

# Basé sur la pleine conscience Réduction du stress (MBSR)

2025

## Programme d'études & Guide pédagogique

---

Annoté et complété de manière  
impressionniste par  
Jon Kabat-Zinn

Le programme MBSR 2025 est conçu pour être dispensé par des formateurs MBSR qualifiés, ou servir de référence aux personnes effectuant des recherches et ayant besoin de documentation sur la forme, les pratiques et la science du programme MBSR. La formation à l'animation d'un cours MBSR représente des heures de pratique, d'étude et de recherche, dont les modalités ne peuvent être reproduites ni reflétées dans un document écrit. Par conséquent, nous vous demandons de ne pas reproduire ce document ni de l'utiliser de quelque manière que ce soit sans la formation nécessaire.

Version 1.0

9 septembre 2025

## — Remerciements —

Avec gratitude et reconnaissance envers les patients et les participants qui sont les véritables enseignants de la classe MBSR ; et envers tous les enseignants, collaborateurs, chercheurs et formateurs qui ont enseigné le programme MBSR de 8 semaines et ont généreusement partagé leur apprentissage et leur expérience avec les autres.

De là est née une source d'amour, d'intégrité, de pratique, de dialogue et de communauté à travers le monde, en réponse à cette force du bien dans le monde.

## Remarque sur ce guide pédagogique

Dès le départ, l'objectif de la MBSR était d'offrir un filet de sécurité pour les personnes laissées pour compte par le système de santé (Kabat-Zinn, 2013) et de les inciter à faire ce que personne d'autre sur la planète ne peut faire pour elles, en complément indispensable des soins prodigués par le système de santé. En ce sens, elle reconnaît l'ampleur de la souffrance humaine tout au long de la vie, ainsi que notre potentiel profond, en tant qu'êtres humains, à y faire face grâce à nos ressources intérieures profondes, intrinsèques à notre humanité et à notre nature humaine.

MBSR invite le plus largement possible les gens à s'engager à cultiver un accès fiable à ces ressources intérieures profondes en complément de leurs traitements de santé et du soutien que nous pouvons recevoir de la famille et/ou des amis, ainsi que peut-être de notre travail et/ou

ou des communautés spécifiques, la société et le monde lui-même. Ainsi, elle invite à l'acceptation la plus large de toute l'humanité comme expression de notre intégrité intrinsèque et de notre non-séparation, ainsi qu'à une culture de l'intimité avec la nature non-duelle de

La conscience elle-même. Le potentiel d'apprentissage, de guérison, de croissance et de transformation de la classe MBSR est rendu possible en invitant chaque participant, tel qu'il est, à être simplement qui il est et ce qu'il est déjà, et à expérimenter l'intégration de cette plénitude intrinsèque dans la conscience. L'accent est mis sur l'expérience directe du domaine de l'être, par le développement d'une conscience d'instant en instant.

Lorsque nous laissons notre agir émerger de cette expérience directe de l'être, il s'agit d'un agir totalement différent de celui qui est guidé par la réactivité et l'automatisme plutôt que par une conscience incarnée et sincère. L'invitation, et l'intention derrière l'accueil de l'enseignant MBSR, est de permettre à ce domaine de l'être d'être vécu et de s'intégrer intimement au répertoire de chaque participant, lui permettant d'établir une relation saine et sage avec son expérience intérieure et extérieure face à la « catastrophe totale » de la condition humaine. Cela est honoré par la manière dont chaque participant est accueilli, inclus et intégré à la communauté du cours.



Photo : Fondamentaux MBSR UMass-Nirakara, Bilbao, Espagne, 2017

Ce guide pédagogique du programme MBSR, destiné aux enseignants en formation et aux futurs enseignants, a été largement révisé par Jon Kabat-Zinn lors de plusieurs itérations, avec la contribution d'un groupe restreint d'enseignants MBSR expérimentés (voir la liste des contributeurs). Il est accessible au public comme guide pour les futurs enseignants MBSR, débutants et expérimentés. Il couvre le programme MBSR de base et propose des suggestions pour comprendre le programme et

ses nombreuses subtilités, l'utiliser pour approfondir son propre développement personnel et professionnel en matière de MBSR et de ses fondements, et le présenter efficacement et authentiquement aux publics concernés. Ce document n'est pas associé

**avec une institution ou un groupe d'enseignants.**

De nombreux instructeurs MBSR expérimentés ont contribué à sa version finale. Le programme MBSR initial était court – 12 pages – et décrivait

Seulement les bases. Ce livre a été rédigé par Jon Kabat-Zinn en juin 1993, à la Clinique de réduction du stress du Centre médical de l'Université du Massachusetts. Le programme et les conseils pour le dispenser ont été développés plus en détail dans un document de 2009, coécrit par Melissa Blacker, Florence Meleo-Meyer et Saki Santorelli.

Plusieurs autres versions, dont une en 2017, ont suivi. Le format et le texte de base de la présente révision ont été élaborés par Lynn Koerbel et Florence Meleo-Meyer à partir des versions précédentes citées ci-dessus. Bien que la version de base

Le cadre a été conservé, cette version a été largement révisée par Jon Kabat-Zinn comme décrit dans l'Introduction aux instructions MBSR.

et ensuite examiné à plusieurs reprises par un certain nombre d'enseignants et de formateurs MBSR internationaux de haut niveau, disponibles sur la page des contributeurs.

# Contributions

Ce programme est le fruit de nombreuses voix et perspectives, façonné par la sagesse collective des enseignants, formateurs et collègues MBSR du monde entier. Il est proposé comme une ressource open source qui continuera de s'enrichir et d'évoluer grâce aux contributions partagées de notre communauté. Vous trouverez ci-dessous la liste des auteurs et contributeurs actuels.

## Auteur

Jon Kabat-Zinn

## Auteurs

Jon Kabat-Zinn

Lynn Koerbel

Eric B. Loucks

Florence Meleo-Myer

## Chef de projet Frances

B. Saadeh

## Les concepteurs

Holt Daniels

Lynn Koerbel

Frances B. Saadeh

## Réviseurs de programmes :

### Première version

Jon Aaron

Ana Arrabé

Rebecca S. Crane

Franco Cucchio

Geneviève Hamelet

Jon Kabat-Zinn

Lynn Koerbel

Eric B. Loucks

Tony Maciag

Florence Meleo-Myer

Ted Meissner

Beth Mulligan

Jeffrey A. Proulx

Bethan Roberts

Bob Stahl

Soleil Shufang

Anne Twohig

## Réviseurs ultérieurs : (à la date de la version)

Roy Te-Chung Chen

Abraham Dejene

Kevin Fong

Hélène Ma

Hui Qi Tong

Erin Woo

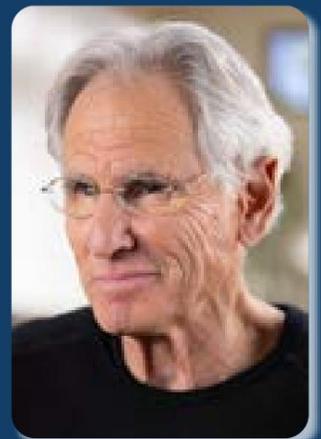
## Voir aussi Crédits d'image

Remarque : les contributeurs ci-dessus sont classés par ordre alphabétique.

## Citation suggérée

Koerbel L, Meleo-Meyer F., Aaron J, Arrabe A, Crane RS, Cucchio F, Hamelet G, Maciag A., Meissner T., Mulligan B, Proulx J, Roberts B, Stahl R., Sun S., Twohig A., Loucks EB, Kabat-Zinn J. Guide pédagogique pour l'enseignement de la réduction du stress basée sur la pleine conscience. Forum scientifique ouvert (le DOI pour l'enregistrement OSF sera ajouté une fois le document soumis à l'OSF ou à un autre dépôt en libre accès et citable). 2025.

« Réduction du stress basée sur la pleine conscience » et « MBSR » sont des marques déposées de Jon Kabat-Zinn. Utilisées avec autorisation.



Jon Kabat-Zinn, créateur du MBSR

## Nous apprécions vos commentaires

« La sagesse du groupe dépasse celle de l'individu. » — Parker  
J. Palmer

Ce programme est le fruit de nombreuses voix et perspectives, et nous apprécions la vôtre. Vos contributions sont précieuses pour nous aider à garantir l'exactitude, la clarté et l'authenticité du programme et du guide pédagogique MBSR. N'hésitez pas à partager vos commentaires, corrections ou suggestions en scannant le code QR ou en consultant [<https://forms.gle/p5NyoeGtRjbnmVwv9>].

Bien que toutes les recommandations ne puissent être intégrées, chaque contribution sera lue et étudiée avec attention. Merci de contribuer à l'intégrité et à l'évolution continues de ce travail.



Avez-vous des commentaires?

Nous serions ravis de vous lire. Scannez le code QR pour nous faire part de vos commentaires, questions et idées.

# TABLE DES MATIÈRES

Introduction pour les instructeurs MBSR	1
Orientation	6
Première classe	27
Classe deux	42
Classe trois	50
Classe quatre	60
Classe Cinq	71
Classe de sixième	84
Cours d'une journée entière	93
Classe sept	103
Classe huit	112
Note de fin	119
Références du guide pédagogique	120
Crédits d'image	122

## Annexes

A. Rencontre avec les traumatismes, la diversité et les événements mondiaux en classe : connaissances et compétences de l'enseignant	A-1
B. Conduite des séances d'orientation et des entretiens individuels : directives pour le dépistage et les contre-indications	B-1
C. Méditation de la bienveillance dans la MBSR	C-1
D. Articles sélectionnés et chapitres de livres de Jon Kabat-Zinn pour le contexte et la vision	D-1
E. Calendriers MBSR et 9 points pour l'impression	E-1

# Introduction pour Instructeurs MBSR

Alors que l'équipe de rédaction développait cette version du programme MBSR, nous avons reçu les encouragements et le soutien de Jon Kabat-Zinn, fondateur du programme Mindfulness-Based Stress

Programme de réduction de la pauvreté (MBSR), pour revenir aux écrits originaux sur le programme, que l'on trouve dans son premier « Curriculum for MBSR », juin 1993, et dans son livre sur le programme MBSR, Full Catastrophe Living (Kabat-Zinn, 1990, 2013). Grâce à sa contribution, nous avons proposé le programme et le guide pédagogique qui suivent, un format visant à s'aligner étroitement sur la structure, les intentions, les sujets, les thèmes et les nuances originaux du programme, tout en fournissant beaucoup plus de détails que les versions précédentes, à mesure que l'intérêt professionnel pour devenir un véritable instructeur MBSR grandissait, et que la formation offrait soudainement un parcours professionnel viable et la possibilité de gagner sa vie, l'un des objectifs initiaux du MBSR. De plus, en tant qu'éditeurs, nous avons saisi cette occasion pour aborder plus explicitement les domaines du traumatisme, des intersections interculturelles et de l'universalité, de l'inclusion et de la diversité tels qu'ils pourraient être abordés et explorés dans les offres contemporaines du programme de 8 semaines.

Des ressources appropriées sont incluses en annexe.

Jon a ensuite pris ce matériel et l'a retravaillé du mieux qu'il a pu à plusieurs reprises, dans le but de le garder aussi fidèle que possible à sa vision, sa compréhension et son intuition concernant l'interaction essentielle entre l'instrumental et le non-instrumental.

dimensions du programme MBSR, qu'il considère comme essentielles pour que le MBSR puisse les transmettre à ceux qui choisissent de suivre le programme

et ceux qui choisissent de l'enseigner, l'aspect non-duel fondamental de la pleine conscience à la fois comme pratique de méditation formelle et comme façon d'être.

L'importance d'une formation approfondie, tant sur l'intention que sur le contenu du programme MBSR, ne peut être surestimée. Bien que cela

Bien que ce document soit proposé comme un élément essentiel pour garantir un haut degré de fidélité et de cohérence au programme parmi les enseignants MBSR du monde entier, il ne fait aucun doute que la pratique de méditation de l'enseignant et son expression incarnée en classe constituent le principal vecteur de transmission de la MBSR. La conscience instantanée de l'enseignant de ce qui peut survenir en classe, ainsi que sa capacité à y faire face avec un certain degré de reconnaissance, d'acceptation et d'empathie, sont bien plus importantes que le suivi d'un protocole spécifique, qu'il soit écrit ou mental. Le format du

Le programme lui-même invite à une ouverture non linéaire aux intelligences multiples et à la clarté de la part de l'instructeur et des participants.

Trouver l'équilibre entre forme et essence devient la pratique fondamentale de l'enseignement MBSR. Cela implique naturellement une exploration constante et inévitable de l'arc de sa propre pratique de méditation et de sa relation avec sa propre vie d'être humain et d'enseignant de méditation, ainsi que de la manière dont cette orientation peut contribuer à interagir avec les autres et à les enseigner afin d'améliorer et d'optimiser leur potentiel de guérison et de transformation.

Pour être d'une utilité maximale pour les instructeurs MBSR débutants, ce document est structuré comme suit :

(1) un aperçu qui comprend les intentions et les thèmes pour chacun des

huit cours et la séance d'une journée entière ; et (2) des recommandations sur le rythme en termes de timing et de durée des différentes pratiques de méditation et activités de cours.

