



## LES GRANDES LIGNES DU PROGRAMME MBSR

### Les origines du programme

Le Dr **Jon Kabat-Zinn** à l'origine du programme MBSR est à la fois scientifique, médecin, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets, où il a fondé en 1979, la **première clinique de réduction du stress**, la Mindfulness Based Stress Reduction Clinic (MBSR = Mindfulness based stress reduction). Ses recherches ont porté sur la possibilité de réduire le stress des traitements et les souffrances des malades.

L'efficacité de son travail et de sa méthode commence à être découverte par les Européens, du moins dans le milieu médical, encore peu familiarisé aux étonnantes capacités de transformation de l'esprit qui se développent avec la méditation. Les apports récents des neurosciences comblent désormais cette lacune : la méditation fait de plus en plus partie intégrante des **outils utilisés en psychiatrie**.

Le programme se déroule sur 8 semaines, avec aussi 6 jours par semaine de pratique personnelle, et aide les participants à faire tout un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leur relation à la souffrance. Le choix délibéré de participer à ces groupes montre que les participants souhaitent se prendre en charge. Ils opèrent un changement de vie radical et immédiat grâce à la discipline quotidienne qu'ils suivent.

Le programme est ouvert à un large éventail de **publics soumis à des facteurs particuliers de stress**, dans leur vie privée, sur leur lieu de travail ou face à des conditions de vie particulières : détention, périodes d'études, deuil, changements de vie importants... Dans tous les cas, la pratique personnelle reste au cœur du cursus et demande à ce que chaque participant pratique chez lui entre les séances hebdomadaires pour obtenir les bénéfices de ces pratiques.

### Qu'entend-on par « stress » ?

Le stress dans la méthode MBSR correspond aux différentes formes de souffrances physiques et psychiques mal vécues (et ce qui les ont provoqué). Les souffrances ressenties sont en lien avec notre manière de percevoir le monde, déformée par nos attentes, nos peurs et espoirs, diverses émotions. Cette perception nous place en porte à faux avec la réalité, créant des frustrations, poussant à un décalage avec les faits, et induisant une réponse inadéquate.

La conscience est le siège de l'expérience du stress, dont les effets se propagent rapidement : **angoisse, anxiété, trouble du sommeil...** Ces troubles ont des répercussions sur le corps et peuvent susciter des maladies à moyen et à long termes. **Le corps est le premier « détecteur de stress » ; en prendre soin et l'écouter est essentiel.**

### Quel type de travail est-il possible de faire pour y répondre ?

La réalité extérieure peut difficilement être changée. Par l'entraînement à la méditation, on peut changer notre vision erronée et assouplir notre perception, ainsi que notre mode de réponse. Le travail ne se passe plus au niveau du mental, mais sur un mode non conceptuel qui demande une tout autre attitude et ouverture. Il ne s'agit pas du tout de changer la situation, mais d'habiter le domaine de l'être, de la pleine conscience et de devenir semblable à l'eau qui peut se séparer pour contourner un obstacle et se rassembler ensuite sans que sa nature ni son cours n'en soient changés. Parvenu à ce stade, le stress ne peut se développer en nous.

La méditation de pleine conscience est un vrai travail sur nous-mêmes, quotidien, intemporel, parfois difficile, à réaliser sans attendre, dès que nous en comprenons l'urgence et en ressentons la nécessité. **L'essentiel est de savoir si l'on a envie ou non de le faire.** Ce n'est pas facile. Rien n'est jamais acquis. L'aventure intérieure se poursuit à chaque instant, jour après jour et ne sera jamais finie. **Il convient donc de lâcher toute attente de résultat et de la vivre simplement.** La méditation s'intègre alors à notre mode d'être, de penser et d'agir. C'est pourquoi nous devrions la cultiver sans modération, de toutes les manières !

**La méditation de pleine conscience répond à un besoin fondamental d'introspection, de cohérence au milieu du chaos de nos vies, de quiétude trouvée de l'intérieur et non par l'intermédiaire d'artifices extérieurs.** Elle nous aide à devenir plus présents à nous-mêmes, en adéquation avec nos besoins et ressentis intimes par le recul qu'elle nous apporte. La seule vraie difficulté n'apparaît qu'au départ : « comprendre » en quoi cette pratique consiste et comment la développer de façon juste, loin des pièges du mental. L'instructeur est là pour guider, accompagner.

**En résumé, la méditation de Pleine conscience est une clarté d'esprit donnant une vision plus large de soi et des autres, elle stimule notre empathie et nos facultés de résilience. L'entraînement à l'attention nous met naturellement plus à l'écoute de nous-mêmes et des autres. Elle accroît également notre capacité à trouver des stratégies nouvelles face aux difficultés et à sortir de nos schémas.**

### **En quoi consiste le protocole de 8 semaines ?**

Dans le protocole MBSR, l'attention est au centre du programme. **La méditation de pleine conscience** est une technique d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Les pratiques sur lesquelles s'appuie cet entraînement mettent l'accent en particulier sur **l'attention à la respiration** et sur la **prise de conscience du corps**. Des exercices de scan corporel, de méditation assise, de marche en pleine conscience, de mouvements lents et des postures du corps nous aident dans ce sens et sont graduellement enseignés pendant ces deux mois d'apprentissage.

