



Réduction du stress par la méditation de pleine conscience

DECEMBRE 2023

Isabelle Uguen-Gaignon
Réduction du stress
Gestalt-thérapie

Stress et travail

Le stress est un phénomène d'adaptation naturel aux changements dans notre environnement. Lorsque ces changements sont permanents, et à défaut de pouvoir s'y adapter, le stress devient un état chronique, qui amenuise nos capacités d'adaptation et peut impacter notre équilibre mental, physique, émotionnel.

Le stress chronique est aujourd'hui identifié comme faisant partie des risques psycho-sociaux majeurs et en pleine expansion. Comme le soulignent Valérie Langevin et Marc Benoît, de l'Institut National de Recherche et de Sécurité, dans un article intitulé « *Risques psychosociaux, comment agir en prévention?* » (2020), il a des conséquences délétères sur la santé lorsqu'il devient chronique : épuisement professionnel/burnout, maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques, troubles anxio-dépressifs...

Trois niveaux de prévention

Lorsqu'on évoque la prévention des risques psycho-sociaux et les facteurs de stress, on distingue généralement 3 niveaux de prévention. La prévention primaire : mettre en place dans l'entreprise une organisation et des conditions psychosociales de travail qui soient les meilleures possible. La prévention secondaire : accompagner les salariés dans « *leur résistance au stress et leur capacité d'adaptation, en leur apprenant à gérer leurs émotions, leurs représentations, leurs comportements face aux situations professionnelles stressantes.* ». La prévention tertiaire : l'accompagnement des situations de crise (suicide d'un collaborateur, passage à l'acte violent au sein d'une équipe...).

C'est dans une démarche de prévention secondaire, complémentaire à la prévention primaire, que je souhaite proposer aux organisations des interventions de prévention du stress par la méditation de pleine conscience.

Une approche expérientielle

La prévention du stress par la méditation de pleine conscience est une approche concrète, expérientielle, qui permet aux participants d'en tester les effets par des exercices pratiques et de pouvoir en observer les bienfaits, dans leur quotidien ; de pouvoir s'autonomiser dans la gestion du stress en instaurant une pratique régulière. Dans un contexte professionnel et social qui peut être anxiogène, si l'on ne peut pas toujours agir sur notre environnement, on peut agir sur la manière dont on l'appréhende et dont on préserve sa santé.

Accompagner les salariés dans « leur résistance au stress et leur capacité d'adaptation, en leur apprenant à gérer leurs émotions, leurs représentations, leurs comportements face aux situations professionnelles stressantes. ».

Réduction du stress par la méditation de pleine conscience : origines

La réduction du stress par la méditation de pleine conscience est **une approche développée en milieu hospitalier par Jon Kabat Zinn, médecin américain**, à la fin des années 1970. A l'origine, il l'a élaborée pour accompagner les patients de l'hôpital où il exerçait dans le stress et/ou la douleur chroniques que leur maladie leur faisait vivre. Jon Kabat Zinn a ainsi construit un programme, développé sur 8 semaines, avec une session collective d'une demi-journée hebdomadaire, et des exercices quotidiens proposés aux participants entre chaque session. Avec l'intention qu'ils puissent expérimenter les effets de ces exercices, et s'en emparer dans leur quotidien, à l'issue du programme. Une journée ou une demi-journée de pratique en silence s'ajoute à ces sessions, avant la fin du programme.

En quoi cela consiste, concrètement ?

Le programme MBSR s'étend sur 8 semaines, avec une session de groupe de 2h30 par semaine, et une journée ou demi-journée de pratique en silence, avant la dernière session.

Ce programme repose sur :

- Des exercices de méditation de pleine conscience, basés sur une pratique de **l'attention aux sensations corporelles, aux émotions, aux pensées** ; et à la manière dont elles se répondent.
- Une approche sur les mécanismes du stress, son impact sur la santé, les réactions en « pilote automatique » qu'il peut déclencher ; et la **manière dont nous pouvons apprendre à répondre aux facteurs de stress au lieu d'y réagir**.
- Un engagement à **pratiquer environ 45 minutes par jour entre chaque session**, pour expérimenter les effets des exercices proposés dans votre quotidien (supports audio fournis).
- Des **échanges en groupe** pour partager et soutenir votre expérience.