Ces recommandations suivent de près le programme original du MBSR Kabat-Zinn . Bien entendu, une bonne partie de chaque cours est consacrée à la méditation formelle.

pratiques d'éducation qui composent la MBSR et aux conversations sur les expériences des participants avec ces pratiques. Dans les descriptions de chaque cours, des suggestions de temps explicites sont données pour des activités spécifiques (par exemple : la méditation du raisin sec). Celles-ci sont destinées à fournir un soutien et un contexte supplémentaires aux nouveaux enseignants. Cela dit, le déroulement de chaque cours de 2,5 heures doit finalement résulter d'un flux entre ce que

est suggéré ici et les propres instincts de l'instructeur basés sur les conditions immédiates

En classe, ancrés dans leur propre pratique de méditation et leur compréhension du programme, au-delà de toute description écrite formelle. Sans cette synergie, le programme réel ne peut être mis en pratique ou, s'il surgit spontanément, il risque d'être ignoré ou influencé par le désir de l'enseignant de se conformer à une idée fixe de ce qui « devrait » ou « ne devrait pas » se passer en classe à un moment donné.

En fait, aucune des descriptions des séquences de cours proposées ici ne se veut absolue . Il est essentiel que l'enseignant soit à l'écoute

Au groupe dans son ensemble, à la ou aux communautés auxquelles ils appartiennent, à l' ensemble des individus qui le composent, ainsi qu'à leurs besoins et imprévus particuliers. Les activités et le contenu peuvent être adaptés au sein d'une classe, et même, si nécessaire, transférés d'une classe à l'autre.

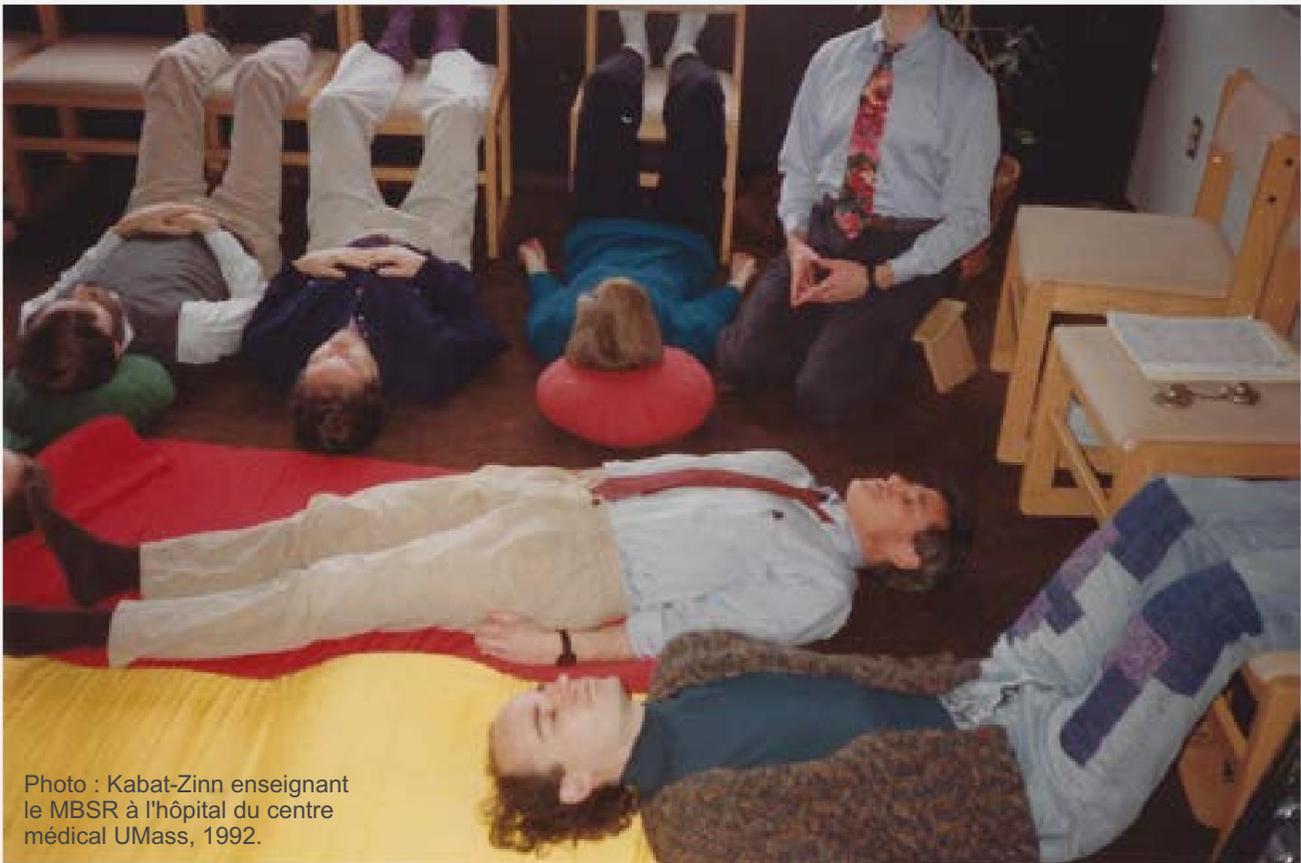


Photo : Kabat-Zinn enseignant le MBSR à l'hôpital du centre médical UMass, 1992.

classe à l'autre. Le plus important est que tous les éléments du cours soutiennent l'intention centrale de ce cours, et qu'il y ait un élément majeur de pratique formelle dans chaque cours, suivi d'une conversation/dialogue/questions-réponses pour s'assurer que chacun comprenne ce à quoi nous nous engageons. Comme il existe de nombreuses façons de procéder, une certaine flexibilité est importante pour faire face aux imprévus du moment. Si un enseignant s'en tient à la structure temporelle proposée ici, comme un livre de recettes, il est presque certain de manquer des occasions d'approfondir le programme lui-même, à savoir l'expérience vécue de la classe et du groupe lorsqu'ils s'engagent dans leur expérience momentanée à travers la pratique elle-même. Les offres et formats décrits ici sont destinés à aider les enseignants débutants et relativement inexpérimentés à comprendre, incarner et affiner leur propre motivation fondamentale pour l'enseignement de la MBSR, et à trouver des moyens d'être en phase avec les dimensions explicites et implicites du programme.

Cela inclut les dimensions de la culture, de la langue et du traumatisme – sous toutes leurs formes, de l'individuel au collectif – et couvre à la fois l'universalité et la diversité des groupes humains. À cette fin, nous encourageons les enseignants à utiliser l'article saillant.

par Crane et al., [Stress basé sur la pleine conscience Réduction pour notre temps : un programme qui](#)

[est à la hauteur de la tâche](#). (2023)<sup>1</sup>, qui a rassemblé un groupe diversifié d'enseignants MBSR pour peaufiner et affiner le thème et les activités de chaque semaine

Promouvoir l'inclusion et la sensibilité culturelle et raciale. Cet article complète le présent guide pédagogique et curriculaire, en proposant des perspectives qui nous invitent à explorer la forme et l'essence du programme, adaptable à l'époque et aux besoins de chaque instant et de chaque lieu, tout en manifestant clairement ce qui peut être perçu comme universellement humain.

Comme l'a explicitement écrit Kabat-Zinn dans son rapport de 1993 Aperçu du programme :

Un mot sur l'enseignement : Mettre en œuvre une approche de réduction du stress basée sur la pleine conscience, où que ce soit, est pratiquement impossible sans un enseignant compétent, lui-même ancré dans la pratique de la pleine conscience. **Le programme qui suit n'est qu'un guide général et indique le contenu global que nous nous efforçons de garder** à l'esprit lors de l'approche de chacun des huit cours qui composent la formation en milieu hospitalier. Pour qu'un cours, ou le programme dans son ensemble, ait un sens et une vitalité, la personne qui l'anime doit s'efforcer d'incarner la pratique dans sa propre vie et d'enseigner en s'appuyant sur son expérience personnelle et sa propre sagesse, et non pas simplement de manière théorique et raisonnée.

Sinon, l'enseignement risque de devenir, au mieux, un exercice didactique mécanique et les véritables vertus de l'approche de pleine conscience seront perdues. Et n'oublions pas le principe fondamental de ne jamais rien demander aux participants, en termes de pratique formelle ou informelle, que nous ne demandons pas davantage à nous-mêmes ce jour-là, et du mieux que nous pouvons, instant après instant et jour après jour.

## À propos des cours en personne et en ligne Enseignement

Ce guide pédagogique est principalement destiné à l'enseignement en présentiel. Cependant, enseigner la MBSR en ligne présente des avantages et des défis différents de ceux des cours en présentiel. Il requiert diverses méthodes, approches et compétences supplémentaires pour optimiser l'expérience de chaque participant.

<sup>1</sup> Crane, RS, Callen-Davies, R., Francis, A., Francis, D., Gibbs, P., Mulligan, B., O'Neill, B., Pierce Williams, NK, Waupoose, M., & Vallejo, Z. (2023). Réduction du stress basée sur la pleine conscience pour notre époque : un programme à la hauteur. *Progress mondiaux en médecine et santé intégratives*, 12, 27536130231162604. <https://doi.org/10.1177/27536130231162604>

Dans le même temps, le MBSR en ligne est entièrement compatible avec les objectifs et les défis de l'enseignement du MBSR en personne, comme cela a été prouvé pendant la pandémie de Covid-19 (2020-2022), lorsque tous les cours en personne ont été transférés en ligne — bien que ce soit inévitablement une expérience différente pour les enseignants et les participants. Bien qu'au moment de la publication de cette publication (2025), aucune recherche définitive n'ait comparé les deux formats, l'expression incarnée et relationnelle des pratiques, des thèmes et de la pédagogie reste invariante et primordiale. Plusieurs centres de formation internationaux proposent des formations spécifiques à l'enseignement du MBSR en ligne. Celles-ci pourraient s'avérer utiles pour débiter.

Il pourrait être utile de lire et d'étudier comment Jon a décrit ce « très grand M » en lien avec ses origines dans le bouddhisme et le dharma universel. Pour que la MBSR soit une MBSR, elle doit être fondée sur une compréhension de la non-dualité et de l'absence d'effort de la part de l'espace participant. Elle doit reconnaître et honorer la véritable nature, la plénitude essentielle et la beauté de chaque personne/patient/ participant qui entre dans la salle, ainsi que son potentiel à s'éveiller et à vivre d'une manière qui reconnaisse et honore sa propre plénitude, sa valeur et sa beauté essentielles.

## La signature d'invitation de MBSR

Accueil, gentillesse et compassion

Il y a un esprit intrinsèque d'accueil ancré dans toute l'approche du MBSR.

Tout commence par le premier contact qu'un participant potentiel établit avec le programme, que ce soit via un site web, un courriel, un appel téléphonique ou en personne. De plus, nous débutons chaque cours en accueillant chacun, y compris nous-mêmes, à cet instant, ce point d'entrée dans le réel et le possible, ce qui est toujours, à chaque inspiration, un nouveau départ.

L'accueil chaleureux avec lequel nous débutons chaque cours n'est pas seulement une façon de commencer. Il vise à transmettre aux participants le **sentiment d'être** pleinement impliqués dans le processus et les pratiques de MBSR. **Tout comme la qualité du sol influence la graine** qui y est plantée et nourrit sa croissance, le sol du programme MBSR est ici la pleine conscience elle-même, le « M » de MBSR. Et c'est « un très grand M » (Kabat-Zinn, 2011, p. 281).

- Class 1
- A. AOB, Intro to MBSR
  - B. Body Scan
- Class 2
- A. Body Scan
  - B. Perception
- Class 3
- A. AOB, Whole Body, Sound  
group dialogue: pleasant
  - B. lying yoga, group dialogue: pleasant
- Class 4
- A. AOB, whole body, pain, unpleasant  
group d.: unpleasant
  - B. Automatic stress reaction
- Class 5
- A. 5point choiceless awareness
  - B. Mindfulness-mediated stress  
response
- Class 6
- A. choiceless awareness
  - B. communication
- 
- class 7
- brief silent sit; making the practice your  
own
- class 8
- A: Brief Body Scan, sit
  - B: Course review, closure

# ORIENTATION

## CONTEXTE ET INTENTIONS



Photo : © forcdan / Adobe Stock

La séance d'orientation MBSR est, par essence, une rencontre avec chaque participant potentiel qui, idéalement, englobe déjà – simplement mais clairement – l'essence même de ce qui est cultivé en MBSR : la conscience incarnée. Chaque rencontre avec les participants potentiels avant l'orientation, lors de questions sur le cours – qu'il s'agisse de leur histoire personnelle, d'une crise actuelle ou de l'emplacement du bâtiment et du stationnement – est l'occasion de rencontrer chaque personne aussi pleinement que possible. Ainsi, la pleine conscience et la bienveillance sont intégrées à chaque aspect de l'expérience du participant dès le début de sa rencontre avec le programme MBSR.