Chacune des **8 séances** dure environ **2h30**, à raison **d'une par semaine**. Elle commence par un exercice de pleine conscience d'environ 30 - 45min et est suivie d'un échange de vécus et d'investigations de l'expérience, en groupe. Toute séance est organisée de manière à ce que les participants se focalisent sur leurs ressentis du moment présent. En ce sens, tout discours intellectualisant l'expérience ou d'abstraction est évité.

Dans un deuxième temps, les participants échangent verbalement leurs impressions sur les exercices qu'ils ont réalisés à domicile durant la semaine écoulée. Il leur est en effet demandé de pratiquer au moins 30 à 45 min chaque jour entre les séances hebdomadaires afin d'acquérir une réelle expérience de la pleine conscience. Il y a donc un **réel engagement de la part des participants qui est demandé**. L'instructeur leur remet à cet effet des enregistrements audio servant de support pour leur pratique formelle. Plus tard, ils sont incités à s'exercer en dehors de tout matériel audio, y compris et surtout dans leurs activités quotidiennes : manger, se déplacer, se laver, travailler, s'exerçant ainsi aux pratiques informelles.

### **À qui s'adresse ce programme ?**

Ce protocole met l'accent sur le fait d'affiner l'écoute et la lecture des sensations du corps. Découvrir une nouvelle relation à son propre corps, entrer en lien avec ce qui se passe en soi à propos de l'expérience en cours, écouter finement les sensations corporelles. Cela ouvre sur une dimension bien souvent occultée lorsque les personnes subissent un stress important. Les personnes qui y sont soumises peuvent ne décrire que quelques manifestations liées à leur état (la panique...la peur...parfois des signes physiques comme une boule dans la gorge...), mais restent floues sur un grand nombre de leurs sensations corporelles, obnubilées par des anticipations, des amplifications, des suppositions sur l'évolution de leur état de santé.

La MBSR est très adaptée dans le cas de ces **personnes soumises à des expériences de stress dont l'intensité dépasse leurs ressources internes**.

Le programme s'adresse également aux **personnes qui ont tendance à ne pas s'écouter, à ne pas détecter leurs limites ou tout simplement à s'extraire de l'expérience par la pensée discursive, l'analyse**, plutôt que de rester au contact de leur vécu direct.

Les pratiques qui sont enseignées en MBSR (méditation assise, allongée ou bien pratiquée lors des exercices de yoga) intensifient la présence au corps, au monde, à la personne tout entière, à ses émotions. Elles permettent de **se recentrer au lieu de se disperser ou de chercher à fuir les expériences désagréables**. Ce point est important, chez les **personnes anxieuses**, pour lesquelles il est nécessaire d'apprendre à sentir venir l'angoisse en détectant les prémices corporelles, les tensions croissantes qui bien souvent précèdent la crise.

Cela demande une écoute particulière, une réceptivité nouvelle qui va progressivement s'affiner, de séance en séance.

### Enfin...

Le processus de changement réel que l'on constate à l'issue du programme vient tout d'abord de **l'engagement à pratiquer quotidiennement** entre chaque séance hebdomadaire, ainsi que du **partage en groupe** des expériences de chacun. La méditation ensuite introduit toujours plus en profondeur à l'expérience que chacun peut faire de son propre esprit, à chaque instant. À cela s'ajoute la qualité d'être de l'instructeur qui incarne cette façon particulière de prendre soin de l'instant présent et participe grandement à l'intégration des nouvelles aptitudes.

**Le programme inclut une journée vécue en pleine conscience, en groupe, avec l'instructeur, pour approfondir et compléter les pratiques reçues.**

Des rencontres de suivi à distance du cycle sont proposées, une fois le cycle terminé, pour permettre d'accompagner la mise en place de la pratique méditative régulière.

Nota: Ce texte est un assemblage de différents extraits d'écrits de Jon Kabat Zinn, Christophe André, Catherine Muzellec, François Granger...

### Bienfaits reconnus de la pratique de la méditation de pleine conscience

- Apaisement du stress, de l'anxiété, des angoisses, phobies, douleurs chroniques, addictions, états dépressifs, par la gestion des ruminations mentales, des émotions et des schémas comportementaux récurrents
- Meilleure connaissance et estime de soi, confiance en soi
- Meilleure communication en général, gestion des conflits par l'abandon de la réactivité au stress au profit d'une réponse plus appropriée, apprentissage du « lâcher-prise »
- Accroissement de la concentration, de la clarté mentale, de la créativité
- Découverte d'un espace intérieur de liberté, de sérénité et de mieux-être général
- Mise à distance des peurs ancrées sur des expériences passées, diminution de la tendance à interpréter et juger, soi-même et les autres, à vouloir tout contrôler.

Différentes études cliniques ont montré des effets significatifs positifs :

- en cardiologie,
- dans les cas de douleurs chroniques, les troubles respiratoires et du sommeil,
- en dermatologie.
- en cancérologie, une amélioration mesurable et significative de l'humeur
- de divers symptômes liés au stress,
- une diminution de la sensation de fatigue
- en cas de lombalgie chronique, une tolérance à la douleur et de l'activité physique sont rendues possibles.

### Pour aller plus loin à lire de Jon Kabat-Zinn

*L'éveil des sens*, éd. Les Arènes, 2009.

*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, éd. De Boeck, 2009.

*Où tu vas, tu es*, éd. J'ai lu, 2005.