vous parviennent du dehors.

Et quand ce sera le bon moment pour vous, à votre rythme, vous pourrez percevoir la luminosité de la pièce à travers vos paupières, les ouvrir en douceur ... et accueillir de nouveau la pièce, les personnes présentes et vous étirez.

Avant d'échanger ensemble, je vous laisse écrire pour vous-même, vos observations et si une différence entre le début de l'exercice et maintenant vous est apparue, après cette installation ?

Et si un mot vous est venu, à l'écrire avec toute votre attention.

Mes observations de cette expérience

Qui souhaite commencer le partage ?

III. Identifier nos Pensées – Emotions – Sensations et Tendances d'action

Il existe des liens étroits entre nos pensées, émotions, sensations et comportements. Ce sont notamment ces liens que nous cherchons à observer avec les pratiques de pleine conscience.

PENSEES : Au cours de chacune des pratiques de pleine conscience, des distractions mentales vont survenir dans le champ de votre conscience et les pratiques de pleine conscience vont vous permettre d'apprendre à repérer les pensées pour décider d'y prêter attention ou non. De cette façon, la pleine conscience améliore nos connaissances métacognitives, c'est-à-dire le fait de repérer que nos pensées ne sont pas toujours fiables mais aussi de les aborder comme des événements mentaux et non comme des réalités (Teasdale, 1999 ; Jankowski & Holas, 2014). De plus, alors même que nos pensées ne sont pas toujours fiables, elles peuvent aussi influencer notre réalité, notre humeur, la façon dont nous allons interagir avec notre environnement. De fait, les pensées que l'on peut avoir sur nous-même, sur le monde ou encore sur l'avenir ont une incidence considérable sur nos émotions et nos comportements (Beck, 1976). Pour illustrer cela, on peut prendre l'exemple des ruminations. Il est aujourd'hui montré par les recherches que le fait de ruminer peut nous rendre beaucoup plus sujets au stress, à l'anxiété voire à la dépression et à nous maintenir dans ces états (McLaughlin & Nolen-Hoeksema, 2011). Aussi, nos pensées ne reflètent pas toujours la réalité, elles sont souvent biaisées ou influencées par notre humeur mais aussi par nos expériences antérieures par exemple. Ainsi, prendre conscience de ce à quoi nous sommes en train de penser, ou bien simplement observer les pensées qui nous traversent l'esprit peut nous permettre de prendre de la distance vis-à-vis de ces dernières et de ne pas les prendre pour des faits ou des vérités absolues mais simplement comme des événements mentaux.

EMOTIONS : L'identification des émotions, avec la compréhension, l'expression, l'utilisation et la régulation émotionnelle, fait partie des compétences émotionnelles (Mayer et Salovey, 1997;

Mikolajczak, Quoidbach, Kotsou et Nelis, 2009; Petrides et Furnham, 2003). S'entraîner à reconnaître les émotions, à les identifier et les nommer permet entre autres de faciliter leur régulation (Creswell, Eisenberger & Lieberman, 2007). D'autant que notre capacité à réguler nos émotions, c'est-à-dire notre intention et notre capacité à accepter et/ou moduler nos expériences émotionnelles apparaît aujourd'hui comme un processus central dans la promotion de notre santé mentale et de notre bien-être (Berking & Whitley, 2014 ; Lyubomirsky, King & Diener, 2005). De plus, la perception de nos expériences (internes ou externes) peut fortement être biaisée par nos émotions (et nos pensées comme nous l'avons vu juste avant). Effectivement, tout état émotionnel va venir orienter mon attention, colorer la perception de la réalité (Pessoa, 2008; Schwarz, 2000) et me guider pour prendre des décisions et agir dans mon environnement. Par exemple, nos émotions positives vont élargir notre façon de penser et notre répertoire comportemental (Fredrickson, 2001). Heureusement, les études ont montré qu'en identifiant ses émotions et la source de ses dernières suffit à faire disparaître les biais de jugements (Berkowitz & Troccoli, 1990) !

SENSATIONS : Apprendre à observer et identifier nos sensations nous permet de développer notre conscience corporelle qui est également un mécanisme contribuant à l'efficacité thérapeutique des pratiques de pleine conscience (Mehling et al., 2009 ; Hölzel et al., 2011 ; Farb et al., 2015). La conscience corporelle ou sensorielle est ainsi une construction multidimensionnelle résultant d'états physiologiques corporels, de processus émotionnels et comportementaux qui fonctionnent en interaction avec d'autres processus tels que les croyances, attitudes et l'ancrage culturel et social de la personne (Mehling et al., 2012). Ainsi notre conscience corporelle fait référence à notre perception des manifestations physiologiques du corps telles que les sensations liées à la température, les démangeaisons, les sensations musculaires et viscérales, ou encore une multitude de symptômes physiques (Cameron, 2002 ; Craig, 2002). Enfin, comme le souligne la définition de la conscience corporelle, notre perception sensorielle est également influencée par d'autres processus comme les processus attentionnels et émotionnels (Van Laarhoven, Kraaimaat, Wilder-Smith, & Evers, 2010) ce qui signifie que notre perception ne reflète pas toujours la réalité sensorielle d'où l'intérêt d'avoir également conscience de nos émotions et pensées.

TENDANCE D'ACTION : Selon Frijda (1986), les tendances à l'action sont des dispositions internes (ou leur absence) à accomplir certaines actions ou certains changements relationnels avec l'environnement. Les tendances à l'action sont donc l'activation, mais pas encore la réalisation, d'un comportement qui vise à changer la relation entre l'individu et son environnement. Elles amorcent les différents systèmes de l'organisme en vue de soutenir un certain type d'action. Ce sont elles qui organisent la réponse émotionnelle immédiate. Selon Frijda, des profils d'évaluation émotionnelle

spécifiques activent automatiquement les tendances à l'action correspondantes (Frijda, Kuipers & ter Schure, 1989).

IV. Pilote automatique et présence

1. Passer du mode « pilote automatique » au mode « présence »

Exercice du raisin sec

Je vais déposer dans vos mains un objet inoffensif. Je vais vous proposer d'accueillir cet objet comme si c'était la première fois de votre vie que vous aviez cet objet entre les mains. Vous allez pouvoir l'explorer avec vos 5 sens et votre conscience mentale :

1. Toucher : Accueillez cet objet dans votre main, faites glisser l'objet entre le pouce et index, explorez sa texture, son poids, sa forme et sa taille...
2. Sentez : placez le raisin sous votre nez et sentez les odeurs, les arômes, les parfums qui en émanent... sentez le d'une narine, puis d'une autre, puis des deux.
3. Ecouter : rapprochez le raisin de votre oreille, pressez-le légèrement entre vos doigts et accueillez les sons émis ou l'absence de son.
4. Regarder : Maintenant, ouvrez vos yeux et prenez le temps de regarder attentivement cet objet. Explorez du regard sa forme, sa couleur, ses reliefs, sa brillance, sa transparence. Observer chaque détail.
5. Gouter : Approchez le raisin de votre bouche, remarquez que votre bras et votre main savent exactement où le placer. Déposez-le sous la langue, sans le mâcher. Observez les sensations qui se produisent.
6. Savourer : Lorsque vous l'aurez choisi, mordez doucement dans l'objet, consciemment, une ou deux fois dedans et notez ce qui se passe. Sans l'avaler, portez votre attention sur son goût, sa texture, les changements qu'il subit d'instant en instant.
7. Avaler : Enfin, quand vous êtes prêt, disposez-vous à l'avaler, en remarquant d'abord l'intention de l'avaler quand celle-ci surgit.
8. Observer et sentez : Rester présent à l'expérience, observez si vous pouvez suivre le trajet de l'objet dans votre estomac ; puis explorez les ressentis qui peuvent demeurer dans votre bouche et votre corps...

Mes observations de cette expérience

Qu'ai-je observé comme pensées – émotions – sensations et tendances d'actions ?

En quoi cette expérience est-elle différente de d'habitude ?

Qu'elle différence cet état de présence peut-il faire dans ma vie ?

En quoi ce que nous venons de voir peut nous aider à gérer les moments difficiles ?

2. Passer d'un mode « faire » à un mode « être »

Cette pratique du raisin sec nous permet d'illustrer un point important de ce séminaire d'initiation : l'état de présence. Les pratiques de pleine conscience vont nous permettre d'adopter plus de présence dans notre quotidien et de sortir du mode « pilote automatique » que nous connaissons bien. Lorsque nous

sommes en pilote automatique, nous sommes en mode « doing ». Ce mode à l'origine adaptatif, nous permet de régler les aléas du quotidien en analysant ou critiquant notre environnement. Il fonctionne en comparant : l'état actuel des choses et notre idéal (comment nous voudrions que les choses soient). Lorsque nous devons gérer des problèmes externes, il est très efficace ! C'est aussi ce que l'on appelle nos compétences de résolution de problème ou le « coping » mais lorsque le problème est interne, ce mode de fonctionnement n'est pas du tout adapté !

Si je commence à comparer la personne que je suis actuellement et la personne que j'aimerais être, alors un écart se creuse entre la réalité et mon idéal amenant alors de potentielles ruminations.

Un mode différent du pilote automatique existe, il s'agit du mode « Being » ou « pleine conscience »

Ce mode se caractérise par l'observation et la présence contemplative à l'expérience. Plutôt que de ruminer, ce mode reste dans l'expérience attentionnelle. Il observe nos pensées, nos émotions, nos sensations sans y adhérer ou y croire. Il ne cherche pas à résoudre, à diminuer ou à éviter. Ce mode vise une conscience non élaborative que l'on peut développer grâce à la pleine conscience.

Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale commentent : *« Cet exercice (du raisin sec) est un exemple de ce que nous allons faire. Notre pratique consistera à apporter de la conscience dans nos activités de tous les jours, pour savoir ainsi ce qui se passe et pouvoir, en fait, changer la nature de l'expérience. Si vous êtes pleinement conscients des pensées, des sentiments et des sensations corporelles, comme dans l'exercice du raisin, vous pouvez en fait changer l'expérience ; vous avez plus de choix et plus de liberté. Pour le moment, ceci est purement théorique ; il nous faut encore et encore faire l'expérience de prendre appui sur la conscience pour finir par voir comment cela va aider »*

Les pratiques de pleine conscience vont donc nous mettre de passer d'un mode « pilote automatique » à un mode de « présence ». Ces deux modes peuvent se distinguer sur plusieurs aspects comme l'illustre le tableau ci-après :

Mode Faire (DOING)	Mode Être (BEING)
Pilote automatique	Conscience et Présence
Analyse rationnelle	Perception sensorielle
Lutte/attachement	Acceptation
Voir ses pensées comme concrètes et vraies	Les voir comme des événements men
Evitement	Approche
Voyage mental dans le temps	Moment présent
Activités appauvrissantes	Activités nourrissant

3. A retenir

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique » sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes peut-être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé.

Le but de ce séminaire et des pratiques de pleine conscience est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement.

Nous réalisons cela en nous entraînant à devenir plus conscients de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous utilisons notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience au moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger délibérément notre attention et notre conscience vers différents endroits. C'est le but de l'exercice du body scan que nous allons voir juste après.

Tiré de Segal, Williams & Teasdale, 2015.

V. Présence au corps

a. Porter notre attention sur notre corps

Le corps est un objet d'ancrage de la pleine conscience comme l'est notre respiration. Il est aussi le socle de notre pratique, notre propre maison. Notre corps c'est celui qui nous porte chaque jour, qui nous accompagne où que l'on aille. En portant attention à lui et en prenant soin de lui, nous nous permettons de prendre soin de notre bien-être. Ainsi, le corps fait l'objet d'un focus particulier dans la

pleine conscience. Le corps est le point d'ancrage de nombreuses pratiques comme le body scan ou les pratiques de mouvements en conscience et de yoga qui sont utilisées dans le programme MBSR et MBCT par exemple (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams, Teasdale, & Semple, 2004). La pratique du body scan est notamment la première pratique proposée dans le programme MBSR. La conscience corporelle a été proposée comme un mécanisme potentiel des effets thérapeutiques de la pleine conscience et est considérée comme une partie intégrante de la construction de la pleine conscience (Farb et al., 2015; Hölzel et al., 2011; Mehling et al., 2009). La définition de la conscience corporelle souligne le fait qu'il s'agit d'une construction multidimensionnelle complexe : "la conscience sensorielle qui provient des états physiologiques du corps, des processus (y compris la douleur et l'émotion) et des actions (y compris le mouvement), et fonctionne comme un processus interactif qui inclut l'évaluation d'une personne et est façonnée par les attitudes, les croyances et l'expérience dans son contexte social et culturel" (Mehling et al., 2012)

Effectivement en entraînant ma conscience corporelle, je me permets de développer une plus grande ouverture à mon fonctionnement interne comme en prenant conscience des liens qui existent entre mes sensations et émotions, ou entre mes sensations et pensées, voir même entre ma posture et ma façon de penser. Notre corps est donc interconnecté à nos pensées et à nos émotions (Michalak, Burg, & Heidenreich, 2012) et notre position et nos mouvements peuvent même changer la façon dont pensons et prenons des décisions (e.g. Niedenthal, Barsalou, Winkielman, Krauth-Gruber, & Ric, 2005).

Si l'attention portée au corps nous permet de développer notre conscience corporelle, et de percevoir les liens étroits entre notre corps et notre mental, elle nous permet également d'apprécier notre corps tel qu'il est. Jon Kabat-Zinn présente les pratiques de conscience corporelle comme un moyen de développer plus d'affection envers nous-mêmes et envers notre corps et de nous permettre de le reconnaître et de l'apprécier tel qu'il est (Kabat-Zinn, 2005, p250-251).

La pratique que nous proposons pour cette troisième séance vise l'ensemble des points abordés ci-dessus : se rapprocher de son corps, apprivoiser ses sensations, observer les ponts entre sensations et pensées, sensations et émotions.

« Quand nous pratiquons le scan corporel, nous déplaçons systématiquement et intentionnellement notre attention à travers le corps, en étant attentifs aux diverses sensations des différentes régions. Le fait que nous puissions être vigilants à ces sensations corporelles est déjà très remarquable en soi. Le fait que nous puissions le faire à volonté, de manière impulsive ou plus systématique et plus disciplinée, l'est davantage encore. Sans bouger le moindre muscle, nous pouvons placer notre esprit dans n'importe quelle partie du corps, puis sentir et être conscients de toutes les sensations présentes à cet instant.

Sur le plan expérientiel, on pourrait dire qu'au cours d'un scan corporel nous nous mettons à l'écoute ou nous ouvrons à ces sensations, en nous permettant de prendre conscience de ce qui se déploie déjà, auquel nous tendons habituellement à nous fermer parce qu'il est tellement évident, tellement banal, tellement familier que nous nous rendons à peine compte qu'il est là, ou plutôt ici » Jon Kabat Zinn, 2009.

b. Développer sa conscience corporelle

Pratique du body scan

Allonger vous confortablement et commencer à prendre conscience de votre position. Sentez les points de contact entre votre corps et le support sur lequel vous reposez. Observer avec précisions les zones de votre corps qui sont en contact avec le support et celles qui ne le sont pas. Puis nous allons porter notre attention sur toutes les parties de notre corps, une par une. Si mon esprit vagabonde, lorsque j'en prends conscience, je note ces mouvements de mon esprit / où ça m'a embarqué. Quel a été l'objet de ma distraction ? Avec bienveillance, je ramène mon attention sur « région du corps concernée »

1. Gauche : Orteils, pieds, cheville, jambe mollets, genoux, cuisse
2. Droite : idem
3. Bassin, ventre
4. Bas du dos, haut
5. Thorax
6. Gauche : doigts, main, poignet, avant-bras, coude, bras, épaule
7. Droite : idem
8. Cou
9. Menton
10. Bouche
11. Joues
12. Nez
13. Yeux
14. Front

15. Oreilles

16. Crane

Enfin, élargissez maintenant votre attention à l'ensemble du corps. Accueillez toute sensations qui apparaît puis disparaît dans votre corps.

Mes observations de cette expérience

Qu'ai-je observé comme pensées – émotions – sensations et tendances d'actions ?

Comment cette pratique me permet-elle d'être en relation avec mon corps ?

Quelle différence cela fait par rapport à d'habitude ?

Comment cette pratique me permet-elle d'aborder l'inconfort ?

c. A retenir

1. Ne vous souciez pas de ce qui peut arriver pendant la pratique (par ex., si vous vous endormez, vous perdez votre concentration, vous continuez à penser à d'autres choses ou vous vous centrez sur une mauvaise partie du corps, ou vous ne sentez rien), faites-le, c'est tout ! Ce sont vos expériences du moment, soyez simplement conscients de celles-ci.
2. Si votre esprit voyage beaucoup, remarquez seulement les pensées (comme des événements éphémères) et ramenez alors doucement votre esprit vers l'examen du corps.
3. Laissez de côté les idées de « réussite », d'« échec », de « le faire réellement bien » ou d' « essayer de purifier le corps ». Ce n'est pas une compétition. Ce n'est pas une pratique pour laquelle vous avez besoin de lutter. La seule discipline est la pratique régulière et fréquente. Faites-le, c'est tout, avec une attitude d'ouverture et de curiosité.
4. Laissez toute attente à propos de ce que le body scan pourra vous apporter : imaginez-le comme une graine que vous avez plantée. Au plus vous fouillez et vous intervenez, au moins elle sera capable de se développer. Ainsi, avec l'examen du corps, donnez-lui seulement les conditions adéquates – tranquillité et calme, pratique régulière et fréquente. C'est tout. Au plus vous essayez d'influencer ce qu'il fera pour vous, au moins il fera.
5. Tentez d'aborder votre expérience de chaque moment avec l'attitude : « OK, c'est juste la façon dont les choses sont maintenant ». Si vous essayez de combattre les pensées déplaisantes, les émotions, ou les sensations corporelles, les émotions contrariantes vont seulement vous distraire de faire quelque chose d'autre. Soyez conscients, soyez non combattifs, soyez dans l'instant présent, acceptez les choses comme elles sont. Faites-le, c'est tout.

Tiré de Segal, Williams & Teasdale, 2002

VI. Vivre dans sa tête

Fermez les yeux. Imaginez que vous marchez dans la rue et apercevez une personne que vous connaissez qui avance sur le trottoir d'en face. Vous lui souriez et agitez la main. La personne semble ne pas vous avoir vu et poursuit son chemin.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles ont été mes pensées, sensations, émotions et tendances d'actions au moment où j'ai aperçu la personne sur le trottoir ?

Qu'elles ont été mes pensées, sensations, émotions et tendances d'actions au moment où la personne à suivi son chemin sans me voir ?

Comment expliquez-vous la différence de tendance d'action de ces observations entre ces deux étapes ?

Avons-nous le choix de nos comportements ?

