

MÉDITATION et RÉADAPTATION

Docteur Martine Escafit

MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

MINDFULNESS

MÉDITATION LAÏQUE



La pleine conscience n'est pas:

une profonde réflexion

attention portée sur le ressenti non verbal, corporel et sensoriel

faire le vide dans sa tête

absence d'engagement dans les pensées/ non absence de pensées

une démarche religieuse ou spirituelle

outil de régulation émotionnelle et attentionnelle

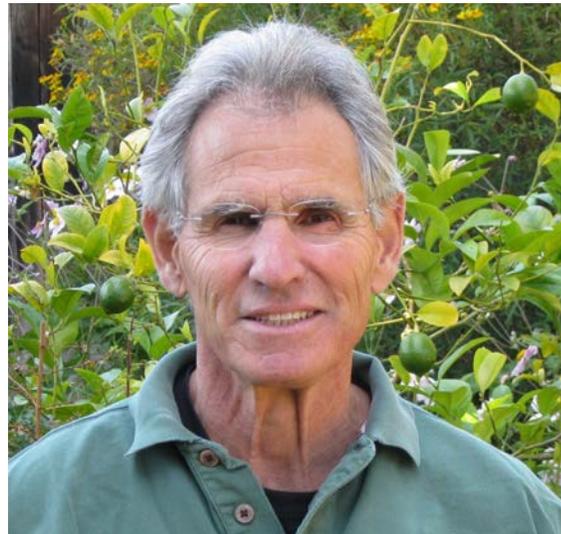
une relaxation

acceptation des émotions

LA MEDITATION AU XXI ème SIECLE...

...UNE MEDITATION LAÏQUE

*« Voir les choses telles qu'elles sont réellement,
et non telles que nous voudrions qu'elles soient,
ou ce que nous sommes conditionnés socialement
à voir ou ressentir »*



Jon KABAT-ZINN

*« Méditer consiste à développer un sens
d'attention soutenu à ce qui est,
exactement tel qu'il est, sans chercher
à le changer d'une quelconque manière »*



Fabrice MIDAL

« Méditer... C'est s'arrêter et être présent, rien de plus. »

« C'est simple mais ce n'est pas facile. »

Jon Kabat-Zinn

UNE PRATIQUE

La méditation n'est pas affaires de mots mais de pratique.

Il ne sert à rien de lire maintes fois le menu d'un restaurant; ce qui compte, c'est de se mettre à table.

Matthieu Ricard

ATTITUDES DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Bienveillance - non jugement

Patience

Curiosité – esprit du débutant

Confiance

Effort sans effort - sans intention

Acceptation

Lâcher prise

Engagement

Programmes de Pleine Conscience

Mindfulness Based Stress Reduction : **MBSR**

Réduction du stress basée sur la pleine conscience

Jon Kabat Zinn

Mindfulness Based Cognitive Therapy : **MBCT**

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Zindel Segal, John Teadale, Marc Williams

Et depuis... addictions, douleurs chroniques, cancers...

Alimentation en pleine conscience

dr Jan Chozen Bays

PROGRAMME MBSR

- 8 semaines
- Groupe fermé
- Engagement du patient
- 1 séance par semaine (2h) (méditation / mouvements en pleine conscience et temps d'échange); méditation personnelle quotidienne; 1 journée de pratique avec repas en silence
- Progression
- Formation des instructeurs
- Reproductibilité du programme

Effets positifs sur la santé:

- Douleurs chroniques atténuées

(Kabat-Zinn et al in *J of Behavioral Medecin*, 1985,2, 163-190)

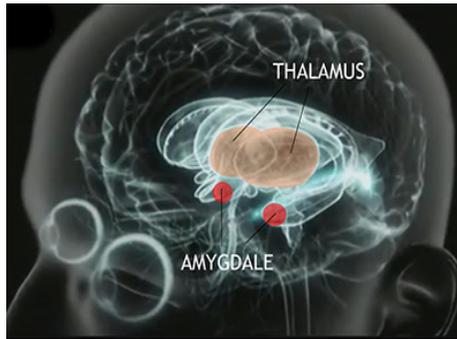
- Augmentation des défenses immunitaires
- Diminution de la libération du cortisol
- Amélioration du psoriasis
- Amélioration de la fonction cardiaque
- Régulation de la tension artérielle

Effets positifs sur la santé:

- Prévention des rechutes dépressives
- Gestion du stress, de l'anxiété chronique, des émotions
- Gestion de l'impulsivité : colère, boulimie...
- Amélioration de l'attention
- Amélioration du bien-être