Parallèlement à l'invitation à « dérouler le tapis rouge » pour tout ce qui survient dans la vie et, par extension, dans la pratique de la méditation (Kabat-Zinn, 2012, p. 29), un accueil authentique et incarné, ou « bienvenue », est depuis toujours une signature distinctive de la MBSR. Il ne peut naître que de la présence authentique et spontanée de l'enseignant.

La séance d'orientation offre un aperçu bref mais complet de ce à quoi les futurs participants peuvent s'attendre en s'inscrivant au programme MBSR. Elle comprend diverses informations contextuelles importantes pour les aider à décider s'ils s'engagent ou non dans un engagement aussi intensif de huit semaines.

Il est important de souligner que la MBSR exige un changement de style de vie immédiat et majeur, c'est-à-dire prendre le temps d'assister aux cours (en personne ou en ligne), à la séance d'une journée, et de s'engager à pratiquer environ une heure par jour, six jours par semaine, de méditation formelle. Il s'agit d'un engagement majeur de la part de chaque participant potentiel, qui nécessite un changement de style de vie immédiat pour s'y adapter. Parallèlement, la séance d'orientation est également l'occasion pour l'instructeur d'évaluer, dans la mesure du possible, si un participant potentiel est apte à intégrer une classe nombreuse et hétérogène.

La séance d'orientation MBSR est nécessairement un processus bidirectionnel. Le candidat évalue l'instructeur et ce qui est enseigné.

offert, pendant que l'instructeur évalue le participant potentiel. Le programme est-il adapté à cette personne actuellement ? Est-elle capable de s'engager et de s'engager dans le processus et les pratiques pour une réussite optimale ? La personne comprend-elle ce qu'implique l'inscription à un programme MBSR et a-t-elle des attentes et des objectifs raisonnables pour sa participation au programme ?

La description qui suit est typique d'une séance d'orientation de groupe en présentiel. Tout comme dans une classe MBSR, les mêmes directives générales s'appliquent, notamment l'établissement explicite d'une stricte confidentialité comme accord collectif et nécessaire à la sécurité globale. Tous les participants doivent accepter de participer à l'orientation et de rejoindre un cours. Précisons que si l'un d'eux refuse de respecter la confidentialité, il ne pourra pas s'inscrire au cours MBSR et sera prié de quitter le cours.

Les sujets ci-dessous fournissent un organigramme de ce qui doit être couvert :

- Très bref historique de la MBSR, ainsi que les contextes actuels et locaux
- Définition de la pleine conscience et ce que nous entendons par là : ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas (voir (Remarque sous « Suggestions pour les enseignants », à la fin de cette section pour plus de détails)
- Résultats de recherche pertinents, y compris les résultats en matière de santé et de bien-être
- Informations pratiques et logistiques sur le cours, telles que :
  - o Dates et heures
  - o À quoi s'attendre en classe
  - o Les devoirs à la maison et autres exigences du cours, en particulier le temps prévu pour la pratique quotidienne

o Avantages et risques (y compris les critères qui peuvent rendre le programme plus difficile ou non approprié à ce moment)

o Engagement personnel et motivation pour optimiser les avantages potentiels

- Une expérience de pratique formelle qui pourrait inclure quelques exercices de mouvement conscient (assis ou debout ou les deux), et une brève méditation assise, en veillant à ce que même dans cette brève rencontre, de nombreuses invitations soient faites pour prendre soin de soi et incluent une gamme d'options pour pratiquer
- Temps pour les questions

La séance d'orientation formelle dure généralement 75 à 90 minutes, selon le nombre de participants.

Après la séance d'orientation formelle, l'enseignant rencontre brièvement (10 à 15 minutes) chaque personne pour examiner les documents remplis et discuter de toute question ou préoccupation, tant de la part du participant que de l'enseignant. Dans certains cas, cet entretien peut avoir lieu ultérieurement, par téléphone ou par vidéoconférence. Ces rencontres individuelles permettent généralement aux participants potentiels de se présenter et de partager des informations plus personnelles avec l'instructeur, ainsi que de poser des questions qui pourraient ne pas être faciles à poser en groupe. Cela donne également à l'instructeur l'occasion de **répondre aux questions et d'explorer brièvement le niveau d'intérêt** et l'engagement potentiel du participant.

S'il existe des indications que la personne ne convient pas au programme ou que le moment n'est pas optimal, les enseignants doivent disposer d'une liste d'options d'orientation appropriées. Celle-ci doit inclure des thérapeutes qualifiés.

apistes, un médecin de famille qui peut orienter

professionnels spécialisés en santé mentale et/ ou proposer des médicaments appropriés, des lectures suggérées pour un praticien débutant et/ ou d'autres moyens par lesquels une personne pourrait s'engager dans la pleine conscience à un niveau approprié à ses besoins et à sa situation

(Voir [l'annexe B](#) pour les critères de mise en garde pour la participation). Notez que selon le contexte et les conflits d'intérêts potentiels, les enseignants peuvent ou non être en mesure de référer à des thérapeutes individuels. Il peut être plus acceptable d'identifier des thérapies spécifiques qui peuvent être particulièrement « liées à la pleine conscience » telles que la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), l'expérience somatique, le travail sur les traumatismes ou d'autres approches cliniques. L'enseignant doit comprendre la portée de son rôle, le contexte de son organisation et sa responsabilité. Les enseignants MBSR peuvent bénéficier d'une formation de deux jours sur les premiers secours en santé mentale pour accroître leur confiance et leurs connaissances dans les conversations sur la santé mentale et le bien-être. Cette formation peut être disponible ou non selon le pays et le contexte.

Remarque : Dans certains contextes, les enseignants peuvent choisir de rencontrer les participants potentiels avant la séance d'orientation en grand groupe. Il est préférable d'aborder ce point lors d'une formation, d'une supervision ou d'un mentorat. Un excellent [entretien avec Jon Kabat-Zinn](#) est disponible . Dans un épisode de Witness History de la BBC, avec un aperçu de l'histoire de l'orientation, selon les propres mots de Jon. Comme pour tous les cours, le déroulement de l'orientation de groupe et des rencontres individuelles n'a pas besoin d'être fixe ou rigide, et peut être facilement adapté aux besoins de l'organisation, de l'enseignant et des participants. Dans le cadre de sa propre préparation à l'enseignement, il peut être utile de se rappeler l'objectif sous-jacent de la séance d'orientation de groupe et des rencontres individuelles.

## Suggestions générales et Notes pour les enseignants

Pas spécifiquement pour la séance d'orientation

Définition de la pleine conscience en MBSR : La définition opérationnelle de la pleine conscience ci-dessous est citée dans l'ouvrage de Kabat-Zinn, *La méditation n'est pas ce que vous pensez* (2018) (page xxxiv). Elle met en évidence les dimensions de la conscience méditative qu'un enseignant de MBSR ou de pleine conscience doit garder à l'esprit et sur lesquelles il doit réfléchir en fonction de sa propre expérience de méditation.

Le paragraphe est présenté ici dans son intégralité, suivi des commentaires de Kabat-Zinn lors d'un échange personnel lors d'une première révision de ce document :

« Ma définition opérationnelle de la pleine conscience est qu'elle est « la conscience qui surgit de

« **Prêcher** attention délibérément, dans l'instant présent et sans jugement. » Si vous cherchez une raison, nous pourrions ajouter : « Au service de la sagesse, de la compréhension de soi et de la reconnaissance de notre interconnexion intrinsèque avec les autres et avec le monde, et donc aussi au service de la bonté et de la compassion. »

Plus tard, dans un échange de courriers électroniques, Kabat-Zinn a commenté :

Je suggérerais d'utiliser l'intégralité du paragraphe du manuel, afin que les nouveaux enseignants comprennent que : (1) la définition est « opérationnelle », et non définitive et absolue ; (2) elle est courte et se veut une sorte de koan ; autrement dit, la **signification** de « sans jugement » ne sera pas forcément évidente. Ce que je veux dire par là, c'est que nous suspendons notre jugement du mieux que nous pouvons, instant après instant, puis nous constatons à quel point cela est impossible et critique.

L'esprit est. Mais en même temps, vous pouvez réaliser/appréhender que cela (votre jugement)

(qui est en réalité composé de pensées et d'émotions) n'est pas « vous », et n'affecte pas la conscience elle-même une fois que vous apprenez à y prêter attention de cette manière et à, au moins à certains moments, cesser de vous identifier et d'essayer de changer le contenu de l'esprit pour avoir un « meilleur »

Expérience méditative. C'est peut-être la meilleure approche pour donner une fois pour toutes aux enseignants MBSR (A) la définition pratique que nous utilisons en MBSR ; (B) une articulation du contexte plus large dans lequel nous pratiquons /enseignons/incarnons autant que possible l'éveil non dual ; et (C) une appréciation explicite de son fondement éthique, ancré dans une **compréhension/ expérience d' interconnexion fondamentale , une fois que nous nous abandonnons** à l'attention sans jugement telle que définie. » (Échange de courriels avec L. Koerbel, 6 février 2020).

L'échange ci-dessus pourrait servir de rappel utile pour garder à l'esprit la définition de travail, ainsi que l'objectif global d'un programme basé sur la pleine conscience tel que MBSR, pendant toutes les phases de ce travail, que vous soyez un nouvel enseignant débutant, un instructeur expérimenté ou simplement un être humain qui s'est profondément engagé dans sa propre pratique de méditation.

La définition opérationnelle ci-dessus est instrumentale , dans le sens où elle donne des instructions pour opérationnaliser une forme d'attention qui mène à ou dévoile une conscience qui n'est jamais absente, et qui est réellement hors du temps. C'est le non-instrumental.

Un aspect de la pleine conscience, de la conscience. De ce point de vue, comme le dit le Sûtra du Cœur, « il n'y a pas d'endroit où aller, rien à faire, ni rien de particulier à atteindre » (voir Deux façons de penser la méditation : l'instrumental et le non-instrumental, dans Kabat-Zinn, 2018, La méditation n'est pas ce que vous pensez, p. 49-53). Cela fait partie du travail.

de l'enseignant MBSR de tenir paradoxalement à la fois l'instrumental et le non-instrumental

aspects mentaux de la pleine conscience en tant que pratique et en tant que manière d'être dans l'esprit en même temps et rendre cette possibilité aussi palpable et aussi saillante que possible pour les personnes dans la classe - généralement non pas via des explications mais via l'incarnation et dans le dialogue en classe autour de questions spécifiques survenant concernant les pratiques elles-mêmes.

## Préparation à l'orientation

Après un examen approfondi de la séance d'orientation et de l'annexe B, il peut être utile de créer un plan d'enseignement qui organise les informations que vous souhaitez présenter de manière claire (utilisez le plan d'enseignement d'orientation (voir les pages suivantes à titre indicatif). Dans la mesure du possible, vous pourriez réfléchir à des moyens de rendre l'information attrayante et pertinente pour les personnes présentes. Réfléchissez aux points principaux que vous souhaitez transmettre de manière à ce que votre groupe les comprenne le mieux , en utilisant un langage et des métaphores culturellement appropriés. Si nécessaire, entraînez-vous avec un autre enseignant pour développer un certain degré d'aisance et de confiance dans votre propre présentation.

# Orientation

## Flux et éléments



Photo : Camp de réfugiés de Bentiu, Soudan du Sud, 2017

## Éléments de classe

1. Bienvenue
  2. Bref historique de la MBSR
  3. Introduire la pleine conscience
  4. Brève pratique de pleine conscience
  5. Partage d'expérience
  6. Logistique des cours et accords de participation
  7. Défis et avantages
  8. Soutien à la participation
  9. Questions
  10. Détails sur l'individu
- Réunions

---

## Bienvenue, partagez l'aperçu

- Bref historique de la MBSR
- Introduire la pleine conscience
- Pratique brève ; partage
- Logistique et contenu des cours
- Engagement et lignes directrices pour la participation
- Risques et avantages
- Des questions ?
- Brèves rencontres individuelles avec les participants

---

## Bref historique de la MBSR

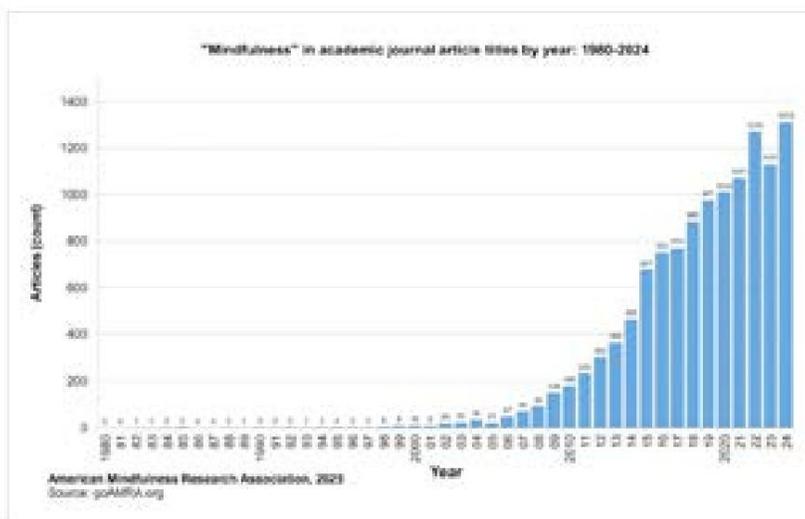
Inclure le contexte local

Parlez des intentions initiales de la MBSR en tant qu'initiative de santé publique visant à modifier la « courbe en cloche de l'humanité vers une meilleure santé, un meilleur bien-être et une meilleure sagesse » (Kabat-Zinn, 2018a, p. xiv), ainsi que de l'expérience de Kabat-Zinn en tant que scientifique et méditatrice. Expliquez comment les premières recherches sur le programme ont contribué à établir la MBSR comme une intervention viable pour un éventail de troubles physiques, émotionnels et psychologiques, et comment la MBSR soutient les objectifs de santé publique primaires, secondaires et tertiaires : prévenir les maladies, notamment en cultivant les ressources intérieures qui favorisent la résilience et une gestion saine de la maladie ; comme intervention pour les affections actuelles, d'autant plus que la réduction du stress est potentiellement applicable à un large éventail de pathologies ; et pour atténuer les effets des affections chroniques de longue durée lorsqu'une guérison complète n'est pas considérée comme probable ou possible.