VII. S'ancrer dans notre respiration

a. Notre respiration comme indicateur de notre état

Notre respiration nous accompagne chaque jour, elle nous détend parfois et nous oppresse d'autres fois. Notre respiration s'ajuste en fonction de nos humeurs et de nos émotions. Elle s'allonge lorsque nous sommes plutôt sereins et heureux et se raccourcit et devient plus rapide lorsque nous sommes stressés ou en colère. Elle peut donc être un bon indicateur de ce qu'il se passe en nous. En l'observant, nous pouvons alors prendre conscience de ce qu'il nous traverse. Ainsi, une des pratique phare de la pleine conscience consiste à entrer en contact avec notre respiration, à observer son amplitude, sa vitesse et son intensité. Ainsi, se familiariser et se concentrer sur sa respiration : (1) vous ramène à nouveau à l'instant présent, ici et maintenant, (2) est toujours disponible comme point d'ancrage et refuge, où que vous soyez et (3), peut véritablement changer votre vécu, votre regard sur les choses, en vous reliant à un espace plus vaste, à une plus large perspective.

b. L'attention focalisée

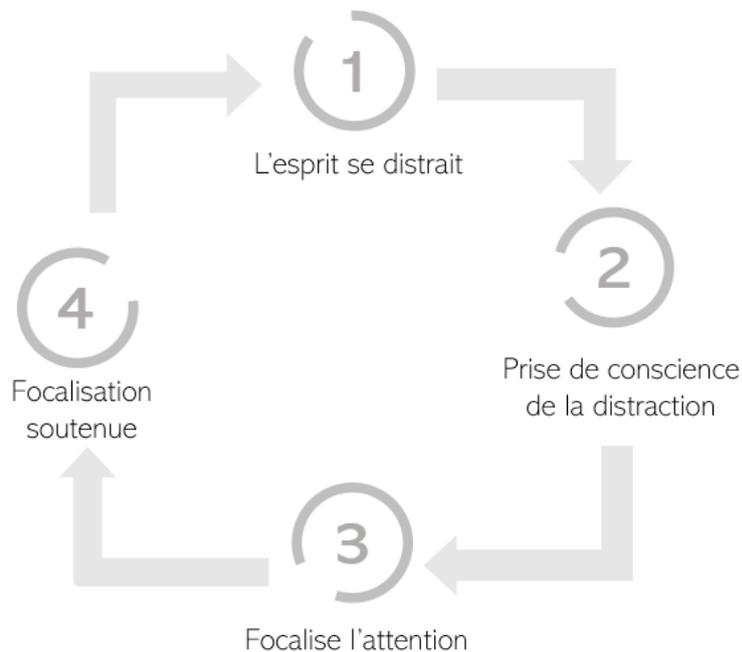
L'attention focalisée comporte les caractéristiques suivantes (Lutz et al., 2008) :

- Une attention sélective soutenue moment après moment, dirigée sur un objet choisi (par exemple la respiration),
- La détection du vagabondage de l'esprit et ses distracteurs (par exemple les pensées),
- Le désengagement attentionnel de ces distracteurs et le déplacement continu de l'attention vers l'objet sélectionné initialement choisi,
- La réévaluation cognitive du distracteur (par exemple : « c'est juste une pensée », « ce n'est pas grave si j'ai été distrait »).

Les pratiques d'attention focalisées vont nous permettre de développer trois compétences de régulation attentionnelle (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008; Malinowski, 2013) :

- La *faculté de vigilance* à l'égard des distractions sans que l'attention soutenue sur l'objet choisi soit déstabilisée,
- La *capacité de désengagement attentionnel* de l'objet distracteur,
- L'*habileté à rediriger immédiatement le focus attentionnel* sur l'objet choisi.

Nous pouvons considérer notre attention comme un muscle, ainsi il est normal que des distractions viennent accaparer notre attention ! Ainsi, à chaque distraction, nous allons nous entraîner à refocaliser notre attention sur l'objet initial. Ce cycle peut alors s'illustrer par le schéma ci-dessous :



c. La respiration et le corps comme objets de focalisation

Pratique de la pleine conscience de la respiration et du corps

Installez-vous dans une position assise confortable, soit sur une chaise à dos droit ou sur une surface molle sur le sol, vos fesses sur des coussins ou un tabouret bas. Si vous utilisez une chaise, il est préférable de s'asseoir en avant du dos de la chaise, de telle sorte que votre colonne ne s'y appuie pas. Si vous êtes assis sur le sol, il est profitable que vos genoux touchent vraiment le sol ; testez la hauteur des coussins ou de la chaise jusqu'à ce que vous vous sentiez confortablement et fermement soutenu.

2. Permettez à votre dos d'adopter une posture droite, digne et confortable. Si vous êtes assis sur une chaise, placez vos pieds à plat sur le sol, et décroisez vos jambes. Fermez doucement les yeux.

3. Amenez votre conscience au niveau des sensations physiques en centrant votre attention sur l'impression de contact et de pression dans votre corps lorsqu'il rentre en contact avec le sol, quelque soit le support sur lequel vous êtes assis. Prenez une minute ou deux pour explorer ces sensations, exactement comme dans le body scan.

4. A présent amenez votre conscience vers l'ensemble des sensations physiques dans l'abdomen lorsque votre souffle entre et sort de votre corps. (La première fois que vous essayez cet exercice, il peut être utile de placer votre main sur votre bas ventre et devenir conscients de l'ensemble changeant de sensations lorsque votre main est en contact avec votre abdomen. Une fois que vous « êtes à l'écoute », que vous « vous êtes branchés » sur les sensations physiques de cette région de cette façon, vous pouvez ôter votre main et continuer de vous concentrer sur les sensations dans la paroi abdominale.)

5. Centrez votre conscience sur les sensations de léger étirement lorsque la paroi abdominale s'élève à chaque inspiration, et de doux dégonflement lorsqu'elle retombe à chaque expiration. De votre mieux, suivez avec votre conscience les sensations physiques fluctuantes dans le bas ventre et tout le trajet du souffle lorsqu'il pénètre dans votre corps à l'inspiration et le chemin du souffle lorsqu'il quitte votre corps à l'expiration, peut-être en remarquant de légères pauses entre une inspiration et l'expiration suivante, et entre une expiration et l'inspiration suivante.

6. Il ne s'agit pas d'essayer de contrôler la respiration en aucune manière – laissez seulement la respiration respirer d'elle-même. De votre mieux, transposez également cette attitude de permettre, d'admettre, à l'ensemble de votre expérience. Il n'y a rien qui doit être solutionné, aucun état particulier à atteindre. De votre mieux, permettez seulement à votre expérience d'être votre expérience, sans besoin qu'elle ne soit autre que ce qu'elle est.

7. Tôt ou tard (habituellement tôt), votre esprit s'égarera de la concentration sur la respiration dans le bas ventre vers des pensées, des projets, des rêves éveillés – ou des choses similaires. Ceci est parfaitement normal – c'est juste ce que l'esprit fait. Ce n'est pas une erreur ou un échec. Lorsque que vous remarquez que votre conscience n'est plus sur la respiration, félicitez-vous gentiment – vous êtes revenu et avez une fois de plus pris conscience de votre expérience ! Vous pouvez vouloir constater brièvement où l'esprit a été (« Ah, il est en train de penser »). Ensuite, escortez doucement la conscience à nouveau vers la concentration sur l'ensemble des sensations physiques dans le bas ventre, renouvelant l'intention de faire attention aux expirations et inspirations en cours, peu importe ce que vous trouvez.

8. Cependant, vous remarquez souvent que votre esprit a voyagé (et cela probablement arrivera encore et encore). De votre mieux, félicitez-vous chaque fois de vous être reconnectés avec votre expérience du moment, en escortant doucement l'attention vers la respiration, et continuez simplement à noter les sensations physiques changeantes qui accompagnent chaque inspiration et expiration.

9. De votre mieux, attribuez une qualité de gentillesse à votre conscience, peut-être en voyant les vagabondages répétés de l'esprit comme des opportunités d'accorder de la patience et une curiosité bienveillante à votre expérience.

10. Continuez l'exercice pendant 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez, peut-être en vous rappelant de temps à autres que l'intention est seulement d'être conscient de votre expérience de chaque moment,

de votre mieux, en utilisant la respiration comme une ancre pour doucement se reconnecter avec l'ici et maintenant chaque fois que vous remarquez que votre esprit a voyagé et n'est plus dans l'abdomen, suivant la respiration.

Tiré de Segal, Williams, & Teasdale, 2015

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer ?

Qu'ai-je observé spécifiquement au niveau de ma respiration ?

En quoi ma respiration peut-elle être utile pour gérer le quotidien et les moments difficiles ?

VIII. La pleine conscience en mouvement

a. Introduire la pleine conscience dans nos actions

Comme nous l'avons vu juste avant, agir de manière automatique est évidemment utile, cela nous permet de réagir rapidement face à une situation en fonction de son contexte et des exigences qu'elle invoque (Aarts & Dijksterhuis, 2000; Bargh, Lee-Chai, Barndollar, Gollwitzer, & Trötschel, 2001). C'est aussi ce que l'on appelle nos compétences de résolutions de problème ou nos « stratégies de coping ». Ce mode automatique va nous permettre d'activer rapidement des stratégies pour faire face à la situation. Par exemple, une étude de Bargh et ses collaborateurs datant de 2001 (Bargh et al., 2001) a pu montrer que lorsque l'on se fixe des objectifs de façon automatique, nous avons tendance à persister davantage pour les atteindre même si des obstacles se présentent devant nous. Mais ce mode est efficace lors que nous devons faire face à des difficultés externes et non d'ordre émotionnels, sensoriels ou cognitifs qui sont des dimensions que l'on ne peut pas vraiment contrôler. Si nos stratégies d'évitement ou de suppression peuvent réduire la détresse à court terme, elles sont en fin de compte inefficaces pour les réduire et favoriser le bien-être sur le long terme (Davies & Clark, 1998). Pour réguler ces dernières, il est plus utile de développer un état de présence bienveillant et aimant en adoptant une présence contemplative plutôt que de ruminer ou d'essayer à tout prix de ne pas ressentir telle ou telle émotion.

De plus, si ce mode automatique est parfois utile, il nous amène de temps à autre à agir sans être vraiment attentif à la situation, ou en étant pris par nos émotions, ou encore en n'étant pas vraiment connecté à nos valeurs. Il se peut alors que nous agissions sans vraiment être en accord avec ce qui est important pour nous et cela nous fait regretter certains comportements (Wilson, 2002).

La pleine conscience peut alors nous permettre de modifier notre rapport au monde et donc modifier notre façon d'interagir avec le monde. Elle nous permet de porter une attention différente, plus ouverte, alerte, mais non réactive. Ainsi, nous allons percevoir ce qu'il se passe autour de nous ou en nous de manière différente. Cela change donc l'évaluation cognitive que nous faisons de la situation (Gross, 2007) et nous avons alors tendance à être moins sous l'emprise de notre réactivité émotionnelle face à des difficultés (Arch & Craske, 2006; Calvete, Orue, & Sampedro, 2017; Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007). Cette non-réactivité nous ouvre alors un espace de décision et d'action qui nous permet de contacter ce qui est vraiment important pour nous dans la situation, de contacter nos valeurs et d'apprécier les ressources que nous avons à disposition comme l'illustre le schéma ci-dessous.