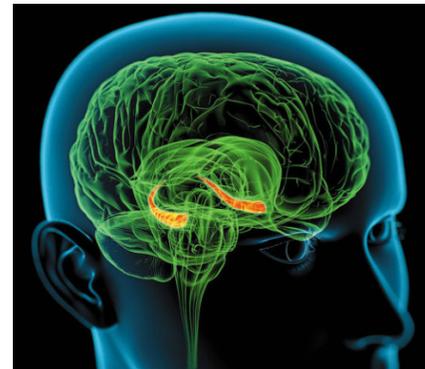
LES BIENFAITS DE LA MEDITATION

- Agit sur le cortex cingulaire antérieur régulant la sensibilité à la douleur

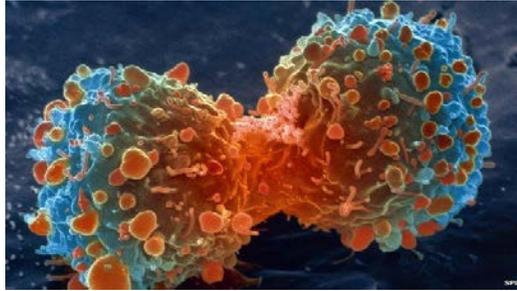


- Modifie le fonctionnement cérébral et notamment celui de l'amygdale

- Augmente le volume de l'hippocampe



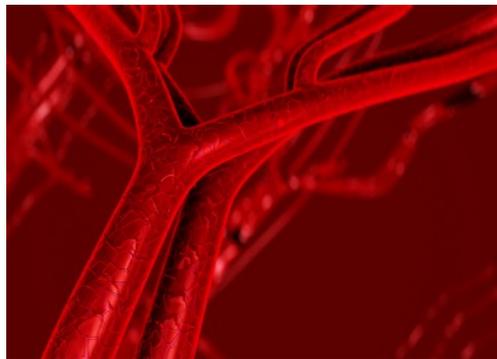
- Améliore systématiquement et significativement la qualité de vie dans diverses pathologies



Cancer

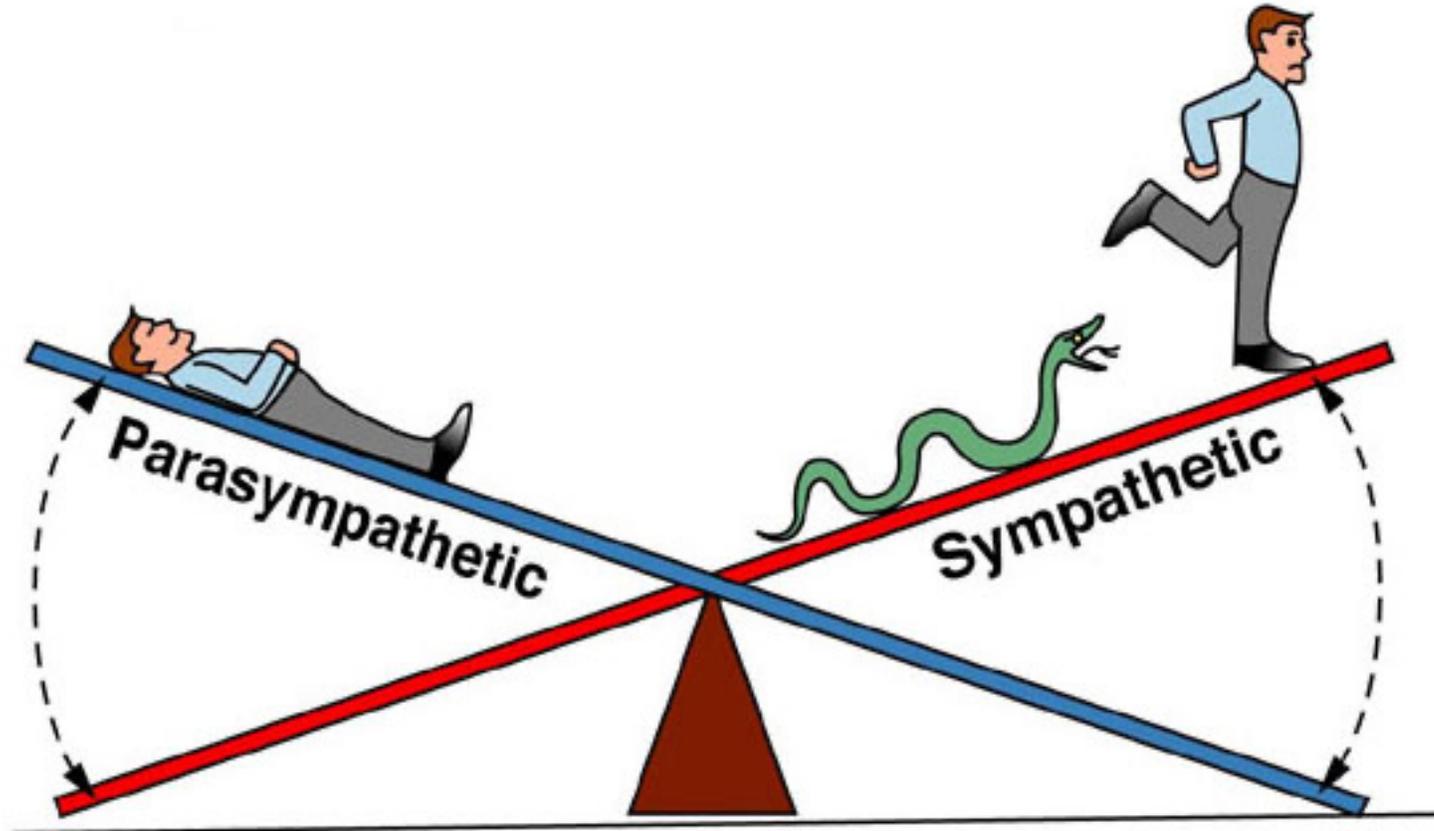


SEP



HTA

LE SYSTEME NERVEUX AUTONOME



Copyright © 2007 Pearson Education, Inc., publishing as Benjamin Cummings.