Dès sa création, la MBSR visait à améliorer et à transformer le stress personnel individuel, ainsi qu'à développer une conscience sociale plus consciente qui s'attaquerait aux facteurs de stress sociaux, raciaux, économiques, culturels, environnementaux et climatiques. Les échanges tout au long des 8 semaines peuvent aborder, le cas échéant, des sujets tels que les facteurs de stress liés à la situation économique, aux changements/pertes d'emploi, et à l'oppression et/ou à l'exclusion liés à divers domaines tels que le statut de handicap, l'origine ethnique, le genre, l'orientation sexuelle et la religion, pour ne citer que quelques-uns des facteurs de stress sociétaux.

obstacles au bien-être qui influencent la vie quotidienne des gens. Cette approche inclusive et globale est tout à fait conforme à l'intention initiale de santé publique de minimiser les « maladies » et les dommages, et de contribuer à la guérison et à la transformation de la société et du monde.

Il peut être utile de donner un bref contexte concernant le début du programme en 1979 et la trajectoire exponentielle de la recherche scientifique sur la pleine conscience et la MBSR, la MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience), etc. et comment cela a influencé l'expansion de la MBSR et de la pleine conscience dans l'ensemble des soins de santé et au-delà — voir la figure ci-dessous :



Inclure tous les contextes locaux pertinents, ainsi que les résultats de recherches récentes, en particulier pour certaines des conditions et des symptômes pour lesquels la pleine conscience s'est avérée efficace ou bénéfique. (bref) [L'étude de 2023 de Hoge et al dans JAMA Psychiatry](#) pourrait être particulièrement pertinente à souligner, démontrant que huit semaines de MBSR sont aussi efficaces que le principal médicament anti-anxiété (Escitalopram / Lexapro) dans un groupe racialement diversifié d'adultes souffrant de troubles anxieux.

Il pourrait être pertinent de noter que le MBSR a été inspiré par la lecture par Jon du rapport du chirurgien général de 1979 : Healthy People, et qu'en 2022, il a longuement parlé des dimensions de santé publique de la pleine conscience et du MBSR avec l'ancien chirurgien général, le Dr Vivek Murthy, MD.

Cette conversation en deux parties est accessible ici :

Partie 1 : [Visites à domicile avec le Dr Vivek Murthy : Jon Kabat-Zinn : La paix et le domaine de l'être \(Partie 1\) sur Apple Podcasts](#)

2e partie : [Visites à domicile avec le Dr Vivek Murthy : Jon Kabat-Zinn : Clarté et le domaine du calme \(2e partie\) sur Apple Podcasts](#)

Il convient également de noter que pendant son mandat, Murthy a publié sa propre série de pratiques de méditation de pleine conscience guidées : [Mindfulness Tools with US Surgeon General](#).

Remarque : Étant donné l'engouement actuel pour la « pleine conscience » dans la presse grand public, il pourrait être utile que l' instructeur MBSR le souligne explicitement et précise que la pleine conscience, en tant que pratique de méditation et façon d' être, est une approche millénaire ; et que la MBSR a aidé des dizaines de milliers de personnes à prendre davantage en main leur vie, à réduire leurs souffrances et à améliorer leur santé et leur bien-être. Les études fondées sur des preuves parlent d'elles-mêmes et n'ont pas besoin d' être exagérées. Les éléments transformateurs et bénéfiques les plus importants de la MBSR découlent de la pratique continue de la méditation, et non de la publicité sur les bienfaits de la « pleine conscience » .

Enregistrement de l'enseignant : Si l'enseignant se filme ou s'enregistre lui-même à des fins éducatives et/ou de mentorat pendant les cours, il est important de décrire aux participants comment cela se déroulera, où sera situé la caméra ou l'appareil d'enregistrement, comment la vie privée et la confidentialité seront préservées et protégées, et qu'un formulaire de consentement ou d'autorisation signé sera recueilli avant le début du cours. Il est préférable de transmettre ces informations de manière pragmatique et simple. Lorsque les participants constatent l'engagement d'un enseignant envers leur propre croissance et développement, ils sont généralement très disposés à donner leur consentement.

## Introduire la pleine conscience

Définition, ce que c'est et ce que ce n'est pas

Utilisez la définition opérationnelle de Kabat-Zinn : « La pleine conscience est la conscience qui naît d'une attention délibérée , dans l'instant présent et sans jugement. » (2018b, p. xxxiv).

Notez qu'il s'agit de la pierre angulaire de ce qui sera exploré et cultivé durant le programme. Ajoutez les dimensions d'innéité, de relationnalité, de « pleine conscience » et la possibilité de se familiariser avec le fonctionnement général de l'esprit et de l'attention. Reconnaissez que

Il n'est pas nécessaire de « calmer » son esprit ni d'essayer d'arrêter de penser (c'est de toute façon impossible) pour pratiquer. En réalité, il s'agit d'une incompréhension totale de la méditation, qui consiste à cultiver une plus grande intimité avec son corps, son esprit, ses pensées, ses émotions et le monde par la conscience personnelle. L'esprit s'apaisera de lui-même avec le temps, mais jamais en le forçant à agir d'une certaine manière. Ce sera un thème récurrent tout au long du programme. Parallèlement à ces qualités, nous nous efforçons également de cultiver un intérêt constant, une curiosité et un sentiment d'amitié et de bienveillance envers nous-mêmes et envers tout ce qui nous entoure.

La conscience émerge. La métaphore d'être un scientifique de sa propre vie, de mener ses propres recherches et investigations, de recueillir des données sur ce que l'on découvre à travers son vécu, peut être une orientation utile pour aborder le programme. Ici, pas de catéchisme, rien à prendre au sérieux.

Pendant huit semaines, autant que possible, nous nous abandonnons à l'exploration de nos vies comme si elles étaient un laboratoire et que nous en étions les scientifiques. Cette posture nous permet de voir directement par nous-mêmes ce qui se produit lorsque nous cultivons cette forme particulière d'attention.

L'instructeur peut également décrire comment le mode « pilote automatique » et l'automatisme qui anime la plupart de nos actions, bien qu'utiles parfois, nous tiennent généralement à l'écart de notre expérience du moment. De même, il peut souligner que nous sommes souvent pris dans le passé ou le futur, ruminant ou planifiant, fantasmant ou nous inquiétant.

La pratique de la pleine conscience favorise la clarté et l'authenticité incarnées dans l'instant présent. Et cette clarté et cette authenticité influencent à leur tour nos choix à cet instant.



Photo : classe MBSR,  
Pékin, Chine, 2018

---

## Brève pratique de pleine conscience

Yoga, assis, y compris les options de pratique

Une courte séquence de mouvements suivie d'une pratique d'attention focalisée a le potentiel de doter les participants dès le départ d'une variété « d'ancres » pour leur attention qui peuvent soutenir un sentiment d'agence et de capacité.

L'enseignant prend en compte la population spécifique et répond aux besoins du moment. Par exemple, est-ce la fin d'une journée de travail ? Les participants se sentent-ils fatigués ? Le yoga sur chaise serait-il plus adapté que les postures debout ? Proposez la pratique de votre choix avec le même soin et la même variété d'options que dans chaque cours : en mettant l'accent sur la connaissance que les participants ont de leur corps et de ses besoins, en évitant de dépasser leurs limites, mais en attirant l'attention et l'intérêt sur le processus de découverte de ce qui se passe réellement, en respectant les limites rencontrées à chaque instant.

---

## Bref partage de l'expérience de la Pratique ci-dessus

Avant de commencer, établissez un accord sur la confidentialité, qui sera le principal critère de sécurité du cours, y compris lors de la séance d'orientation. N'oubliez pas qu'il peut être nécessaire de réaffirmer la confidentialité à chaque séance.

Utilisez les réponses des participants à la pratique pour mieux comprendre le fonctionnement du cours : engagement actif des participants, quelques recherches, soutien à la curiosité et prise en compte des remarques positives et de celles qui nomment les défis (errance mentale, ennui, augmentation de la douleur ou de la sensation, etc.) comme étant tout aussi valables, en particulier comme une caractéristique de la conscience qui est cultivée.

---

## Logistique de classe et accords pour Participation

Confidentialité : Définir et décrire les deux niveaux de confidentialité : (A) la possibilité pour chacun de dire la vérité, sachant que tout ce qui est partagé sera conservé par

le groupe seul, et aussi (B) comment la confidentialité comprend le fait de s'abstenir de commenter à quelqu'un ce qu'il a partagé dans un dialogue en classe.

Si parler des autres peut être une façon courante d'interagir dans certains contextes sociaux, nous apportons un niveau d'attention et de soin différent à l'écoute et à la convivialité. Adopter une attitude explicite de confidentialité offre une occasion rare et précieuse d'échanger avec soi-même et avec les autres dans un climat d'honnêteté, d'exploration et de sécurité psychologique.

La confidentialité implique de ne pas prendre de photos ni d'enregistrer sans autorisation.

Dates et horaires des cours (y compris les cours d'une journée entière)

Affichez-les clairement et lisiblement. Pensez à distribuer un document détaillé lors de l'inscription des participants afin qu'ils soient bien informés de l'organisation du cours.

Soins auto-administrés

Faites savoir aux gens combien de personnes sont susceptibles d'être présentes dans la classe, comment s'habiller, notamment en portant des vêtements confortables et amples pour faciliter les mouvements, en apportant des couches pour se réchauffer, y compris des chaussettes si vous invitez les gens à retirer leurs chaussures, en mangeant légèrement avant le cours, en évitant les produits de soins personnels parfumés et les articles de toilette, et en apportant tous les accessoires personnels nécessaires pour le confort.

Insistez sur le fait que prendre soin de soi consiste à savoir ce qui est nécessaire à tout moment, qu'il s'agisse de changer de position, notamment de se lever ou de s'allonger, pendant un cours ou une séance de méditation, afin de gérer la douleur ou l'inconfort ; ou encore d'abandonner ou d'adapter une pratique si des émotions ou des sensations fortes surgissent et sont perçues comme insurmontables. Indiquez les accessoires disponibles en classe.

Présence

Insistez sur l'importance d'assister aux cours chaque semaine et sur la façon dont le programme s'appuie sur les pratiques et les thèmes de la semaine précédente. Si quelqu'un sait qu'il manquera deux cours ou plus, conseillez-lui de participer à un cycle ultérieur.

Encouragez les gens à arriver tôt pour s'installer. Et notez que

Bien que tout soit mis en œuvre pour respecter l'heure de fin des cours, il peut arriver que le cours se prolonge. Si une personne doit s'absenter du cours pour cause de maladie, d'urgence ou de retard, elle doit contacter l'enseignant. En cas de risque d'intempéries, expliquez comment cela sera géré et comment les participants seront prévenus.

Pratique à domicile et enregistrements. La

pratique à domicile fait partie intégrante du programme et dure environ une heure par jour. C'est l'occasion idéale d'aborder l'engagement qu'implique l'inscription au programme : la difficulté de trouver et de dégager du temps pour pratiquer, ses implications matérielles, sociales et logistiques, ainsi que la volonté de maintenir son engagement pendant les huit semaines « comme si sa vie en dépendait (et c'est le cas) », malgré la résistance, la fatigue, l'ennui, l'agitation, la peur, la douleur ou tout autre obstacle. Il peut être utile que l'enseignant demande aux participants ce qu'ils sont prêts à abandonner pour se libérer du temps pour la pratique quotidienne à domicile, et de réfléchir dès maintenant au moment et au lieu où ils programmeront ce temps de pratique dans leur journée.

Suivre le programme MBSR et s'investir dans le programme pendant huit semaines représente un changement de style de vie immédiat. L'enseignant doit explicitement le reconnaître et le respecter. Comme on le dit souvent, « suivre un programme de réduction du stress peut être stressant ». Prenons l'exemple de la nécessité d'allumer un feu pour éteindre un incendie plus important.

Le programme offre une opportunité radicale de se rapprocher de soi-même, instant après instant, dans un espace intemporel. Cela inclut tous ces moments qui peuvent être désagréables, malvenus ou inconfortables. MBSR est une invitation à la douceur envers soi-même, mais aussi à la fermeté, à l'engagement et à la discipline dans les différentes pratiques de pleine conscience au cours des huit semaines.