La marche consciente est une pratique permettant d'utiliser l'activité quotidienne de la marche comme une pratique pour devenir plus conscient des sensations corporelles. Ainsi les sensations physiques liées

à la marche, permettent de se sentir plus ancrés dans l'instant présent (Segal, Williams, & Teasdale, 2012). En général, nous nous déplaçons d'un lieu à un autre en pilote automatique, concentrés sur notre prochain rendez-vous ou notre crainte d'arriver en retard à une réunion. Notre esprit est alors occupé à réfléchir, analyser, anticiper ce qu'il va se passer, ce que nous allons dire ou faire. Nous sommes tellement absorbés par ce scénario que nous ne remarquons plus que nous nous déplaçons. Lorsque nous sommes préoccupés ou bien stressés, prêter attention aux mouvements physiques peut-être un moyen facile de devenir plus conscient et d'agir en adéquation avec ce qu'il se passe en nous et avec ce qui est important pour nous dans la situation.

L'avantage avec la marche, c'est qu'elle peut généralement s'intégrer dans l'emploi du temps d'une personne sans trop d'inconvénients. De plus, comme la pleine conscience, la marche nécessite de prêter attention aux sensations corporelles, et à tous nos autres sens pour rester vigilant à l'endroit où poser nos pieds (Gotink et al., 2016). Enfin, elle a de nombreux bénéfices en termes de santé physique et psychique. Par exemple, une méta-analyse réalisée au Royaume Uni en 2015 montre que la marche en plein air permet de diminuer la pression artérielle, le rythme cardiaque, le cholestérol, l'indice de masse corporelle et la dépression (Hanson & Jones, 2015). Alors, allons marcher en réceptivité !

La marche en pleine conscience va nous permettre de ne pas nous embarquer dans toutes ses pensées et de ramener notre attention sur l'essentiel des sensations de notre corps. Au lieu de suivre votre respiration, concentrez toute votre attention sur la sensation de vos pieds et de vos jambes au moment où vous les levez, les déplacez et les posez au sol.

La plupart du temps, nous avons l'impression que notre conscience de nous-mêmes, de ce que nous sommes, se trouve dans notre tête, quelque part derrière les yeux. Mais dans cette méditation, c'est à nos pieds que nous confions les commandes. Essayez de percevoir vos pieds non pas comme si vous les regardiez d'en haut, mais comme s'ils vous contemplaient d'en bas. Comme si votre conscience montait depuis la terre.

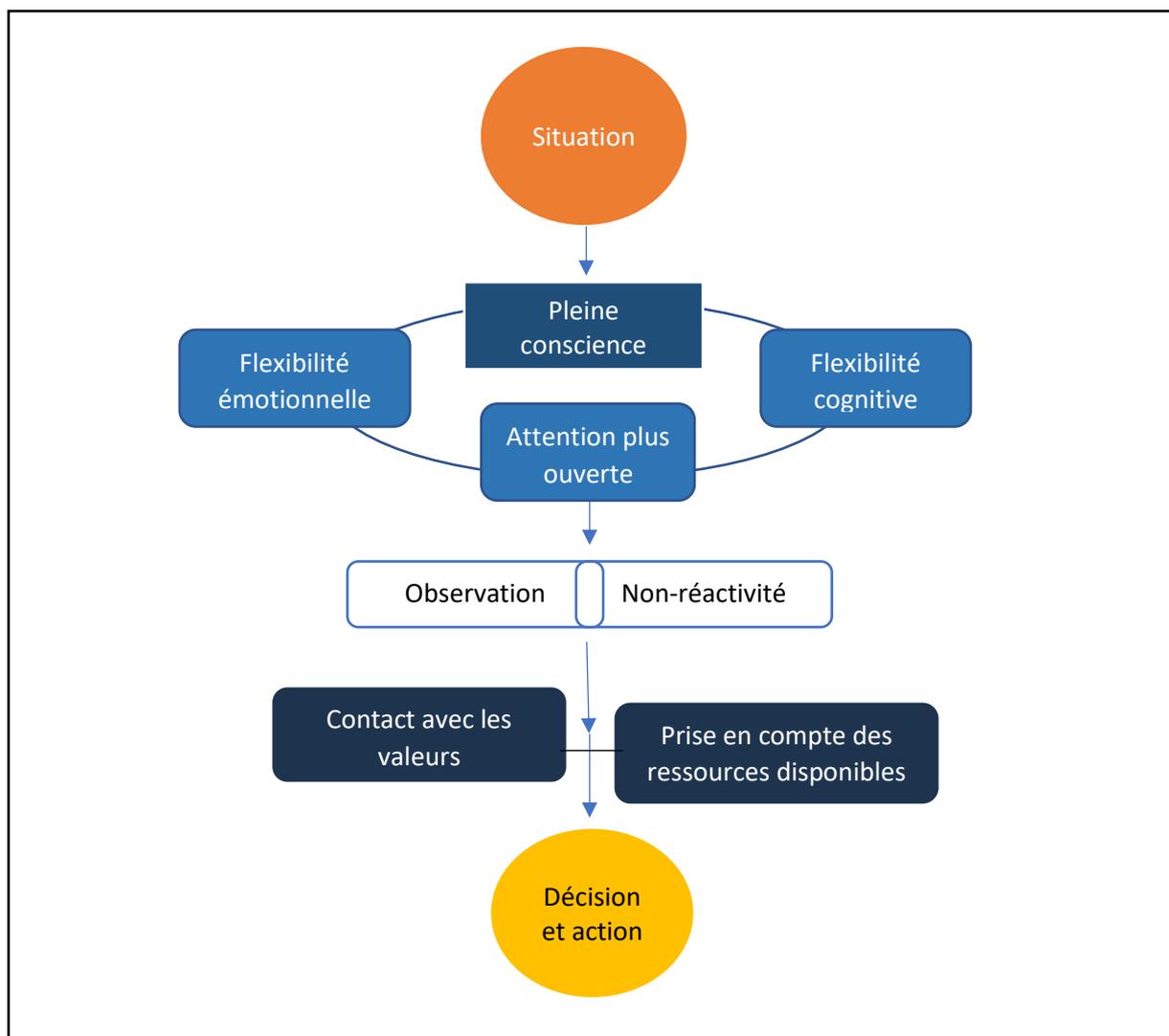


Fig. Modèle d'action en pleine conscience

b. Marcher en pleine conscience

Pratique de la marche consciente

Commencez à marcher lentement en *pleine conscience*, les yeux ouverts. Entrez dans les sensations corporelles liées au mouvement de la marche. Soyez attentif aux changements continus et répétés des sensations physiques éprouvées : contact des pieds avec le sol, transfert du poids d'une jambe à l'autre, enchaînement régulier des contractions de certains muscles... Suivez les mouvements de la marche comme si votre conscience descendait dans vos pieds et

vos jambes. Vous pouvez aussi essayer de coordonner le rythme de la marche avec celui de la respiration si vous le voulez. Vous pouvez essayer de marcher à différentes allures pour observer les changements que cela amène dans votre corps. Marchez lentement puis rapidement. Vous pouvez également marcher à reculons et même prendre quelques instants pour marcher les yeux fermés si votre environnement le permet.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer ?

En quoi cette façon d'être en mouvement diffère de d'habitude ?

Comment je peux intégrer cette pratique au quotidien ?

c. Les mouvements en pleine conscience

La pleine conscience en mouvement peut faciliter la focalisation de l'attention. Ainsi, pour prolonger la pratique de la marche en pleine conscience, il est aussi possible de faire quelques mouvements en pleine conscience. Ces mouvements vont nous permettre de sentir notre corps différemment, dans l'étirements, l'effort et la contraction des muscles. Toutefois, dans ces mouvements en pleine conscience, nous ne cherchons pas à performer ou se dépasser mais plutôt à ressentir dans le juste effort. Ces mouvements

nous permettront également d'observer la naissance de certaines pensées, notamment des pensées critiques, les pensées liées à l'atteintes d'objectifs ou encore les pensées centrées sur le passé ou le futur.

Etirements en pleine conscience

1. Tout d'abord vous êtes debout, les pieds nus ou en chaussettes. Vos pieds sont écartés à la largeur du bassin. Vos genoux sont déverrouillés, de sorte que vos jambes soient légèrement fléchies et les pieds parallèles.
2. Prenez contact avec l'intention de cette pratique : devenir conscient des sensations, de son corps en mouvement, respecter et accepter ses limites, abandonner toute envie de performance.
3. Sur une inspiration, levez lentement et en pleine conscience le bras sur le côté du corps, jusqu'à l'horizontale. Vous expirez, et sur l'inspiration suivante vous continuez de les lever tranquillement jusqu'à ce que vos mains se rencontrent au-dessus de votre tête.
4. En continuant d'observer vos sensations et en laissant votre respiration se faire naturellement, vous étirez vos bras vers le ciel. Le bras droit puis le bras gauche tour à tour. Vos pieds sont ancrés dans le sol. Ressentez l'étirement qui se produit dans tout votre corps.
5. Maintenez ces étirements encore quelques instants. Si des sensations inconfortables apparaissent, rester quelques secondes à leur contact.
6. Puis, lorsque vous l'aurez choisi, sur l'expiration vous pouvez descendre très lentement vos bras le long de votre corps
7. Laissez vos paupières se fermer pendant un court instant. Puis observer les sensations présentes, accueillez votre respiration.
8. Vous pouvez maintenant refaire cette pratique en levant uniquement le bras droit puis ensuite le bras gauche.
9. Puis remontez à nouveaux vos deux bras vers le ciel et inclinez-vous vers la droite puis vers la gauche. Sentez l'étirement qui se produit de chaque côté de votre corps.
10. Après cela, faites quelques mouvements avec vos épaules. Amenez vos épaules vers l'avant de votre poitrine, puis vers l'arrière. Ensuite sur une inspiration montez le plus possible vos épaules et redescendez-les sur l'expiration. Réalisez plusieurs fois ces mouvements.
11. Faites ensuite quelques mouvements avec votre tête. Réalisez plusieurs cercles de gauches à droite puis de droite à gauche.
12. Pour finir cette pratique, rester quelques instant immobile et présent à ce qui est là.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer ?