La pratique de **l'attention délibérée aux sensations corporelles, aux émotions, aux pensées, sur laquelle se base la méditation de pleine conscience** permet :

- D'**activer le système parasympathique**, système d'apaisement qui se met normalement en place après une expérience vécue comme un stress.
- Un retour à soi, le développement d'une **capacité de centration**, par opposition au fait d'être complètement « emporté » par les facteurs de stress extérieurs
- Une prise de recul, apprendre à **ne pas s'identifier à ses réactions** émotionnelles, corporelles, mentales, lorsqu'elles sont sources de souffrance. L'auto-critique relative à ces réactions devenant une source interne supplémentaire de stress.

-
- De **prendre conscience**, à travers les exercices proposés, **que ces réactions sont passagères**, ce qui permet de ne pas les cristalliser.

Les participants développent une compétence qui s'apparente à **un système de détection précoce** des signaux physiques, émotionnels, cognitifs qui constituent leur réaction habituelle au stress.

En sortant des schémas dysfonctionnels « déclencheur-réaction » qui étaient automatiques, **les personnes accèdent à leurs ressources internes pour faire face aux situations difficiles.**

Parmi les nombreux effets étudiés...

La réduction du stress par la pleine conscience prenant ses racines dans le milieu hospitalier, ses fondateurs ont très tôt souhaité pouvoir en mesurer les effets. Parmi ceux observés :

- **l'activation du système parasympathique** (évoquée plus haut). Un effet qui ne se fait malheureusement plus ou difficilement, naturellement, chez les personnes souffrant de stress chronique, où les marqueurs du stress, comme le cortisol, restent haut.
- **des effets similaires à l'un des antidépresseurs les plus utilisés** (Escitalopram, inhibiteur de la recapture de la sérotonine). *Source : Réduction du stress basée sur la pleine conscience versus Escitalopram dans le traitement d'adultes souffrant de troubles anxieux : une étude clinique randomisée.* www.association-mindfulness.org/articles-scientifiques.php?iddoc=34
- un **développement de la plasticité cérébrale**, lié au fait de sortir d'un mode en pilote automatique « déclencheur-réaction », développement qui renforce nos capacités d'adaptation. Ainsi que le **développement de la télomérase, enzyme ralentissant le vieillissement cellulaire** (www.science-et-vie.com/corps-et-sante/meditation-ses-effets-benefiques-sur-le-cerveau-et-nos-cellules-5633.html)

De nombreuses références d'études sont disponibles sur le site de l'Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM, <https://www.association-mindfulness.org/ressources-et-documentation.php>), ainsi que sur le blog de l'organisme de formation Euthymia (<https://www.euthymia.fr/blog-pleine-conscience/>)

Cadre de la formation

Le programme de réduction du stress par la pleine conscience se déroule normalement sur 8 semaines. Avec une adaptation possible, en concertation avec votre organisation, suivant vos contraintes.

- **Huit sessions de 2H30 à 3h chacune, espacées d'une semaine.** Des indications de travail personnel sont données au groupe pour chaque intersession (supports audio fournis) afin d'expérimenter les pratiques, d'en observer les effets ; et de permettre aux participants de s'appropriier ces pratiques dans leur quotidien au fil de la formation.

-
- Une **présentation préalable de la formation en collectif** aux personnes intéressées ; la méditation de pleine conscience étant encore souvent associée à une philosophie ou une spiritualité, cette rencontre est l'occasion de lever toute ambiguïté sur le contenu de la formation, résolument laïque ; de rencontrer les personnes intéressées afin qu'elles puissent poser les questions qui émergent et s'engager en toute confiance, surtout si la question du stress est un sujet sensible pour elles ; le but est également qu'elles puissent évaluer l'importance de la pratique personnelle entre les sessions, dans cette formation, avant de s'engager.
 - Un **entretien individuel préalable**, en direct ou par téléphone, dans l'éventualité d'une contre-indication (récente dépression, par exemple) ou pour évoquer toute question plus personnelle que celles évoquées en groupe (problème de santé éventuel).
 - Un principe de **confidentialité**. Et un cadre clairement posé entre ce qui relève de la réduction du stress, et les sujets qui pourraient relever d'un accompagnement thérapeutique, à réserver à un autre cadre.
 - Des groupes de **4 à 9 participants**.