Il peut être très utile et éclairant d'inviter quelques participants des formations précédentes à assister à la séance d'orientation et à aborder directement, même brièvement, ces différents éléments : c'est-à-dire, en s'appuyant sur leur propre expérience, recommander la manière la plus productive pour ces nouveaux participants de participer au programme au cours des huit prochaines semaines. Écouter directement

Les témoignages de personnes, notamment de patients ayant suivi le programme, sont bien plus percutants que les propos de l'instructeur. Dans la mesure du possible, invitez d'anciens participants capables d'expliquer pourquoi ils ont rejoint le programme, ce qu'ils y ont appris, les difficultés rencontrées, la façon dont ils les ont surmontées et les conseils qu'ils pourraient donner aux personnes débutantes.

#### Logistique et contenu des cours

Des enregistrements audio des principales pratiques sont fournis avec le devoir à domicile. L'enseignant est disponible entre les cours par courriel ou par téléphone. L'accent est mis sur la capacité de chacun à répondre aux exigences du programme et sur la possibilité de bénéficier du soutien de l'enseignant si nécessaire.

Expliquez que chaque cours comprend un temps important consacré aux pratiques de pleine conscience formelles et informelles assignées chaque semaine, ainsi qu'à des échanges sur vos expériences, à la maison comme en cours. Parmi ces activités figurent le scan corporel ; le yoga de pleine conscience (allongé, debout et éventuellement assis sur une chaise) ; la méditation assise ; la méditation en marchant ; et la méditation alimentaire. De plus, du temps est consacré à des échanges en petits et grands groupes sur la pratique à domicile, notamment sur vos découvertes et sur la façon dont vous abordez les difficultés éventuelles.

Certains cours (2, 4 et 5) explorent les thèmes de la perception et de son rôle dans l'expérience du stress ; la psychologie et la physiologie du stress ; le conditionnement ; et les schémas automatiques, habituels, physiques, émotionnels et cognitifs uniques en réaction à des situations très exigeantes. Nous apprenons de première main **comment une** réponse au stress médiée par la pleine conscience, par **opposition à une** réaction au stress plus automatique et inconsciente, peut servir à interrompre les schémas habituels et offrir des opportunités pour une vision plus claire et une réponse plus créative. D'autres sujets incluent le stress dans les relations avec les autres ; comment la communication consciente peut favoriser plus de présence et de clarté dans sa vie ; ce que nous consommons (tant matériellement qu'en termes de médias) ; et comment nous nous rapportons au changement, à l'incertitude et au stress en cette ère de changements sociétaux et mondiaux extrêmement rapides et des diverses crises auxquelles la planète et l'humanité sont confrontées.

---

## Défis et avantages



Photo : © shurkin\_son / Adobe Stock

### Défis

S'engager dans l'ensemble du programme peut être perçu comme une entrave à son mode de vie actuel, compte tenu du temps et de l'engagement nécessaires. En réalité, suivre le programme MBSR exige un changement de mode de vie immédiat : assister à tous les cours et consacrer du temps à une heure de pratique quotidienne. Il peut être utile de mentionner certaines des difficultés qui pourraient survenir (les détails sont abordés ci-dessous). Bien sûr, il faut s'attendre à des difficultés, surtout lorsqu'on se lance dans un programme comme le MBSR. Le groupe et l'enseignant peuvent être d'un grand soutien pour soutenir vos efforts, votre engagement et votre discipline tout au long des huit semaines du programme.

Les participants sont encouragés à rester en contact avec l'enseignant lorsque des difficultés surviennent. L'enseignant doit souligner avec sensibilité mais sans détour les façons dont la pratique régulière de la pleine conscience peut exacerber ou faire surgir de manière vive et intense les difficultés physiques, émotionnelles, psychologiques, sociales ou relationnelles rencontrées dans la vie. Il n'est pas exagéré de dire que, si cela paraît simple, pour reprendre les mots de Kabat-Zinn, « être attentif de cette manière avec constance et stabilité est en réalité le travail le plus difficile au monde pour les êtres humains... » (2017, p. 293). En MBSR, l'invitation fondamentale est de pratiquer, du mieux que l'on peut, l'art d'être pleinement soi-même, instant après instant.

### Défis physiques

Les participants présentant des difficultés physiques particulières, notamment des troubles musculo-squelettiques ou neurologiques, des antécédents de blessures ou d'interventions chirurgicales, une grossesse ou des affections rendant l'équilibre ou l'exécution de certains mouvements plus difficiles, doivent être encouragés à consulter leur médecin, notamment concernant la nécessité d'éviter ou de modifier certaines postures de yoga. Des illustrations de l'enchaînement des postures peuvent être fournies pour faciliter ce suivi avec leur spécialiste.

L'invitation permanente est d'écouter attentivement son corps pendant le mouvement et d'y répondre avec sagesse : sans forcer une posture ou un étirement, en se concentrant sur les limites du possible sans aller au-delà de ses limites (qui peuvent évoluer avec le temps), mais en restant ouvert à l'exploration du possible, instant après instant. Le yoga proposé lors d'un cours MBSR peut être différent des autres types de yoga que les participants connaissent, notamment ceux qui visent à atteindre un objectif final ou à perfectionner un alignement ou une posture spécifique.

### Défis émotionnels/psychologiques

Lorsque nous sommes assis ou allongés pendant la pratique, il est possible que des expériences chargées d'émotions fortes ou ayant eu un impact psychologique important fassent surface. Il peut s'agir d'événements anciens oubliés, ou de moments familiers, rencontrés ou traités en thérapie ou non. Des événements plus récents peuvent également surgir dans l'esprit, et avec eux des émotions que nous pensions avoir déjà traitées. De plus, toutes les émotions peuvent être ressenties plus intensément en portant une attention particulière à notre expérience, instant après instant. En cas de perte ou de changement de vie récent, les émotions peuvent être plus vives et instables. Celles-ci peuvent également surgir pendant la pratique. Les personnes ayant subi un traumatisme ou des abus, ou ayant reçu un diagnostic de trouble de stress post-traumatique (TSPT), peuvent trouver certaines ou toutes les pratiques MBSR difficiles. Soulignez que la méditation de pleine conscience peut apporter un réel soutien, même face à de telles difficultés, et que votre professeur est un allié disponible, là pour vous aider à adapter ces pratiques de manière appropriée.

Adapté à vos besoins et à votre situation personnelle. Ce message peut être transmis avec douceur et pragmatisme. Les participants doivent être encouragés à discuter en privé avec l'enseignant de toute préoccupation personnelle.

Identifiez clairement les conditions susceptibles de rendre la MBSR plus difficile ou de la contre-indiquer, comme les idées suicidaires, la consommation actuelle de drogues, d'alcool ou d'autres stratégies d'adaptation malsaines, ainsi que le début du rétablissement d'une dépendance, d'une dépression aiguë, d'une anxiété sociale ou d'une perte récente. Bien que certains participants puissent rencontrer ces facteurs, mais disposent d'un solide réseau de soutien et pourraient bénéficier de ce cours, ces questions doivent être abordées en privé, lors de la rencontre individuelle, car elles peuvent nécessiter plus de temps pour être signalées et discutées. (Voir [l'annexe B](#) pour plus d'informations sur les conditions difficiles, les contre-indications et les suggestions d'orientation.)

Défis sociaux. Outre la

nécessité de consacrer du temps à la pratique, qui peut dépendre de l'évolution de vos responsabilités familiales ou professionnelles, vous pourriez constater, au fil de votre pratique, des changements inattendus. Votre entourage pourrait être agréablement surpris ou mal à l'aise face à vos nouveaux comportements et/ou attitudes. De plus, vous pourriez être vous-même surpris ou interpellé par certains de ces changements.

Temps

Trouver et consacrer du temps à une pratique formelle exige un engagement et une discipline concertés. Il y aura des moments où, malgré tous vos efforts, vous n'y parviendrez pas. Dès le début de la MBSR, il peut être utile de définir vous-même quand et comment vous consacrer 45 minutes par jour, six jours par semaine, à la pratique des méditations guidées. Quarante-cinq minutes par jour, six jours par semaine, est la norme à encourager.

C'est souvent un sujet qui suscite beaucoup d'intérêt et d'énergie tout au long du cours : pourquoi une pratique aussi longue ? Ne pourrais-je pas le faire moins longtemps ?, surtout lorsque les participants rencontrent de l'ennui, de l'agitation, de la somnolence, de l'aversion, etc. Bien que les études sur le dosage soient rares, les preuves disponibles montrent qu'une pratique plus longue favorise des résultats bénéfiques plus importants. Par exemple, la méthode basée sur la pleine conscience

Le programme de réduction de la pression artérielle (MB-BP) basé sur la MBSR a montré que la durée de la pratique pendant les cours prédisait les niveaux de pression artérielle deux ans plus tard, quelle que soit la quantité de pratique effectuée dans l'intervalle (Loucks EB et al. Am J. Cardiol. 2024 ; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38447891/>). Pour plus de détails sur la façon de répondre aux questions concernant la durée de pratique recommandée (par exemple, dois-je vraiment méditer 45 minutes par jour ?), consultez l'article d'Eric Loucks, PhD, publié dans Psychology Today et intitulé « Combien de temps dois-je méditer ? La science et la pratique du dosage de la méditation de pleine conscience ? ».

Il faut mettre l'accent sur les soins personnels, y compris pendant la méditation, et sur le respect de la sagesse de notre corps et de notre esprit ainsi que des retours qu'ils nous font sur ce qu'ils partagent sur la façon dont nous vivons la pratique de la méditation en termes de contenu et de durée.

Ce changement immédiat de mode de vie (45 minutes par jour, six jours par semaine) nécessitera inévitablement de faire de nouveaux choix de vie, comme se lever plus tôt, choisir ses activités quotidiennes plus judicieusement et restructurer intentionnellement sa routine quotidienne pour soutenir son engagement à pratiquer pendant les huit semaines. Il est utile de souligner l'importance de donner la priorité au programme pendant ces huit semaines afin d'en optimiser les bénéfices potentiels.

Huit semaines, c'est relativement court comparé aux conditions qui vous ont probablement amené ici. En optimisant ce temps, vous aurez toutes les chances de constater clairement l'impact du programme. Il est également utile de souligner que ces huit semaines seront bientôt terminées. Compte tenu des années d'expérience de la plupart des personnes souffrant de problèmes de santé primaires, cela vaut vraiment la peine de s'engager à respecter les 45 minutes quotidiennes, six jours par semaine, consacrées aux pratiques formelles.

Il y a aussi le paradoxe à explorer : en prenant ce genre d'engagement de temps, nous pouvons découvrir la valeur du moment présent et comment nous pouvons optimiser notre relation aux vingt-quatre heures de la journée qui constituent notre vie.

### Avantages

Les anciens participants ont signalé un certain nombre d'avantages significatifs, notamment : un sentiment de bien-être amélioré. même dans les cas où les symptômes et les conditions restent les mêmes ; réduction majeure des symptômes, souvent de longue durée ; concentration accrue et distraction réduite ; équilibre émotionnel ; joie et contentement accrus ; plus grande capacité à faire face à des situations de stress élevé et à prendre soin de soi au milieu des exigences ; appréciation et conscience accrues des ressources intérieures et extérieures, et plus encore.

Il est important de souligner que les participants auront tous des réactions différentes aux pratiques de méditation de pleine conscience, et qu'il n'existe aucune garantie de résultat précis, ni de résultat idéal. La MBSR est une expérience de ce qui est possible en s'engageant pleinement et directement dans son expérience à travers les différentes pratiques proposées.

Les preuves de l'efficacité du programme, au-delà des témoignages de participants individuels sur des cas précis, reposent sur des données agrégées plutôt que sur des expériences individuelles. En général, les personnes pratiquant régulièrement et avec constance rapportent des résultats plus positifs, mais il est impossible de prédire des résultats spécifiques pour chaque individu, et encore moins de les prévoir ou de les garantir.