Qu'ai-je observé d'inconfortable ? comment je suis resté avec l'inconfort ?

Imaginez réalisez cette pratique tous les jours, qu'elle différence pourrait-elle apporter dans votre quotidien ?

IX. Aborder différemment nos pensées

a. Nos pensées sont transitoires

L'histoire de Pierre

Je vous invite à laisser venir des images au regard de cette histoire.

« Pierre était sur le chemin de l'école

Il était inquiet pour le cours de maths

Il n'était pas sûr de pouvoir encore maîtriser la classe aujourd'hui

Ce n'était pas le travail d'un concierge »

Pierre était sur le chemin de l'école : qu'est qui vous est venu à l'esprit ?

Il était inquiet pour le cours de maths : qu'est qui vous est venu à l'esprit ?

Il n'était pas sûr de pouvoir encore maîtriser la classe aujourd'hui : qu'est qui vous est venu à l'esprit ?

Ce n'était pas le travail d'un concierge : qu'est qui vous est venu à l'esprit ?

" La pensée est très utile, tant que tu ne comptes pas sur elle pour te dire ce qui est vrai. "

Par Adyashanti

b. Liens pensés et émotions

Histoire 1

« Vous vous sentez déprimé parce que vous venez de vous disputer avec un collègue de travail.

Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir. Celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter. »

Que pensez-vous ?

Histoire 2

« Vous êtes en pleine forme car vous et un collègue venez d'être félicités pour la qualité de votre travail.

Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir. Celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter. »

Que pensez-vous ?

Que m'apprend cette pratique ?

c. Nos pensées ne sont pas des faits

Ces deux exercices nous permettent d'appréhender le fait que nos pensées sont des événements mentaux. Elles sont créées par notre esprit en fonction de nos connaissances, de notre passé, de nos humeurs et du contexte dans lequel nous sommes. Nos pensées sont donc influencées par de nombreux facteurs et n'ont donc aucune valeur de vérité absolues. Nos pensées ne sont pas des faits et nous ne sommes pas nos pensées !

Pour autant, nos pensées peuvent avoir un grand impact sur la manière dont nous nous sentons et dont nous agissons. Souvent, ces pensées démarrent et s'arrêtent automatiquement.

Aussi, nous avons tous nos pensées « fétiches » et il peut être important de repérer ses pensées automatiques, récurrentes et négatives pour devenir plus facilement conscient du processus (et donc de le changer).

En devenant conscient, encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit, et en les laissant passer alors que nous recentrons notre attention sur notre respiration et sur le moment présent, il est possible de s'en distancier et de les considérer d'une autre perspective.

d. S'entraîner à observer nos pensées

Pratique méditation du corps – sons – pensées

1. Prenez contact avec le moment présent, posez votre attention dans les points d'ancrage entre votre posture et le support sur lequel vous êtes.
1. Accueillez les sensations présentes.
2. Puis focalisez votre attention sur votre respiration. Observer son mouvement. Rester au contact de chaque inspiration et de chaque expiration.
3. A présent tournez votre attention vers votre environnement sonore

4. Observez tous les sons présents tout autour de nous qu'il s'agisse des sons les plus nets, les plus évidents comme des sons les plus subtiles.
5. Observer chaque son par ses propriétés sonores. Accueillez les sons comme de simples sensations pour leurs propriétés physiques, le timbre, la sonorité, la durée, sans chercher à les étiqueter, les analyser, les juger. Repérer si des images mentales ou des pensées spécifiques apparaissent avec certains sons.
6. Il n'est pas nécessaire de guetter les sons ou d'être attentif à certains sons en particulier. Ouvrez simplement votre esprit, du mieux que vous le pouvez, afin qu'il soit réceptif à la conscience des sons.
7. Continuez d'accueillir tous les sons comme si c'était la première fois que nous les entendions.
8. Lorsque vous êtes prêt, abandonnez la conscience des sons et dirigez votre attention vers vos pensées.
9. Observez toutes les pensées qui surgissent dans notre esprit, comme des événements mentaux comme nous regarderions passer des nuages dans le ciel.
10. Si cela vous est utile, vous pouvez vous représenter comme un écran de cinéma, en face de vous, sur lequel vous pourriez projeter vos pensées, sous forme de texte ou sous forme d'image.
11. Vous pouvez également observer l'absence de pensées.
12. Il n'est pas nécessaire de susciter les pensées. Laisser les venir naturellement et lorsqu'elle survit observer les naître, passer et se dissoudre.
13. Du mieux que je peux, j'observe toutes les pensées qui surgissent dans mon esprit comme des événements mentaux.
14. Enfin, lorsque je l'aurais choisi je peux à nouveau poser mon attention sur mon corps ou sur ma respiration et m'appêter doucement à la fin de cette pratique.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer ?

En quoi cette pratique me permet d'aborder différemment mes pensées ?

Quelle différence cette nouvelle relation à mes pensées peut-elle faire dans mon quotidien ?

X. Créer un espace de pleine conscience

a. Agir plutôt que réagir

Notre quotidien ne nous permet pas toujours de réaliser des pratiques longues de méditation de pleine conscience. C'est pourquoi, de nombreux programmes de pleine conscience propose une pratique très courte : l'espace de respiration. C'est une pratique courte, structurée sur 3 minutes. Dans un premier temps, il est utile de se familiariser avec cette pratique pour la rendre accessible. Ainsi, il peut être intéressant de la réaliser de manière quotidienne jusqu'à ce qu'elle devienne vraiment accessible. Puis, lorsque la pratique est devenue plus ancrée, elle peut être utilisée dans des moments où nous en ressentons le besoin. Elle peut-être un bon moyen de s'arrêter, d'observer puis d'agir en conscience. Ainsi, plutôt que de réagir à une situation, une émotion ou une pensée, nous nous donnons le choix d'agir de telle ou telle façon.



b. Créer un espace de respiration

L'espace de respiration

CONSCIENCE

Placez-vous dans le temps présent, en adoptant délibérément une posture droite et digne. Si possible, fermez vos yeux. Demandez-vous : "Quelle est mon expérience, en ce moment, du point de vue des pensées, des sentiments et des sensations corporelles ?". Reconnaissez et notez votre expérience, même si elle est désagréable.

FOCALISATION

Réorientez doucement toute votre attention sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration, comme elles viennent, l'une après l'autre. Votre respiration peut fonctionner comme un point d'ancrage pour vous conduire dans le présent et vous aider à entrer dans un état de conscience et de calme.

ELARGISSEMENT

Elargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, votre expression faciale et la perception du corps comme un tout. L'espace de respiration vous fournit un moyen de faire un pas hors du mode de pilotage automatique et de vous reconnecter avec le moment présent.

Tiré de Segal, Williams, & Teasdale, 2015

Mes observations de cette expérience :

En quoi cette pratique peut-elle être utile dans mon quotidien ? dans quelle situation ?

Comment je peux insérer cette pratique dans mon quotidien ?

XI. Toucher en pleine conscience

Chaque sens représente une porte d'entrée à l'application de la pleine conscience dans notre vie quotidienne telle que décrite par Thompson & Waltz (2007) comme étant « notre capacité à maintenir une attention ouverte et d'acceptation dans l'instant présent de notre vie de tous les jours ». Une autre définition complémentaire à cette dernière a été proposée par Janet Brody et ses collègues en 2018 qui décrivent les pratiques informelles de la pleine conscience comme étant des « pratiques courtes qui créent une conscience du moment présent et qui impliquent souvent une orientation sensorielle ». Il y a donc un engouement de plus en plus marqué pour ces pratiques informelles et orientées sur nos sens. Des recherches montrent que ces pratiques informelles sont positivement corrélées à la gentillesse, la compassion ou encore l'humilité et négativement corrélées au névrosisme qui est un trait de personnalité rattaché à des expériences émotionnelles aversives telles que la colère, l'anxiété et la dépression (Thompson & Waltz, 2007b). Une autre étude très récente de Birtwell et ses collaborateurs publiés en 2019, a également montré que les pratiques informelles de pleine conscience sont reliées à un plus grand bien-être et une plus grande flexibilité psychologique, compétence essentielle à notre santé mentale et donc à notre bien-être (Bond, Hayes, & Barnes-Holmes, 2006; Kashdan & Rottenberg, 2010). C'est aussi un mécanisme qui semble être à l'origine des bénéfices des pratiques de pleine conscience (e.g., Duarte & Pinto-Gouveia, 2017).

Pour contribuer aux pratiques de pleine conscience informelles, nos sens sont donc essentiels.

Nous pouvons donc nous appuyer sur nos cinq sens : le goût, le toucher, l'odorat, l'ouïe et la vue pour créer des espaces de pleine conscience. Ainsi, l'odeur d'un lilas en fleur peut nous ramener à l'instant présent, tout comme les sons des vagues ou encore la texture d'un vêtement que nous portons.

Pleine conscience du touché

1. Prenez un instant pour prendre conscience de vos mains. Observer là où elles reposent, accueillez les sensations que vous procurent le premier contact de vos mains.
2. Puis, votre main droite peut venir découvrir sensoriellement votre main gauche, (la paume, les doigts, le dos, le poignet, la température de la peau, les parties creuses, molles ou plus dures, l'épaisseur de la peau...). Ensuite, la main gauche vient découvrir la main droite.
3. Vous pouvez frotter vos mains l'une contre l'autre, de façon énergique comme si vous vous les laviez, vous pouvez peut-être observer que la température de vos mains augmente.
4. Puis, laissez vos mains se poser sur un objet particulier que vous souhaitez explorer.
5. Vous allez tranquillement à la découverte sensorielle de l'objet, son poids, son épaisseur, sa texture (doux, rugueux, granuleux...), sa forme (arrondi, bombé, creux...) les reliefs, sa température...
6. Vos pensées vont peut-être s'activer, nommer l'objet ou chercher à le nommer, ou bien elles émettent un avis « c'est agréable », « désagréable... », accueillez ces pensées et revenez tranquillement aux sensations qui émergent instant après instant.
7. Vous pouvez le faire glisser doucement sur le dessus de la main, à l'intérieur de la main. Prenez le temps d'accueillir les sensations que vous offre cet objet dans une main, dans l'autre, souplesment, sans jugement. Il n'y a rien à chercher, rien à atteindre. Juste être là, présent(e) et accueillir les sensations. Vous vous faites confiance.
8. Peut-être, vous vous apercevez que vous êtes en train de commenter ce que vous faites ou vos pensées vous entraînent ailleurs, alors accueillez avec bienveillance ces pensées et revenez aux sensations que vous procure la matière en caressant l'objet ou en effectuant différentes pressions sur l'objet.
9. En gardant les yeux fermés, vous posez l'objet devant vous, et vous demeurez avec les sensations encore présentes dans les mains.
10. Vous pouvez ensuite rester quelques minutes dans l'instant, présent à votre respiration et à votre corps puis retourner à l'activité que vous étiez en train de faire.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer pendant cette expérience ?