Aperçu du contenu de la formation

Semaine 1 : Qu'est-ce que la pleine conscience ?

- Accueil et informations pratiques
- Tour de parole de présentation et règles de fonctionnement du programme
- Quelques mouvements en conscience debout (basés sur des mouvements de yoga doux)
- Exercice du raisin et dialogue en conscience
- Scan corporel
- Brefs échanges sur le scan corporel
- Consignes sur les pratiques personnelles à mettre en place au cours de la semaine, distribution des supports audio et papier à l'attention des participants. Conclusion. Temps de silence.

Semaine 2 : Comment voyons- nous le monde ? Regarder en pilote automatique ou en pleine conscience.

- Accueil
- Scan corporel
- Dialogue exploratoire sur le scan corporel (au cours de cette séance et depuis la séance précédente)
- Thématique : Comment voyons-nous le monde qui nous entoure ? Méditation de la vue ; exercice des neufs points ; dialogue exploratoire sur ces pratiques.
- Introduction à la méditation du souffle
- Consignes sur les pratiques personnelles pour les semaines à venir. Bref temps de parole (si nécessaire). Temps de silence.

Semaine 3 : A l'aise dans notre corps

- Accueil
- Méditation du souffle
- Temps d'échanges / dialogue exploratoire sur les pratiques de la semaine précédente (calendrier des événements agréables, activités du quotidien comme pratiques informelles)
- Mouvements en conscience allongé (basés sur des mouvements de yoga doux)
- Echange/ dialogue conscient sur les mouvements en conscience (travailler avec ses limites)
- Consignes sur les pratiques personnelles pour les semaines à venir. Bref temps de parole (si nécessaire). Temps de silence.

Semaine 4 : Qu'est-ce que le stress ?

- Accueil
- Méditation assise avec conscience du souffle, du corps dans sa globalité, et des sensations.
- Echanges sur la pratique des mouvements en conscience, de la méditation assise, et du scan corporel
- Quelques mouvements en conscience debout
- Dialogue exploratoire en binômes puis en groupe entier : calendrier des expériences désagréables.
- Thématique du stress, exploration de groupe combinée à une présentation théorique.
- Mouvements en conscience debout (ou marche méditative)
- Consignes sur les pratiques personnelles pour les semaines à venir. Bref temps de parole (si nécessaire). Temps de silence.

Semaine 5 : Réaction ou réponse consciente

- Accueil
- Quelques mouvements en conscience debout
- Méditation assise complète, comme sur le support audio
- Dialogue exploratoire sur la pratique pendant et entre les séances
- Thématique principale : le stress – réaction ou réponse consciente ?
- Consignes sur les pratiques personnelles pour les semaines à venir. Bref temps de parole (si nécessaire). Temps de silence.

Semaine 6 : communication consciente

- Accueil
- Quelques mouvements en conscience debout ou assis
- Méditation assise comme sur le support audio
- Dialogue conscient sur l'expérience de la méditation assise, à la maison et pendant la séance
- Exercices de communication consciente
- Consignes sur les pratiques personnelles pour les semaines à venir. Bref temps de parole (si nécessaire). Temps de silence.

Semaine 7 : prendre soin de soi

- Accueil, espace de respiration
- Mouvements en conscience debout, en lien avec le thème central : « prendre soin de soi »
- Changer de place et dialogue exploratoire
- Méditation assise, en mettant l'accent sur la conscience sans choix (ouverte)

-
- Echanges sur la méditation assise et sur la pratique personnelle
 - Qu'est-ce que j'absorbe ? Exploration des habitudes du quotidien.
 - Pratique à la maison, partage spontané optionnel, temps de silence.