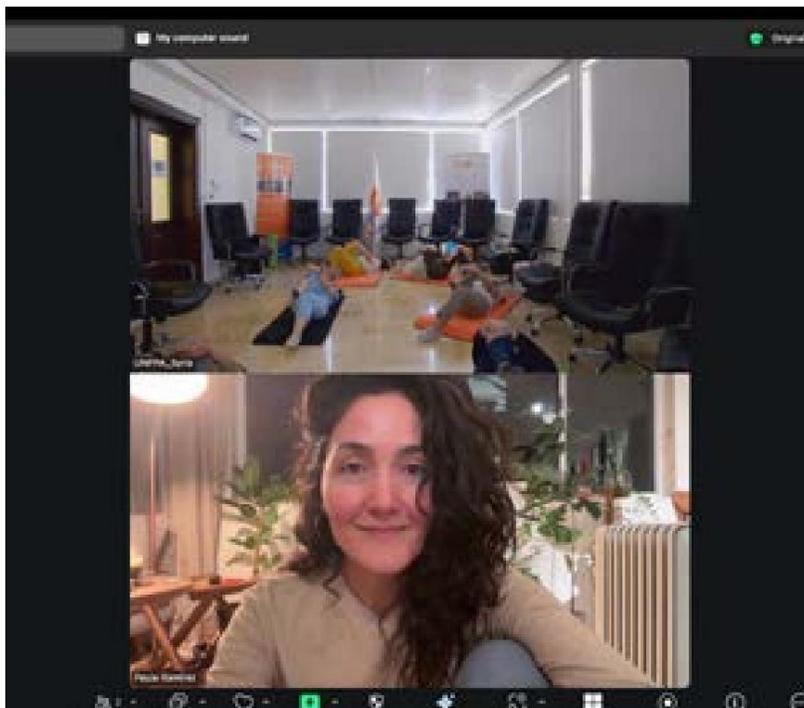


Photo : Cours MBSR en ligne, ONU, Syrie, 2025

Vous trouverez ci-dessous des citations pour diverses conditions

Voir [cet article](#) par Eric Loucks dans Psychology Today sur la science et la pratique de la pleine conscience dose. <sup>1</sup>

La MBSR a des résultats particulièrement probants concernant ses effets sur le stress, l'anxiété, les symptômes de la dépression et la gestion de la douleur. <sup>2,3,4</sup>

Des programmes de formation sont disponibles pour les enseignants sur la science du MBSR et sur la manière de parler des résultats scientifiques avec les participants.

---

**Soutien à la participation :** L'enseignant(e) expose

clairement les éléments qui aident les participants à tirer le meilleur parti du cours. Parmi ceux-ci :

- Un engagement fort envers la pratique quotidienne et tout ce que cela implique en termes de temps et d'horaires, d'exigences familiales et professionnelles, de résistance intérieure, d'urgence temporelle, de stress lié au temps, d'ennui ou d'autres défis intérieurs et extérieurs ;

Cultiver activement un intérêt sincère pour votre esprit, votre corps, votre vie et vos relations peut être extrêmement utile pour maintenir un haut niveau d'autodiscipline tout au long des huit semaines. Cela implique d'aborder le programme avec un scepticisme ouvert et de la curiosité, en accueillant tout ce qui surgit pendant les huit semaines, ou à tout moment, en considérant votre expérience vécue dans le programme, telle qu'elle se déroule à chaque instant et jour après jour, comme une sorte de laboratoire, un laboratoire dans lequel vous êtes à la fois l'investigateur, le scientifique et le sujet de l'investigation ; cela inclut la possibilité que l'ensemble du programme soit

---

<sup>1</sup> Loucks, EB (18 septembre 2022). [Combien de temps dois-je méditer ? La science et la pratique du dosage de la méditation de pleine conscience](#). Psychologie aujourd'hui.

<sup>2</sup> de Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, GM, Halland, E., et Tanner-Smith, EE (2017). Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) pour améliorer la santé, la qualité de vie et le fonctionnement social chez les adultes : revue systématique et méta-analyse. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–264. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.11>

<sup>3</sup> Herman, PM, Anderson, ML, Sherman, KJ, Balderson, BH, Turner, JA, et Cherkin, DC (2017). Rapport coût-efficacité de la réduction du stress par la pleine conscience par rapport à la thérapie cognitivo-comportementale ou aux soins habituels chez les adultes souffrant de lombalgie chronique. *Spine*, 42(20), 1511–1520. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000002344>

<sup>4</sup> Hoge, EA, Bui, E., Mete, M., et le groupe d'étude MBSR vs Escitalopram pour les troubles anxieux. (2023). Réduction du stress par la pleine conscience vs escitalopram pour le traitement des adultes souffrant de troubles anxieux : essai clinique randomisé. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1016/j.jamapsychiatry.2022.3679>

abordé comme une aventure et une exploration, comme un « jeu », une opportunité de se reconnecter à soi-même, d'apporter une qualité d'intérêt et d'intimité à sa propre vie ;

- Participation à l'ensemble du programme, y compris la journée complète classe;
- S'engager pleinement dans le cours même si vous choisissez de ne pas le faire partager;
- Reconnaître que, si la pratique paraît simple, elle n'est pas forcément facile ; elle exige un rappel constant de notre engagement initial. D'une certaine manière, enchaîner ne serait-ce que deux moments de pleine conscience représente un défi majeur, peut-être la chose la plus difficile à réaliser pour nous, humains.  
C'est pourquoi la pleine conscience est si puissante et mérite d'être pleinement pratiquée. C'est une façon de se réapproprier nos instants, chacun d'entre eux, qui, ensemble, constituent notre vie.

---

## Questions

---

## Fournir des détails sur la planification Rencontres individuelles

---

## Terminez par une brève méditation assise

Non Judgmental  
Patience  
Nonstriving  
Trust  
Acceptance  
Beginner's Mind  
Letting Go/Be

# CLASSE UN

## APERÇU ET THÈMES

Le premier cours prépare le terrain pour l'ensemble du programme MBSR de 8 semaines en termes de centralité de la conscience et de culture de la pleine conscience (en utilisant la définition de travail de Jon Kabat-Zinn, voir les notes d'orientation) dans tout ce que nous faisons en tant qu'enseignant MBSR, y compris les directives pour les cours et, bien sûr, en tant qu'instructeur MBSR, votre propre engagement personnel à vous engager de tout cœur dans la pratique, à la fois en classe et à la maison.

L'orientation primordiale de la plénitude et de la beauté d'être en vie est résumée par Jon Kabat-Zinn :

Tant que vous respirez,  
vous avez plus de bien que de mal, peu importe ce qui ne va pas et quel que soit votre état de santé ou votre désespoir à un moment ou un autre. Les défis et les difficultés sont surmontables. La pleine conscience, définie comme la conscience qui naît de l'attention délibérée portée à l'instant présent, sans jugement, est fondamentale dans cette approche, car l'instant présent est le seul moment où chacun peut percevoir, apprendre, grandir, guérir et se transformer.

*Vivre pleinement la catastrophe, p. xxviii*

Cette approche souligne que les êtres humains sont bien plus grands et plus entiers que les récits égocentriques que nous nous racontons, et que nous avons tous des ressources innées pour apprentissage, croissance, guérison et transformation qui, pour la plupart, restent méconnus et inexploités.

Il est essentiel de se rappeler que la guérison n'est pas synonyme de guérison. Nous définissons plutôt la guérison comme « accepter les choses telles qu'elles sont », ce qui implique d'affronter les moments qui nous arrivent, du mieux que nous pouvons, avec toute la sagesse et la compassion dont nous sommes capables. Cette orientation peut représenter un changement radical dans l'identité et le rapport du participant à ses conditions de vie (Kabat-Zinn, notes de correspondance pédagogique, janvier 2020).

De plus, sans aucune dénomination ou liste directe des attitudes fondamentales (Kabat-Zinn, 2013, pp. 19-31, et O'Brien, 2016, <https://theminfulnesssummit.com/>)

Il fait partie de la responsabilité de l'enseignant d'incarner et de communiquer habilement cette perspective au cours des huit semaines, en soulignant doucement que la conscience peut être portée à pratiquement n'importe quel moment de la classe, comme dans la vie elle-même, y compris les moments où de fortes émotions surgissent, ou toute autre chose d'ailleurs, y compris les sentiments de résistance, d'ennui, de douleur ou d'autres circonstances difficiles.

Le thème de la plénitude de chacun et la capacité, en tant qu'être humain, à mobiliser les ressources innées dont nous disposons tous, soutiennent le développement de la communauté d'apprentissage qui prend vie en Première Classe, chaque participant étant invité à exprimer ce qui l'amène au programme MBSR à ce moment précis de sa vie. Cette expérience vécue et intime, celle des témoignages et des témoignages des autres, souligne de manière saisissante l'omniprésence et la force poignante de la Première Classe.

La Noble Vérité – « la réalité de la souffrance » – sans qu'elle soit jamais nommée. Assis en cercle autour de la salle, afin que chacun puisse se voir, nous demandons simplement : « Qu'est-ce qui vous amène au programme de réduction du stress à ce moment précis de votre vie ? » Les participants sont encouragés à parler avec leur cœur, et chacun dans la salle est invité à écouter aussi attentivement et sans jugement que possible. N'oubliez pas : nous ne demandons pas aux gens de partager toute leur histoire de vie – c'est-à-dire de ne pas commencer par « la première rencontre de mes parents », mais plutôt de la manière qui semble la plus appropriée à ce moment précis. Il peut être utile d'introduire cette partie du cours en invitant chacun à réfléchir à la question : « Qu'est-ce qui vous amène ici maintenant ? » Une brève réflexion silencieuse invitant les participants à se poser cette question avant que le groupe ne commence à parler et à écouter peut préparer le terrain pour un déroulement optimal, car chacun est invité à faire place à une écoute respectueuse de ce qui surgit dans la salle, ainsi que dans son propre cœur.

Les sujets émergents pour la classe 1 incluent la définition de la pleine conscience et l'exploration de l'expérience de la conscience instantanée à travers un ou plusieurs sens, habitant chaque instant comme le meilleur.

peut avec un espace ouvert.

L'enseignant reconnaît la diversité des réactions à la pratique que les participants peuvent éprouver, y compris celles qualifiées d'« ordinaires », « banales » ou « désagréables ». Cette perspective renforce l'idée que le programme de pleine conscience et de MBSR inclut réellement tout ce qui peut survenir dans la salle. Il est important d'encourager les participants à parler ouvertement et honnêtement, avec toute la rigueur qui leur convient, de ce qu'ils vivent.

Bien que cela puisse ou non survenir spécifiquement dans une classe particulière, il incombe à l'instructeur d'être au courant du mieux qu'il peut de

les différentes identités, conditions et intersectionnalités qui peuvent être présentes dans la salle, y compris l'origine ethnique, la race, les circonstances socio-économiques, le genre, l'orientation sexuelle, l'origine religieuse, la neurodiversité, le statut de handicap ou d'autres domaines identitaires (voir l'[annexe A](#)). La conscience de ce qui peut être non-dit dans la salle, mais ressenti au sein du groupe, permet à l'enseignant d'inclure et de nommer habilement les valeurs et les accords pour la participation du groupe, y compris la possibilité de se voir soi-même – et les autres – avec un regard neuf, en accord avec la valeur fondamentale de la MBSR qui honore l'u



Photo : Deux renards dans la neige, Centre de pleine conscience, UMass, hiver 2017

l'identité et la dignité de chaque participant, tout en gardant à l'esprit la nature ultimement vide du soi (voir Kabat-Zinn, 2019, *Emptiness*, dans *Meditation Is Not What You Think*, pp. 160-172).

Le cours 1 présente une variété de pratiques de pleine conscience formelles et informelles, notamment le yoga conscient (debout), une brève introduction à ce que signifie prêter attention à tout aspect de son expérience de manière consciente (y compris l'expérience des sensations associées à la respiration et comment elles peuvent être ressenties dans différentes parties du corps ; les sensations dans les mains ou les pieds par contact, y compris avec le sol et l'air ; ou l'audition des sons et des espaces entre eux) ainsi que la méditation formelle de la consommation de raisins secs. La pratique de la consommation de raisins secs introduit la pleine conscience en se concentrant sur l'expérience d'une petite quantité d'un aliment commun et familier (généralement un raisin sec) à travers tous les sens. Commencer par une méditation de la consommation de raisins secs a de multiples vertus. En particulier, elle souligne que la conscience méditative peut être naturelle et ordinaire, une expérience quotidienne, à chaque instant, de ce qui se déroule, plutôt que quelque chose d'inhabituel ou de difficile, comme s'asseoir les jambes croisées sur le sol. Cela peut donc être une sorte de surprise et un signal d'alarme en soi, car ce n'est pas ce à quoi la plupart des gens s'attendent lorsqu'ils apprennent que nous allons nous engager dans une période de pratique de méditation formelle.

Elle souligne que la vie elle-même, et la façon dont nous la vivons, constitue la véritable pratique de méditation, et que tout ce qui pourrait surgir devient, par définition, partie intégrante du « programme ». La vie et la conscience ne sont pas intrinsèquement séparées. Seules l'inconscience et la perte de pensées peuvent créer une séparation entre la vie elle-même et la conscience et la conscience intrinsèque.

sagesse. C'est une source majeure d'illusion et de souffrance.

La pratique de la méditation alimentaire peut également offrir des opportunités d'inclure des thèmes de continuité, d'histoire et d'autres domaines.

du contexte. Par exemple, comment ce morceau de nourriture est arrivé entre nos mains (voir *Full Catastrophe Living*, p. 536), d'où il vient, comment il a été préparé, qui y a participé.

La réflexion sur la terre elle-même, sur les ingrédients que sont le soleil et la pluie, ainsi que sur les « innombrables travaux », pour citer un chant zen, nécessaires pour amener ce morceau de nourriture, ou n'importe quel autre, jusqu'à nos mains, puis jusqu'à notre corps. C'est aussi une occasion spontanée pour certains participants de partager que leurs ancêtres étaient des vendangeurs, et de souligner et d'exprimer les problèmes liés aux pratiques de travail inévitables.