Comment est-il possible d'intégrer cette pratique dans mon quotidien ?

XII. Accueillir les difficultés

a. Un nouveau lien à nos difficultés

La vie est faite de chose agréable, de bons moments, mais aussi de moments plus difficiles à traverser. Pour autant, ce n'est souvent pas tant un évènement en lui-même qui nous met en difficulté, mais plutôt la façon dont nous sommes en lien avec ce dernier. Devenir plus conscients de nos pensées, sentiments et sensations corporelles suscités par les événements nous donne la possibilité de nous libérer de nos réactions habituelles et automatiques, de manière que nous puissions réagir en pleine conscience, de la façon la plus habile qui soit.

En général, nous réagissons à nos expériences présentes de trois manières différentes :

- En nous coupant de l'expérience, voire en nous ennuyant, de sorte que nous quittons le moment présent pour nous réfugier quelque part "dans notre tête".
- En cherchant à nous accrocher aux choses – ne nous permettant pas de nous "laisser aller" à l'expérience présente, ou en souhaitant avoir des expériences autres que celle que nous vivons actuellement.
- En cherchant à ce que cela cesse, en étant en colère contre l'expérience – en souhaitant être débarrassé de l'expérience actuelle, ou en évitant les expériences futures que nous ne désirons pas.

Chacune de ces manières de réagir peut causer des problèmes – particulièrement le mode de réaction aversif aux sensations désagréables. Pour l'instant, l'essentiel est de devenir plus conscient de notre expérience, de manière que nous puissions y répondre en toute conscience plutôt que d'y réagir de façon

automatique. La pratique régulière de la méditation assise nous procure beaucoup d'opportunités d'observation des moments où nous nous sommes éloignés de la pleine conscience de l'instant. Elle nous permet alors de constater avec une conscience bienveillante ce qui a attiré notre attention, et de la ramener gentiment mais fermement à son centre de focalisation antérieur, pour reprendre contact avec la pleine conscience de l'instant. A d'autres moments de la journée, utiliser volontairement l'exercice des 3 minutes d'espace de respiration chaque fois que nous observons des sensations désagréables, une impression de raideur ou de tension dans le corps par exemple, constitue une opportunité de commencer à "répondre" plutôt que réagir.

b. Permettre et lâcher prise

Pratique de méditation corps, sons, pensées et difficultés

1. Pleine conscience du corps et des sensations
2. Pleine conscience de la respiration
3. Laissez venir à votre esprit une situation difficile non résolue : replonger vous dans la situation difficile et laisser votre mental produire les pensées qu'il souhaite générer.
4. Observer en pleine conscience ce que cette situation fait émerger en vous.
5. Accueillez tout ce qui est présent : vos pensées, sensations, émotions et tendance d'action
6. Centrez votre attention sur votre respiration
7. Accueillez votre corps dans sa globalité
8. Accueillez les sons présents puis apprêtez vous à la fin de la pratique

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer pendant cette expérience ?

Comment cette pratique peut vous permettre d'appréhender différemment vos difficultés ?

Imaginer que vous abordiez différemment vos difficultés dans la vie, qu'est-ce que cela vous permettrait ?

c. Aller vers l'acceptation

Première métaphore : la rivière

Je suis en face d'une rivière. De l'autre côté de la rivière se trouve tout ce que je veux, tout ce qui pourrait participer à mon bonheur : des amis, un travail, du confort, une famille etc.... Je souhaite donc traverser la rivière pour rejoindre ce coin de bonheur ! Je saute dans l'eau mais le courant de la rivière est très fort et m'emporte... Qu'elles sont les possibilités qui s'offrent à moi ?

- ⇒ Je lutte mais j'ai beau mettre toute ma force, je n'y arrive pas.
- ⇒ J'abandonne, le courant m'amène loin.
- ⇒ Acceptation : ce courant est plus fort que moi, je peux du mieux possible nager dans le sens du courant. Ensuite quand je suis sur la rive de l'autre côté, je peux rejoindre mon objectif et aussi m'ouvrir à ce qui se présente ici plutôt que rester bloqué

Deuxième métaphore : Tatie Danièle

Dans 6 mois, c'est mon anniversaire, je prépare tout pour faire une très belle fête et inviter les personnes qui comptent pour moi. Cependant j'organise tout cela dans la plus grande discrétion car il y a une tante dans ma famille que je n'apprécie pas et je n'ai pas envie de la voir le jour de mon anniversaire. Le jour venu tout se déroule pour le mieux, c'est génial. On sonne à la porte, c'est tatie Danièle. Qu'est-ce que je fais ?

- ⇒ Je ferme la porte et le maintien fermée. Est-ce que je profite de la fête ?
- ⇒ Je peux la laisser entrer et ruminer sur pourquoi elle est là. Est-ce que je profite ?
- ⇒ Acceptation dans cette situation ? est-ce que je peux tolérer sa présence et continuer de profiter de la fête.

d. Accueillir tout ce qui est présent

Poème : une maison d'hôte

L'être humain est comme une maison d'hôtes
Chaque matin, une nouvelle arrivée

Une joie, une dépression, une mesquinerie
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu

Accueille-les et reçois-les tous !
Même s'ils sont une foule de chagrins
Qui balaye violemment ta maison
La vide de son mobilier

Continue à traiter chaque hôte honorablement
Ils sont peut-être en train de te vider
Pour faire place à de nouveaux délices

La pensée sombre, la honte et la malveillance,
Accueille-les à la porte en souriant
Et invites-les à rentrer

Sois reconnaissant pour quiconque arrive,
Car chacun d'eux a été envoyé
Comme un guide venant de l'au-delà

Poème de Jakad-od-in Rûmi

XIII. S'auto-guider une méditation de pleine conscience

a. L'importance de varier les guidages

Beaucoup de participants s'appuient sur des audios par exemple, ce qui peut être très utile pour commencer ou même dans une pratique quotidienne, car le guidage peut par exemple, nous permettre d'explorer des zones dont nous n'avions jusqu'alors porté que peu d'intérêt, ou bien encore à nous ouvrir à une nouvelle forme d'observation. Mais les audios ne nous permettent pas d'être pleinement acteurs dans la pratique et de l'ajuster au fur et à mesure de nos observations. Il semble également important de pouvoir s'autoguider dans ses pratiques. Ainsi, nous proposons dans ce groupe de guider les participants vers l'autoguidage de certaines pratiques, notamment les pratiques d'installations qui sont guidées à chaque début et fin de séance.

Afin d'implémenter cette nouvelle habitude, l'animateur peut donc proposer aux participants de guider une pratique pour le groupe. L'invitation peut déjà être reçue et accueillie en pleine conscience. Chacun peut observer comment il reçoit cette proposition, ce qu'elle lui fait vivre en termes de pensées, d'émotions ou de sensation. Puis, l'animateur peut déjà prendre un temps pour parler de son expérience personnelle dans le fait de guider une méditation, à quoi il est attentif, ses difficultés et ses ressources puis il peut également donner les différentes étapes dans l'installation assise : accueil de la posture dans laquelle chacun(e) est assis(e), prise de conscience des points d'ancrage, conscience du corps et des sensations corporelles, accueil de la respiration, observation de ce qui est présent comme pensée et émotion, puis ouverture de l'attention à l'ensemble du corps, aux sons, aux odeurs et à l'espace. C'est évidemment une proposition qui peut être ajustée à chacun.

b. Une proposition de canva

1. Attention focalisée sur les points d'ancrage du corps avec le support
2. Puis ouverture de l'attention à l'ensemble du corps et des sensations qui s'y déploient
3. Accueil de la respiration, observer son rythme, son amplitude, les endroits qu'elle traverse
4. Puis observation des pensées et émotions présentes.
5. Réouverture de l'attention à l'ensemble du corps, aux sons, aux odeurs et à l'espace.

XIV. Ecouter et parler en conscience

c. Présence à soi et à l'autre

La pleine conscience est apparue comme une pratique permettant de réguler des états internes comme nos états attentionnels et émotionnels, mais il semble que cette pratique puisse également jouer un rôle important dans notre capacité d'écoute et de présence dans les relations sociales. Effectivement, les pratiques de pleine présence peuvent avoir des bénéfices tant personnels que relationnels (Manusov & Harvey-Knowles, 2015). Ainsi, de plus en plus de chercheurs étudiant les avantages de la pleine conscience sur le développement des compétences interpersonnelles adaptatives (Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen, & Dewulf, 2008; Shonin, Van Gordon, Slade, & Griffiths, 2013). Par exemple, les résultats de recherches montrent que la pleine conscience est notamment corrélée à une plus grande qualité relationnelle (Harvey Knowles, Manusov, & Crowley, 2015) qui peut être définie comme la satisfaction et l'engagement que l'on éprouve dans une relation (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998). Elle peut notamment se traduire par une écoute empathique et active (Drollinger, Comer, & Warrington, 2006). Une étude menée par Manusov et ses collaborateurs en (2018) a évalué l'effet de la pleine conscience sur l'écoute active et empathique, sur les compétences socio-émotionnelles et la satisfaction et l'engagement chez 137 personnes en couples. Leurs résultats montrent que la pleine conscience joue un rôle médiateur positif entre les compétences sociales et l'écoute active et empathique.