Semaine 8 : regard vers l'arrière, regard vers l'avant

- Accueil
- Scan corporel, mouvements en conscience, méditation assise
- Echange sur la pratique personnelle : méditer sans support audio
- Bilan sur le programme et l'après-programme : comment continuer à pratiquer ?

- S'écrire une lettre à soi-même
- Clôture

Progression :

- **Semaine 1 à 3** : Que percevons-nous ? Conscience des sensations corporelles, des pensées, des émotions.
- **Semaines 4 et 5** : Comment vivons-nous l'expérience du stress ? Réaction ou réponse consciente ?
- **Semaines 6 à 8** : Communication consciente. Incorporer les apprentissages dans le quotidien et prendre soin de soi. Clôture.

Matériel nécessaire

Mis à disposition par l'intervenante pour l'ensemble des participants :

- Tapis de yoga
- Couvertures
- Coussins d'assise
- Supports pédagogiques (écrits et audio)

Nécessaire de la part de l'entreprise :

- Une pièce où tables et chaises peuvent facilement être entreposées sur un côté (ou une pièce vide), offrant un espace suffisant pour y disposer un tapis de yoga par participant inscrit
- Un lieu suffisamment calme pour les pratiques silencieuses, et où des personnes extérieures au groupe ne risquent pas d'entrer
- Un paperboard ou tableau, des crayons adaptés
- Une chaise par participant (pour les personnes qui ne peuvent/souhaitent pas s'asseoir sur un coussin ou être allongées sur un tapis)

Parcours de l'intervenante

Gestalt-thérapeute EI (depuis novembre 2018) : accompagnement thérapeutique individuel pour personnes adultes sur des problématiques diverses : angoisse/anxiété, dépression, estime de soi, dépendances, mal-être.

Assistante de practicum à l'institut rennais gestalt+.

-
- **Certificat de formation Approfondissement en Gestalt-thérapie**, orientation Relations d'objet et corps (gestalt+ 2020)
 - **Certificat de formation en psychopathologie** (gestalt+ 2018)
 - Formation à **l'accompagnement professionnel en organisation** (2017, gestalt+)
 - **Certificat de Gestalt praticienne** (gestalt+ 2017)
 - Parmi les stages thématiques complémentaires suivis au cours de ma formation en gestalt: **Ennéagramme, étude du caractère, niveau 1 et 2 ; Introduction à la Somatic experienting** (accompagnement des traumas).

Intervenante en réduction du stress par la méditation de pleine conscience

- En cours de finalisation : **Formation d'enseignante MBSR**, (Mindfulness Based Stress Reduction- réduction du stress basée sur la pleine conscience, de Jon Kabat-Zinn) depuis février 2023, avec **Euthymia**.
- Retraite silencieuse « **Trouver l'espace au cœur des émotions** », du 10 au 16 avril 2023, au Moulin de Chaves, avec **Euthymia**.
- **Programme de pratique de la pleine conscience MSC** (Mindful Self-Compassion), d'octobre à décembre 2022, avec **Inken Dechow, et Dominique Retoux**.
- **Programme de pratique de la pleine conscience MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn, de septembre à novembre 2020, avec **Karla Vaude – Gouyou Beauchamps**.

Expérience en entreprise :

- **Rédactrice** dans une coopérative de produits biologiques (02/2003 à 07/2022). Rédaction d'éléments de langage. Conseil en formulation. Gestion des litiges.
- **Accompagnement de collègues en situation de mal-être professionnel**, en tant que gestalt-praticienne, lors de ce dernier emploi salarié.
- **Facilitatrice des réunions d'équipe en holacracy**, gouvernance participative.

Tarif horaire : 120 euros (par heure de formation ; la présentation collective, les entretiens individuels préalables ne sont pas facturés).

Contact :

Isabelle Uguen-Gaignon EI – 4 Square de Tanouarn, 35700 Rennes - Siret : 531 349 306 00013
reductiondistressmbsr@gmail.com – 07 85 77 76 89 – www.reductiondistressmbsrrennes.com/