Cela naît souvent naturellement du groupe lorsque cette seconde réflexion est intégrée à la pratique. Le monde entier est dans le raisin sec, comme le soulignait le poète W.B. Yeats : « Voir un monde dans un grain de sable... »

Lorsque le scan corporel est introduit pour la première fois, l'instructeur peut lier la pratique de la dégustation de raisins secs au flux de la respiration, invitant les participants à « goûter » cette respiration entrante et à goûter cette respiration sortante.

L'aspect important de cette transition est d'expérimenter directement tout ce qui est présent — qu'il s'agisse de la respiration ou du corps entier allongé, ou de tout point d'ancrage neutre ou centre d'attention (ce qui peut être plus judicieux si la respiration est un défi pour une raison quelconque). La méditation du raisin favorise une transition en douceur de la pratique alimentaire informelle à la méditation plus formelle du balayage corporel.

Selon la taille du groupe et la durée de la séance (qui ne doit pas être précipitée), le scan corporel que nous réaliserons ensemble lors du premier cours pourra être plus court que la version de 45 minutes que le groupe suivra à la maison. Il est important que l'enseignant guide au moins une partie du scan corporel du premier cours, afin de donner aux participants un aperçu de la pratique et des implications d'un scan corporel complet. Lors de ce premier cours, il se peut que l'on ne puisse consacrer qu'une dizaine de minutes au scan corporel complet.

L'enseignant incarne les principes de la pratique dès le début, même si le premier balayage corporel ne dure que 10 minutes et consiste en une exploration approfondie d'un pied ou d'une exploration plus large de régions plus étendues du corps. Si le balayage corporel se limite à une seule région du corps – qu'il s'agisse d'un pied, des deux pieds ou plus –, veillez à ce qu'il y ait des conseils pour inclure le reste du corps afin que les participants se sentent complets et connectés avant la fin de la méditation et la sortie de la salle de classe.

Lors de la révision du devoir de pratique à domicile, il est important d'encourager une approche douce et ouverte du scan corporel. Il n'est pas nécessaire d'aimer la pratique, ni de s'encombrer du sentiment que l'expérience de la méditation par scan corporel doit être agréable. Au contraire, l'invitation à la pratiquer implique de dérouler le tapis rouge pour tout ce qui se déroulera.

Nous suivons les conseils et portons notre attention sur le corps et ses différentes parties de manière systématique, comme dans une pratique de méditation formelle. La sincérité et la régularité de la pratique sont primordiales, plutôt que les expériences que l'on pourrait vivre un jour ou un moment donné. De plus, si une douleur ou des émotions fortes surviennent pendant la pratique, il est judicieux de suggérer au participant de se connecter.

avec l'enseignant pour obtenir du soutien plutôt que de simplement surmonter l'inconfort ou d'abandonner complètement la pratique. Cette orientation peut être encouragée et renforcée par l'enseignant à maintes reprises, de manière pragmatique, pendant le cours.

## Notes pédagogiques

À ce stade précoce du programme, de nombreuses questions et doutes peuvent surgir, notamment quant à l'efficacité de la pleine conscience, c'est-à-dire son utilité face aux principaux défis de la personne. Discerner quand et comment répondre à ces questions est essentiel pour accompagner les nouveaux praticiens. Les encouragements de l'enseignant à s'engager pleinement dans le programme, à assister à tous les cours et à pratiquer à la maison du mieux que l'on peut, tout en suspendant l'attente de résultats immédiats et concrets, peuvent être extrêmement utiles. Ce n'est qu'en participant pleinement pendant les huit semaines que l'on peut acquérir une compréhension plus claire et plus viscérale de la valeur potentielle de la pleine conscience dans sa vie et pour sa santé. En attendant, il convient d'encourager les personnes à pratiquer avec diligence mais en douceur, qu'elles en aient envie ou non, qu'elles apprécient ou non la pratique, ou qu'elles en tirent des bénéfices ou non. Cette attitude nourrit à la fois l'intention...



Photo : Méditation du soir, Mindfulness Tools, Algérie, 2020

alité et investigation, ainsi qu'un certain degré d'équanimité face à des expériences désagréables ou difficiles.

À cette fin, il convient d'être attentif à la manière dont les preuves scientifiques à l'appui de la MBSR et de la pleine conscience au sens large sont présentées, et à leur niveau de détail. Les données neuroscientifiques et plus

Les résultats de la recherche sur la pleine conscience à orientation clinique peuvent être introduits de manière légère, le cas échéant, de manière à les relier à l'expérience directe des participants. Si les diverses découvertes scientifiques peuvent être convaincantes, l'accent mis sur la pratique, l'attention portée à sa propre expérience et à ce qui peut être connu directement, favorise l'engagement total des participants dans la pratique et le développement progressif de leur intérêt et de leur investigation directe au fil du temps. C'est l'une des raisons pour lesquelles le programme dure huit semaines : le temps est un élément essentiel du processus.

Ni une rose ni une chrysalide ne bénéficient finalement d'être forcées à s'ouvrir prématurément. Le programme MBSR encourage explicitement le développement de la patience, de l'intentionnalité et d'un certain nombre d'autres attitudes et engagements de la part des participants (voir *Vivre en pleine catastrophe*, chapitre 2 : Les fondements de la pratique de la pleine conscience).

(pp. 19-38).

## Classe 1 - Calendrier des pratiques et des activités

Le balayage corporel est la principale pratique de méditation formelle du cours 1. Cependant, comme indiqué précédemment, il est probablement nécessaire de le raccourcir considérablement afin de garantir un temps suffisant pour la séance et que chacun ait eu l'occasion d'exprimer librement ce qui l'amène au programme s'il le souhaite (il est courant de prolonger le cours 1 à trois heures). Parallèlement, il est essentiel que l'instructeur guide au moins une séance abrégée.

Pratique du scan corporel en première séance, afin que les participants aient une idée concrète de ce qui les attendra la semaine précédant la deuxième séance. Un scan corporel abrégé peut impliquer une attention très détaillée aux sensations du pied et de la jambe gauches pendant un certain temps, suivie d'un élargissement du champ de conscience pour compléter l'exercice et inclure brièvement les autres régions du corps de manière cohérente et cohérente.

Mais cela pourrait ne durer qu'une quinzaine de minutes au total. Les participants ont besoin d'être guidés afin de comprendre le contenu de l'enregistrement, ainsi que les exercices qu'ils devront pratiquer seuls au cours de la semaine suivante. Cependant, cette première expérience du scanner corporel en classe peut être assez brève, comme indiqué précédemment.

## Intégrer la pleine conscience Mouvements, classe par classe

La séquence de yoga debout peut être facilement divisée afin que quelques postures soient proposées aux cours 1 à 5. Ainsi, lorsque les participants recevront l'enregistrement de la pratique debout de la semaine 5, ils auront expérimenté chacune des postures à un certain degré au cours des semaines précédentes.

Et il est également important pour l'enseignant de s'assurer de la fluidité des mouvements dans chaque Une brève séance d'entraînement est judicieuse et se construit de manière appropriée pour éviter les blessures. Il peut être judicieux d'introduire le lever de bras initial dans cette séquence depuis une chaise, normalisant ainsi une pratique formelle du mouvement et suggérant comment l'intégrer plus pleinement à notre quotidien. L'accent peut être mis sur la façon dont ces exercices peuvent être effectués en position assise, debout et allongée. Il n'est pas nécessaire d'inclure la séquence complète dans le cours 5, et cette pratique étape par étape au cours des quatre premiers cours permet une familiarisation continue avec ces mouvements et postures, semaine après semaine.

# Première classe

## Flux et éléments



Photo : Providence, Rhode Island, août 2021

## Éléments de classe

1. Bienvenue / Pratique d'ouverture
2. Examen opérationnel  
Définition de la pleine conscience
3. Examiner les accords de participation
4. Une réflexion guidée sur  
Qu'est-ce qui vous amène en classe
5. Présentations de groupe
6. Yoga / Mouvement conscient
7. Méditation alimentaire
8. Transition vers la pratique du scan corporel
9. Scan corporel
10. Réviser les exercices à domicile

---

## Accueillir

Alors que le premier cours commence, reconnaissez l'énergie et le courage qu'il a fallu pour en arriver là. Il est rare de s'engager dans une entreprise qui exige autant de nous. Honorez-les.

« se présenter » à ce premier cours et potentiellement un nouveau départ dans sa vie.

---

## Pratique d'ouverture

Semaine après semaine, cette courte pratique de 5 à 10 minutes est l'occasion de quitter volontairement les activités précédentes pour se consacrer pleinement à la présence, de passer de l'action à l'être et de favoriser une sérénité, en commençant par le corps. Elle peut inclure des mouvements pour relâcher les tensions, favoriser une respiration plus ample et une connexion avec l'ensemble du corps.

C'est aussi un simple rappel que l'on peut accéder à la conscience ici et maintenant, en arrivant dans la pièce, dans le corps, en ouvrant la « porte » de la conscience à ce qui est dans notre esprit et dans notre cœur, ouvert à percevoir et à recevoir tout ce qui est présent sans rien repousser.

---

## Réviser la définition opérationnelle de Pleine conscience

« La pleine conscience est la prise de conscience qui naît du fait de prêter attention intentionnellement au moment présent, sans jugement mental..., au service de la sagesse, de la compréhension de soi...

« gentillesse et compassion » (Kabat-Zinn, 2018b, p. xxxiv).

Soulignons également :

• Conscience •

Capacité humaine innée • Cœur • Éveil •

Relationnalité

---

## Examen des accords de participation

- Confidentialité, y compris les deux « niveaux » (voir Orientation (tation))
- Prendre soin de soi et tout ce que cela signifie :
- Être ensemble en groupe implique de s'engager à : éviter d'utiliser des produits parfumés le jour du cours ; être à l'heure ; ne pas donner de conseils ; éviter les conversations croisées ; écouter respectueusement ce que disent les autres en toute conscience.

pratique de la communication ; prendre conscience de la fréquence à laquelle vous parlez ou ne parlez pas dans le groupe (avec le rappel que même si personne n'est jamais obligé de parler, l'enseignant continuera d'inviter tout le monde à partager afin d'inclure respectueusement toutes les voix).

- Disponibilité de l'enseignant entre les cours pour le soutien, notamment en cas de difficultés. Fournissez des coordonnées correspondant aux préférences de communication du groupe, telles que l'adresse e-mail et le numéro de téléphone pour les appels, les SMS ou les conversations vidéo.
- Autres accords ? Invitez le groupe à partager brièvement les ajouts qui pourraient être nécessaires pour favoriser un environnement d'apprentissage optimal. Les lignes directrices ou les accords de classe ne sont pas censés être une offre machinale ou une liste de règles. Ces accords servent plutôt à créer un environnement de soutien sûr (Winnecott), propice à l'apprentissage, à la croissance et à la guérison. Revoir les accords au besoin, au fur et à mesure de l'avancement du programme, peut rappeler avec force à la communauté que la présence et la contribution de chacun sont tout aussi bienvenues et importantes.

## Une réflexion guidée sur ce qui apporte Toi en classe

Prenez un bref instant pour vous plonger dans le calme et le présent, ressentant ce qui est ici et maintenant, au-delà de l'histoire qui vous a poussé à vous inscrire au programme MBSR, même si le récit que vous racontez peut être tout à fait authentique. Laissez-vous l'espace nécessaire pour ressentir ce qui peut être muet, une sensation corporelle, des images ou des courants émotionnels qui peuvent être présents, en restant ouvert à tout ce qui pourrait surgir, à tout ce qui pourrait être nouveau ou surprenant. Reconnaissez la possibilité de ne pas savoir exactement pourquoi vous êtes ici et voyez ce qui émerge à cet instant précis, le cas échéant, sans attentes. Voici quelques réflexions : Qu'est-ce qui **vous amène** vraiment ici, aujourd'hui ? Qu'attendez-vous vraiment de ce programme ?

## Présentations en petits/grands groupes

(Après la réflexion, donner aux participants la possibilité de partager en petits groupes de trois ou quatre permet à chacun de s'exprimer et d'être entendu. C'est en quelque sorte un « brise-glace » et cela rend les choses plus faciles à ressentir.

à l'aise lorsque la conversation se déplace vers l'ensemble du groupe)

Chaque personne a la possibilité de s'exprimer devant le groupe sur ce qui l'amène au programme. Souligner/

Invitez-les à parler avec leur cœur et à faire confiance au moment présent, en vous appuyant sur la réflexion précédente. Suggérez-leur de prendre leur temps et de partager autant que nécessaire . Il est utile de donner un bref exemple de ce à quoi pourrait ressembler le partage : comment transmettre l'essence même de leur présence, de manière concise et respectueuse du fait que chacun doit avoir une chance égale de s'exprimer s'il le souhaite. La taille du groupe déterminera le temps dont chacun disposera, mais il serait réaliste de suggérer que chacun prenne au moins deux minutes. L'invitation inclut l'expression de ce qui est présent pour vous maintenant, de la raison de votre présence ici, à cet instant précis. Cela peut être formulé comme une prise de conscience, même pour une tâche aussi simple que se présenter.

Bien qu'il ne soit pas obligatoire que tout le monde parle, chacun est encouragé à dire quelque chose, même si ce n'est que son nom.