De nombreuses études montrent donc aujourd'hui que les pratiques de pleine présence permettent d'augmenter la qualité de nos relations en développant notamment un plus fort sentiment de connexion et de proximité (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Par exemple, de nombreuses études ont trouvé des corrélations entre la pleine conscience et l'empathie, la prise de perspective et la coopération entre les individus (Haimel & Valentine, 2001; Wachs & Cordova, 2007), un plus fort sentiment de sécurité dans les relations (Pruitt & McCollum, 2010), et même à une plus grande attirance lors d'un premier rendez-vous de speed dating (Janz, Pepping, & Halford, 2015).

De même, les chercheurs ont également pu observer ses liens dans nos relations familiales et plus précisément dans la parentalité (Bögels, Hellemans, van Deursen, Römer, & van der Meulen, 2014). La pleine conscience a notamment été corrélée à des styles d'attachements plus sécurisants (Fall & Shankland, 2020; Jones, Welton, Oliver, & Thoburn, 2011). Il semble donc que la pleine présence nous offre de nombreux bénéfices dans nos relations sociales.

C'est aussi pour cela qu'il semble donc intéressant de directement cibler l'entraînement de cette présence et de cette écoute attentive dans la pratique de pleine présence.

d. Développer son écoute

Ainsi, la pratique qui suit nous invite à développer un état de présence et d'écoute à l'autre. La pratique consiste à lire un texte à haute voix ainsi qu'à écouter attentivement les autres lire leur texte. Cette lecture nous invite à prêter non seulement attention aux pensées qui émergeront, aux envies, aux émotions et sensations, mais également à l'écoute de sa propre voix. L'autre partie de cette pratique, soit l'écoute se portera de manière attentive, c'est-à-dire en posant sa concentration sur l'instant présent avec curiosité et bienveillance (Shafir, 2008, p.216). L'écoute pourra être portée sur la voix des lecteurs, mais aussi sur tous les autres sons environnants.

Pratique lecture à voix haute

1. Chacun peut choisir un texte qu'il souhaite lire à haute voix
2. Accueillir son texte et le support qui l'accueil
3. Lecture silencieuse du texte
4. Lecture collective à haute voix pour soi.
5. Lecture à tour de rôle en prononçant chaque syllabe et sur le même ton. Puis phrases suivantes en lecture à voix faible, puis forte (sans crier), puis à la hauteur qui convient à la personne.
6. Lecture pour les autres : chacun à son tour, debout, lit aux autres son paragraphe (Lecture audible, regarder les autres, etc.). Suivre l'ordre du texte. Les autres écoutent.
7. Observer ce qui vient, les mots, les images et les sons.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer pendant cette expérience ?

En quoi cette pratique peut-elle m'être utile dans ma vie ? au travail ou dans mes relations ?

Imaginer être vraiment à l'écoute de vous-même et des personnes qui comptent pour vous, qu'elle(s) différence(s) cela pourrait-il faire dans votre vie ?

XV. Sentir en pleine conscience

a. Pleine conscience des odeurs

Comme tous les sens, le système olfactif est continuellement exposé à une énorme variété d'odeurs chaque jour. Pour autant, nous n'y prêtons pas forcément attention à moins qu'elles ne soient vraiment déplaisantes ! Or, les odeurs même subtiles semblent avoir un impact important sur notre bien-être (Schneider, 2017). Effectivement l'odorat a plusieurs fonctions. Le plus important est peut-être que l'olfaction dirige notre attention, renforcée par des émotions positives ou négatives, vers les dangers environnementaux (par exemple, la fumée et les vapeurs toxiques) ou vers des sensations qui, dans un sens général, ont des connotations positives, comme les aliments nutritifs. (e.g., Mattes & Cowart, 1994). Notre capacité à sentir les odeurs qui sont autour de nous ou sur nous est donc intrinsèquement liée notre adaptation à l'environnement et à notre bien-être. Par exemple, dans certains cas, les odeurs sont rattachées à des souvenirs plaisants comme l'illustre la célèbre madeleine de Proust (Chu & Downes, 2000). Les odeurs sont aussi utilisées dans le cadre des pratiques de relaxation (Schiffman & Siebert, 1991). Notre olfaction peut donc être source d'expérience plaisante si nous y portons un peu d'attention puisqu'elle passe souvent à travers le champ de notre attention et de notre conscience. De plus, il semble également que notre olfaction soit soumise elle aussi à l'habituation (Pellegrino, Sinding, de Wijk, & Hummel, 2017). Lorsque nous sommes exposées de façon répétée à une odeur agréable, au bout de quelque instant nous avons tendance à ne plus y prêter attention ou même à ne plus la sentir alors même qu'elle est toujours présente. C'est aussi ce que l'on appelle l'habituation hédonique lorsque l'habituation s'effectue sur des expériences agréables. Sans accoutumance, notre cerveau serait surstimulé et ne serait pas en mesure de calculer d'autres informations. Ce processus est donc fondamental (Sinding et al., 2017) ! Mais nous pouvons parfois contrecarrer cette habituation pour nous

rapprocher de l'expérience du moment présent. Nous pouvons alors poser une attention curieuse sur les odeurs qui nous entourent en développant notre capacité à sentir et à décrire ses expériences sans pour autant les juger ou les étiqueter. Cette pratique n'est pas évidente puisque nous avons cette tendance automatique à étiqueter les odeurs tout comme nous identifions les sons qui nous entourent. Pour cela, nous pouvons nous entraîner à sentir sans juger en nous appuyant par exemple sur les caractéristiques des odeurs telles que leur concentration, leur intensité, leur persistance, et aussi ce qu'elles activent ne nous comme émotions ou comme pensées (Nimmermark, 2004).

b. Prêter attention aux odeurs

La pratique que nous proposons se compose de trois temps. Un premier temps d'accueil de son nez, en l'explorant avec ses mains, en explorant sa forme et sa position sur notre visage. Puis vient un second temps pendant lequel nous invitons les participants à accueillir les odeurs déjà présentes. Enfin un dernier temps en présence laissera place à une nouvelle expérience. L'animateur fait sentir aux participants qui ont les yeux fermés plusieurs odeurs qu'il aura amenées.

Pratique : pleine conscience des odeurs

1. Installez-vous confortablement sur votre chaise. Si c'est possible pour vous, fermez vos yeux pour faciliter la concentration posée sur les odeurs. Vous pouvez sentir vos pieds ancrés au sol, leurs appuis, accueillez votre respiration, telle qu'elle est, sans chercher à la modifier et observez votre état intérieur.
2. Vous pouvez commencer par toucher votre nez avec vos mains, ses courbes, peut-être sentir votre souffle par vos narines. Observez votre respiration, vous pouvez bloquer une narine, puis l'autre, voir s'il y a des différences. Peut-être percevez-vous un sifflement, une odeur particulière sur vos mains, vous pouvez sentir celle de vos vêtements, de la pièce.
3. Lorsque vous aurez l'impression d'avoir suffisamment exploré votre environnement, vous pouvez revenir à votre respiration.
4. Accueillez ensuite une odeur particulière. Vous pourrez l'approcher de votre nez à la distance qui vous sera bonne, reculer votre main, la rapprocher. Découvrez cette odeur de la manière qui vous convient. Elle peut vous apparaître fruitée, peut-être boisée, fleurie, fraîche, gourmande, peut-être familière ou inconnue. Cette odeur peut être puissante, ou plus discrète, douce, rester tenace et vous imprégner ou être très fugace... entêtante, écœurante, enivrante, relaxante...
5. Observer ce que cette odeur produit en vous en termes de sensations corporelles, d'émotions ou encore de pensées.
6. Rester au contact de cette odeur le temps que vous souhaitez

7. Puis lorsque ce sera le bon moment pour vous, retourner à ce que vous étiez en train de faire.

Mes observations de cette expérience :

Qu'elles sont les pensées, sensations, émotions et tendances d'actions que j'ai pu observer pendant cette expérience ?

En quoi cette pratique peut-elle changer quelque chose à mon quotidien ?

Comment cette pratique peut-elle être utile pour mon bien-être ?

XVI. Intégrer la pleine conscience à votre quotidien

Comment avez-vous envie d'intégrer la pleine conscience au quotidien ?

Imaginer que vous soyez plus conscient de ce qu'il se passe en vous et autour de vous, qu'est-ce que cela pourrait changer dans votre vie ?

Quelques exemples pour partir ...

Au moment où vous vous réveillez le matin, avant de sortir de votre lit, portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.

- Prêtez attention aux changements dans votre posture. Soyez conscient de la manière dont votre corps et votre esprit se sentent quand vous vous asseyez, quand vous vous levez, et quand vous marchez. Prêtez attention à chaque moment où vous passez d'une posture à l'autre.
- Lorsque vous entendez le téléphone sonner, un oiseau chanter, un train passer, un rire, une voiture klaxonner, le vent, le son d'une porte qui se ferme – utiliser chaque son comme la sonnette de la pleine conscience. Ecoutez vraiment et soyez présent et éveillé.
- Pendant la journée, prenez quelques moments pour porter votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.
- Lorsque vous mangez ou buvez quelque chose, prenez une minute et respirez. Regardez votre nourriture et réalisez que la nourriture est connectée à quelque chose qui a nourri sa croissance. Pouvez-vous voir les rayons du soleil, la pluie, la terre, le fermier, le maraîcher dans votre nourriture ? Pendant que vous mangez, faites attention, en consommant consciencieusement cette nourriture pour votre santé physique. Portez votre conscience sur la vision de cette nourriture, sentez votre nourriture, goûtez votre nourriture, mâchez votre nourriture, avalez votre nourriture.
- Prêtez attention à votre corps lorsque vous marchez ou lorsque vous êtes debout. Prenez un moment pour prêter attention à votre posture. Prêtez attention au contact avec le sol sous vos pieds. Sentez l'air sur votre visage, vos bras, et vos jambes pendant que vous marchez. Etes-vous en train de vous précipiter ?