MON EXPÉRIENCE

- Patients en **réadaptation cardiaque ou respiratoire**

Centre VISA Saint-Etienne

groupe ouvert: 1 séance proposée /semaine de 20 à 30 minutes de balayage corporel

- Patients en cours de traitement de **cancer**

Soins de support, Institut de Cancérologie de la Loire

groupe ouvert : 1 séance proposée /semaine avec méditation et temps d'échange

→ Association groupe autonome de méditation

- Patients en **situation d'obésité**

SSR nutrition obésité UGECAM Clermont-Ferrand

ALIMENTATION EN PLEINE CONSCIENCE

réapprendre à manger

- Inscrit dans un parcours de soin
- Alimentation intuitive, basée sur les **sensations corporelles**
- 8 à 10 patients en situation d'obésité/surpoids ou avec TCA
- Programme construit sur la base du MBSR
 - Groupe fermé
 - 8 à 10 semaines avec une progression
- 1 séance par semaine
 - 2 heures méditation et temps d'échange
 - Travail sur la faim, le rassasiement et la satiété
 - Travail sur la bienveillance, les émotions, les croyances...
 - 1 heure de mouvements en PC (avec EAPA)/travail avec diététicien
- Repas en silence et en pleine conscience

La méditation de PC permet de:

Pratiquer en groupe (renforce la motivation)

Sortir du pilote automatique

Ralentir

Se donner du **temps pour soi** (pratique régulière) et **être actif/**
retrouver de la maîtrise

Se (re)**connecter à son corps**

prendre soin de soi, prendre **conscience de ses sensations**, se connaître mieux

Apprendre la **bienveillance** envers soi

moins de perfectionnisme et de jugement

Régulation des émotions et du stress

Avoir un autre regard sur la douleur et la dyspnée

MÉDITATION et DOULEUR

Prendre conscience du monde de la douleur

- Souffrance et deuil
- Appréhension et anticipation de la douleur
 - Être présent ici
- Pensées autour de la douleur
- Respect de soi-même et de ses limites

Sortir du monde de la douleur

Contre-indications

- Délire actif
- Psychose (voir avec psy)
- Dépression active

*Ne pas chercher
à ne pas souffrir ni à moins souffrir,
mais à ne pas être altéré
par la souffrance.*

Simone Weil, *La pesanteur et la grâce*

Biblio :

- *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, 2eme édition* Jon Kabat-Zinn , de boeck (2014) (*la bible!*)
- *Méditer pour ne plus déprimer* M Williams, J Teasdale, Z Segal, Odile Jacob (2010)
- *Réapprendre à manger (l'alimentation en pleine conscience)* Dr Jan Chozen Bays, Les Arènes
- *Méditer (108 leçons de pleine conscience)* Jon Kabat-Zinn avec CD de 12 méditations guidées (voix de B Giraudeau), les Arènes (2010)
- *Méditer, jour après jour* Christophe André avec CD, L'iconoclaste (2011)
- *Où tu vas, tu es* J Kabat-Zinn, J'ai lu (2005)
- *Le miracle de la pleine conscience* Thich Naht Hahn, Poche (2008)
- *L'art de la méditation* Matthieu Ricard, Pocket (2010)

- *L'esprit est son propre médecin* J. Kabat-Zinn, Richard Davidson, Zara Houshmand, Les arènes (2014) (sur l'aspect scientifique)
- *La pleine conscience, votre alliée face au cancer* Linda Carlson, Michaël Speca, de Boeck (2015)
- *Risquer la liberté* Fabrice Midal, Points (2009)
- *Méditer, c'est se soigner* Frédéric Rosenfeld, les arènes (2007)
- *Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc* Herrigel

- *Calme et attentif comme une grenouille* Eline Snell, Les Arènes 2012 (+CD) (pour les enfants)
- *Voyage au pays du silence (La pratique de la contemplation)* Martin Laird, éditions du Carme, 2011
- *Suivre sa respiration 12'* Christophe André (sur le net) ou autres
- *Méditer avec petit bambou*, smartphone

Sites internet

- Association francophone : ADM

www.association-mindfulness.org

- Université du Massachussetts (USA)

www.umassmed.edu/cfm/index.aspx

- Université de Louvain-la neuve (Belgique)

www.cps-emotion.be/mindfulness

- Université de Bangor (Pays de Galles)

www.bangor.ac.uk/mindeulness

- DU Médecine Méditation et neurosciences (Strasbourg)