- Portez votre attention sur ce que vous écoutez et ce que vous dites. Pouvez-vous écouter sans pour autant être d'accord ou être en désaccord, aimer ou ne pas aimer, ou planifier ce que vous allez dire quand ce sera votre tour ? En parlant, pouvez-vous juste dire ce que vous avez besoin de dire sans pour autant exagérer ou minimiser l'importance de ce que vous dites ? Pouvez-vous prêter attention à la manière dont votre esprit et votre corps se sentent ?
- Lorsque vous attendez dans une file, utilisez ce temps pour prêter attention à votre position debout et à votre respiration. Sentez le contact de vos pieds sur le sol et la manière dont votre corps se sent. Portez votre attention sur votre abdomen qui se soulève et retombe. Vous sentez-vous impatient ?
- Pendant la journée, soyez conscient de chaque point tendu dans votre corps. Voyez si vous pouvez respirer à travers ces points et, pendant que vous expirez, laissez aller l'excès de tension. Y a-t-il de la tension quelque part dans votre corps ? Par exemple, dans votre cou, vos épaules, votre ventre, vos mâchoires ou le bas de votre dos ? Si cela est possible, faites des mouvements en pleine conscience une fois par jour.
- Ciblez votre attention sur vos activités quotidiennes telles que, vous brosser les dents, vous laver, vous coiffer, mettre vos chaussures, faire votre travail. Soyez pleinement conscients dans chacune de vos activités.
- Avant d'aller dormir le soir, prenez quelques minutes et portez votre attention sur votre respiration. Observez 5 respirations avec pleine conscience.

Tiré de Segal, Williams, & Teasdale, 2015

XVII. Aller plus loin, se former et instruire...

a. Incarner les qualités d'instructeurs : le MBI-TAC

Vue d'ensemble : L'enseignement basé sur la pleine conscience a une composante fortement relationnelle – la pratique de la pleine conscience nous engage dans un processus de développement d'une nouvelle relation avec nous-mêmes et avec notre expérience. Les qualités que l'instructeur/trice partage avec les participants, ainsi que le processus d'enseignement, reflètent les qualités que les participants apprennent à s'approprier. La pleine conscience est la présence consciente qui émerge lorsque l'on porte son attention sur l'expérience d'une façon particulière : délibérément (pendant les séances, l'instructeur a une intention délibérée et il est centré au cours des interactions avec les participants) ; au moment présent (l'instructeur a l'intention d'être pleinement et de tout coeur présent avec les participants) ; et sans jugement de valeur (l'instructeur amène un esprit de curiosité, de profond

respect et d'acceptation envers les participants), (Kabat-Zinn, 1990). Tiré du MBI-TAC (Crane et al., 2016)

Cinq caractéristiques clés à prendre en compte lors de l'évaluation de ce domaine :

1. Authenticité et force - Être en connexion de façon sincère, honnête et confiante.
2. 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.
3. Compassion et chaleur – montrer une attention soutenue, une sensibilité, une appréciation et une ouverture envers l'expérience des participants.
4. 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.
5. Réciprocité - s'engager avec les participants dans une relation de collaboration réciproque.

Tiré du MBI-TAC (Crane et al., 2016)

b. Suivre un cycle MBCT/MBSR/MBI

Cette formation a été construite comme une initiation aux pratiques de pleine conscience. Si vous souhaitez poursuivre votre pratique de pleine conscience, il existe plusieurs protocoles de méditation de pleine conscience (MBSR, MBCT ou MBCI) se déroulant sur 8 semaines et qui vous permettront de nouvelles expériences.

c. Se former et devenir instructeur

Si vous souhaitez continuer à vous former à la méditation de pleine conscience, plusieurs organismes et diplômes universitaires existent.

Organismes :

- Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)
- Mindful France
- Emergence

Diplômes universitaires :

- Paris 8. DU Pratique de la méditation de pleine conscience
- Sorbonne. DU Méditation, gestion du stress et relation de soin.

- Strasbourg. DU Médecine, méditation et neurosciences
- Centre Pierre Janet. DU Approches de la pleine conscience et introduction au MBCT
- Lyon 1. DU Méditation, Pleine Conscience & Compassion
- Montpellier. DU Méditation et Santé

Enfin, si vous souhaitez devenir instructeur de pleine conscience, la plupart des formations qu'il existe demande d'avoir au préalable participé à un programme de pleine conscience sur 8 séances.

XVIII. Bilan de la formation

Prenez un temps individuel pour vous préparer à la fin de cette formation...

Avec quoi repartez-vous de cette formation ?

Quelle différence cela fera pour vous demain ?

Imaginer que vous soyez plus conscient de ce qu'il se passe en vous et autour de vous, qu'est-ce que cela pourrait changer dans votre vie ?

Bibliographie

- Aarts, H., & Dijksterhuis, A. (2000). Habits as knowledge structures. *American Psychological Association*, Vol. 78, pp. 53–63. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.1.53>
- André, C. (2010). La méditation de pleine conscience. *Cerveau et Psycho*, 18.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849–1858. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.12.007>
- Bargh, J. A., Lee-Chai, A., Barndollar, K., Gollwitzer, P. M., & Trötschel, R. (2001). The automated will: Nonconscious activation and pursuit of behavioral goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1014–1027. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.6.1014>
- Berkowitz, L., & Troccoli, B. T. (1990). Feelings, Direction of Attention, and Expressed Evaluations of Others. *Cognition and Emotion*, 4(4), 305–325. <https://doi.org/10.1080/02699939008408080>
- Birtwell, K., Williams, K., van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. *Mindfulness*, 10(1), 89–99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- Blugeot, A., Rivat, C., Bouvier, E., Molet, J., Mouchard, A., Zeau, B., ... Becker, C. (2011). Vulnerability to depression: From brain neuroplasticity to identification of biomarkers. *Journal of Neuroscience*, 31(36), 12889–12899. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1309-11.2011>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006, November 7). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, Vol. 26, pp. 25–54. https://doi.org/10.1300/J075v26n01_02
- Brody, J. L., Scherer, D. G., Turner, C. W., Annett, R. D., & Dalen, J. (2018). A conceptual model and clinical framework for integrating mindfulness into family therapy with adolescents. *Family Process*, 57(2), 510–524. <https://doi.org/10.1111/famp.12298>
- Calvete, E., Orue, I., & Sampedro, A. (2017). Does the acting with awareness trait of mindfulness buffer the predictive association between stressors and psychological symptoms in adolescents? *Personality and Individual Differences*, 105, 158–163. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.055>
- Chu, S., & Downes, J. J. (2000). Odour-evoked Autobiographical Memories: Psychological Investigations of Proustian Phenomena. *Chemical Senses*, 25(1), 111–116. <https://doi.org/10.1093/CHEMSE>
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3180f6171f>
- Davies, M. I., & Clark, D. M. (1998). Thought suppression produces a rebound effect with analogue post-traumatic intrusions. *Behaviour Research and Therapy*, 36(6), 571–582. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00051-5](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00051-5)

- Duarte, J., & Pinto-Gouveia, J. (2017). Mindfulness, self-compassion and psychological inflexibility mediate the effects of a mindfulness-based intervention in a sample of oncology nurses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 125–133. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.03.002>
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gross, J. J. (2007). *Handbook of emotion regulation* (The Guilfo). New York.
- Heeren, A., & Philippot, P. (2010). *Les interventions basées sur la pleine conscience : une revue conceptuelle et empirique*.
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, Vol. 30, pp. 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008, April). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, Vol. 12, pp. 163–169. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.01.005>
- Malinowski, P. (2013). Neural mechanisms of attentional control in mindfulness meditation. *Frontiers in Neuroscience*, 7(7 FEB), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnins.2013.00008>
- Mattes, R. D., & Cowart, B. J. (1994). Dietary assessment of patients with chemosensory disorders. *Journal of the American Dietetic Association*, 94(1), 50–56. [https://doi.org/10.1016/0002-8223\(94\)92041-9](https://doi.org/10.1016/0002-8223(94)92041-9)
- Nimmermark, S. (2004). *Odour influence on well-being and health with specific focus on animal production emissions*. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/8104270>
- Pellegrino, R., Sinding, C., de Wijk, R. A., & Hummel, T. (2017, August 1). Habituation and adaptation to odors in humans. *Physiology and Behavior*, Vol. 177, pp. 13–19. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.04.006>
- Pessoa, L. (2008, February). On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, Vol. 9, pp. 148–158. <https://doi.org/10.1038/nrn2317>
- Schiffman, S., & Siebert, J. M. (1991). New frontiers in fragrance use. *Fragrance Psychology*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/313500082_New_frontiers_in_fragrance_use
- Schneider, R. (2017). From Pain to Pleasure: A Newly Developed Essential Oil Inhaler (AromaStick®) Alters Pain Dynamics and Increases Well-being. Results from Two Randomized, Controlled Documentation Studies. *Current Psychopharmacology*, 6(2). <https://doi.org/10.2174/2211556006666170510094602>
- Schwarz, N. (2000). Emotion, cognition, and decision making. *Cognition and Emotion*, Vol. 14, pp. 433–440. <https://doi.org/10.1080/026999300402745>
- Shafir, R. (2008). Mindful listening for better outcomes. In S. F. . Hick & T. Bien (Eds.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship* (pp. 215–231). Retrieved from <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-and-the-Therapeutic-Relationship/Hick-Bien/9781609180195/contents>

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Sinding, C., Valadier, F., Al-Hassani, V., Feron, G., Tromelin, A., Kontaris, I., & Hummel, T. (2017). New determinants of olfactory habituation . *Nature Publishing Group*. <https://doi.org/10.1038/srep41047>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007a). *Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not?* <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2007b). Everyday mindfulness and mindfulness meditation: Overlapping constructs or not? *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1875–1885. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.017>
- Van Laarhoven, A., Kraaimaat, F., Wilder-Smith, O., & Evers, A. (2010). Role of attentional focus on bodily sensations in sensitivity to itch and pain. *Acta Dermato-Venereologica*, 90(1), 46–51. <https://doi.org/10.2340/00015555-0743>
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to ourselves: Discovering the adaptive unconscious* (B. Press, Ed.). Cambridge.

Lectures conseillées