Rappels pour éviter les échanges croisés et informer le groupe que vous, en tant qu'instructeur, pourrez occasionnellement faire des observations, des commentaires, poser une question ou interrompre respectueusement pour gérer le temps. De plus, il n'est pas nécessaire de répéter ce que l'on va dire – ou vous pouvez être conscient de cette tendance – en espérant que le moment venu, vous saurez ce que vous voulez dire. Ce tour de table peut commencer par une invitation à écouter attentivement, permettant à chaque participant d'être pleinement pris en compte. Cela, à son tour, peut servir d'incitation à la parole lorsque la personne suivante se sentira prête, sans interruption ni échanges croisés.

À la fin, l'enseignant explique également la raison de leur présence, en se présentant brièvement, en expliquant leurs motivations , leurs intentions de pratiquer avec la classe et ce que signifie pour eux faire partie de ce groupe et le travail plus large de MBSR. Ce discours doit être concis, afin que l'accent reste mis sur le groupe dans son ensemble et sur le processus dans lequel nous sommes tous engagés. De plus, l'enseignant conclut en proposant quelques mots pour passer à la phase suivante du cours, tout en invitant la question « Qu'est-ce qui m'amène ici ? » à résonner tout au long du cours.

cours et les huit semaines entières du cours, sondant les profondeurs de l'intention et de la volonté de se manifester plus pleinement dans sa vie.

---

### Yoga <sup>1</sup> / Mouvement conscient

Pendant que les participants sont assis depuis un certain temps, prendre le temps de bouger permet de se connecter, d'honorer et d'apporter du mouvement dans le corps, le tout entrepris avec la même attitude que nous avons cultivée dans notre écoute mutuelle, mais maintenant, en nous concentrant sur les sensations corporelles. Quelques poses de la séquence debout peuvent être proposées.

---

### Méditation sur l'alimentation

(20 à 30  
minutes suggérées)

Manger est un acte commun à tous, comme à tous les animaux. Nous le tenons souvent pour acquis, alors même que notre vie en dépend. Commencer le cours par manger comme première pratique de méditation souligne combien la pleine conscience fait partie intégrante de notre expérience humaine quotidienne, et que méditer signifie porter son attention sur ce qui se déroule dans l'instant présent. L'objet de l'attention importe peu. Il s'agit bien davantage d'être attentif ! La pleine conscience méditative (la pleine conscience) est donc accessible à tout moment de l'éveil, dans pratiquement toutes nos activités. Cela dit, elle exige de se souvenir et de choisir d'être présent.

Deux ou trois raisins secs sont offerts à chaque participant , avec la consigne d'approcher ces objets avec intérêt (l'instructeur se plie en quatre pour ne pas les nommer « raisins secs ») et de s'y intéresser comme le ferait un scientifique martien (par exemple, sans les avoir vus auparavant), en les observant et en les expérimentant directement par tous ses sens, comme des « instruments » pour recevoir des données potentiellement pertinentes ! Cela peut être ludique. Les invites peuvent être, par exemple : « À quoi ressemble l'objet ? » Susciter des réponses de couleur, de forme, sans évaluation ni association. Quel est son poids ? Quelle sensation procure l'objet.

---

<sup>1</sup> L'utilisation du mot « yoga » peut être problématique dans certains contextes, car certaines populations peuvent être plus ou moins ouvertes au yoga et avoir des idées différentes à son sujet. De plus, il est délicat de noter que de nombreux professeurs MBSR ne sont pas des professeurs de yoga certifiés. Bien que les séquences de postures soient inspirées des postures de yoga traditionnelles, l'utilisation du terme « mouvement conscient » peut être utile pour souligner que nous abordons cette pratique comme une pratique de pleine conscience, et qu'elle peut être différente de ce que l'on pourrait vivre en cours de yoga. Cela respecte les professeurs de yoga certifiés, la discipline et la formation spécifiques au yoga, et reconnaît la sensibilité au langage et au contexte. Cela valorise également la formation que reçoivent les professeurs MBSR pour guider les pratiques de mouvement avec un éveil incarné.

Comme lorsqu'on le fait rouler entre ses doigts ? Que se passe-t-il si on appuie dessus ? Que se passe-t-il lorsqu'on le tient à la lumière ? Qu'en est-il du son : l'objet fait-il un bruit lorsqu'on le fait rouler près de son oreille ? Que se passe-t-il lorsqu'on le porte à sa bouche ? Quelle est la sensation lorsqu'on le place entre ses lèvres ? Et lorsqu'on le porte à sa bouche ? Quelle est l'expérience gustative avant de mordre ? Après avoir mordu ? Comment se déroule une mastication lente, d'abord une ou deux fois, puis plus, tout en ressentant ce qui se passe dans la bouche en termes de sensations, quels que soient les changements que subit l'objet ? Que ressent-on finalement lorsqu'on l'avale ?

Et puis, qu'est-ce que ça fait après avoir avalé ?



Photo : © oles / Adobe Stock

Comme indiqué précédemment, le processus tout entier peut consister en une constante interrogation sur ce que nous percevons et comment nous le percevons . C'est aussi un moment privilégié pour reconnaître comment l'esprit établit naturellement (et automatiquement) des associations, a des préférences, crée des concepts, et comment ces schémas et actions peuvent également être pris en compte dans l'instant présent si nous y prêtons attention comme nous venons de le faire. Manger, en tant que pratique formelle de méditation de pleine conscience, peut favoriser le ralentissement afin de laisser le temps aux sens d'enregistrer ce qui est reçu, de goûter réellement ce qui est dans sa bouche et d'examiner, par une expérience directe à la première personne, l'expérience de manger, instant après instant.

Il est bon de donner des instructions pour chaque étape de la pratique au fur et à mesure que vous parcourez les différents sens, en l'expérimentant comme

En groupe, sollicitez vos commentaires au fur et à mesure. Il est également judicieux de proposer des conseils pour observer, sentir, entendre et goûter le raisin en silence, puis de solliciter des réponses verbales après l'expérience.

Les réponses en groupe peuvent mener à une explication et une réflexion plus approfondies sur ce que nous absorbons de l'extérieur sous forme de nourriture ; notre approche habituelle de la nourriture ; ce que signifie prendre le temps d'être intentionnellement conscient de l'acte ordinaire de manger, essentiel à la vie ; la provenance de notre nourriture ; comment elle nous relie au monde naturel – par exemple, peut-on voir le soleil, les nuages, l'air, la pluie, la terre, l'agriculteur, le camionneur, etc. (Si l'on n'utilise pas de raisin sec, l'utilisation d'un aliment naturel cultivé favorise cette interconnectivité) ; comment elle nous relie aux personnes qui ont contribué à sa culture, sa récolte, son transport et sa vente. Cela peut mettre en lumière l'interdépendance de toute vie, et la façon dont nous pouvons être conscients ou non de toutes ces interconnexions à chaque instant, mais elles sont toujours présentes.

Le dialogue qui suit ce simple exercice d'alimentation consciente (Remarque : personne n'est obligé de manger le raisin sec, et parfois, pour une raison ou une autre, on ne le fait pas), offre de multiples occasions d'aborder des éléments importants de la pratique de la méditation, ainsi que des thèmes connexes tels que l'importance de cultiver la conscience du moment présent, l'intérêt et la curiosité, la plénitude, l'interconnexion, notre relation individuelle à la nourriture, au corps, à notre esprit, à nos pensées et à nos émotions, et de souligner comment l'automatisme de l'esprit obscurcit souvent notre perception directe. Il peut également être approprié ou non d'évoquer, à l'occasion, les conséquences stressantes du réchauffement climatique, des phénomènes météorologiques extrêmes, de la crise climatique et l'intime interdépendance de tout sur la planète T

De plus, la méditation du raisin sec nous offre l'occasion de porter un regard neuf sur d'autres aspects de nos vies totalement interdépendantes et interconnectées : nos relations avec les membres de notre famille, avec les autres en général, avec la nature, etc.

Inspirez-vous des réponses des participants. Il est toujours préférable de mettre en avant les points de sagesse du groupe et, à l'occasion, si cela vous semble utile, d'ajouter quelque chose ou de commenter pour susciter la curiosité et l'engagement des participants, le tout avec légèreté, afin de développer une meilleure conscience et une meilleure appréciation du moment présent.

---

### Transition vers la pratique du scan corporel

La transition de la méditation du raisin sec à la pratique du scan corporel peut être habilement effectuée en portant d'abord attention à l'expérience très « ordinaire » et souvent tenue pour acquise de la respiration. Gardez à l'esprit qu'en de rares occasions, des personnes peuvent avoir vécu des expériences traumatisantes liées à la respiration (comme des pompiers dans des environnements enfumés ou des personnes qui ont été étouffées, ou des personnes souffrant d'asthme ou d'autres problèmes respiratoires). Dans de tels cas, un point de focalisation plus neutre pour l'attention peut être proposé, comme la plante des pieds. Les participants sont invités à apporter la même qualité d'attention qu'ils ont apportée à leur bouche et à la dégustation du raisin sec aux sensations dans le corps associées à la respiration. Pour détecter la composante abdominale de la respiration, les participants peuvent être invités à poser leurs mains sur l'abdomen/le ventre afin de ressentir directement le mouvement. Ensuite, expérimentez en retirant les mains ou en retirant la main et en voyant si l'on peut ressentir les mouvements du ventre sans les mains : c'est-à-dire la conscience elle-même qui ressent les sensations de la respiration. Dans cette transition vers la pratique du scan corporel, nous invitons les participants à explorer directement les sensations de la respiration dans cette région particulière du corps : la ressentir, y être présent du mieux qu'on peut, sans jugement, avec intérêt et avec douceur, avec bienveillance envers le corps, envers son ventre, envers soi-même.

Se concentrer sur le ventre, allongé sur le dos dans la plupart des cas (ou assis si la position allongée est problématique pour certains), est une manière habile d'introduire la pratique formelle du scan corporel pour la plupart des gens. D'autres ancrages ou centres d'attention, notamment la présence des sensations du corps entier, allongé ou dans n'importe quelle position, fonctionnent de la même manière : il s'agit d'être présent à l'expérience ressentie du corps vivant et respirant.

Bien que la respiration soit un élément central de la pratique du scan corporel, il est important de garder à l'esprit, lors de l'accompagnement, que pour certains participants, elle peut être difficile à utiliser pour développer une connexion directe avec leur corps. D'autres axes de réflexion peuvent être proposés, notamment la pesanteur du corps (au sol ou sur une chaise, quel que soit le support utilisé lors de la pratique du scan corporel), les points de contact ou les sons. Voir [l'annexe A](#).

---

pour plus de conseils.

---

### Scan corporel

La pratique du scan corporel est une autre occasion d'être présent avec et pour soi-même. L'invitation principale est d'expérimenter la proprioception, cette capacité à ressentir intérieurement le corps, y compris ses diverses sensations. Il est conseillé de pratiquer le scan corporel allongé sur le dos, si possible et si les conditions le permettent. Veillez à ce que votre initiation à cette pratique privilégie la prise en charge de soi et la sécurité, en proposant différentes options adaptées aux besoins de chacun ( position allongée, assise ou debout), tout en respectant les principes de sensibilité aux traumatismes et une attitude générale de douceur, de non-agression et de non-effort.

Si le temps le permet, il est important de consacrer au moins quelques minutes à la fin pour permettre aux participants de partager leur expérience de cet avant-goût du scan corporel qu'ils réaliseront à la maison pendant les six jours à venir. Cela peut se faire en invitant les participants à commenter ou en formant de petits groupes pour partager brièvement leurs expériences de la pratique. Il est important de prendre le temps de répondre aux questions, le cas échéant, car le scan corporel constituera la pratique quotidienne officielle de la semaine à venir.



Photo : Body Scan, Centre de santé Corewell pour la pleine conscience, Royal Oak, MI 2016

---

### Révision de la pratique à domicile

- Pratiquez le scan corporel avec les instructions enregistrées au moins 6 fois cette semaine (la pratique en classe cette semaine peut compter comme une fois).

- Si vous utilisez le [puzzle à 9 points](#), incluez-le dans l'exercice à la maison. Vous pouvez également choisir d'autres méthodes axées sur la perception qui répondent au même objectif.  
Quelle que soit la méthode utilisée, l'accent est mis sur la manière d'aborder ces « énigmes », afin de percevoir les habitudes mentales conditionnées qui peuvent agir et restreindre notre capacité à être créatif et à envisager de nouvelles options et perspectives pour faire face à d'anciens problèmes. Cela implique de prendre conscience des pensées, des émotions, des attitudes, des sensations corporelles et des impulsions ou actions qui en découlent.
- Mangez un repas en pleine conscience, c'est-à-dire en pleine conscience, instant après instant. Si cela vous semble trop difficile, essayez de prendre au moins les 3 à 5 premières bouchées en pleine conscience. Si les participants mangent régulièrement en famille ou entre amis, ils pourraient essayer de partager cette pratique avec leurs proches au dîner.

**Pratique des pauses :** Périodiquement tout au long de la journée, faites une pause : venez au calme et vérifiez (c'est-à-dire soyez conscient de) comment les choses se passent dans le corps, dans l'esprit, avec vos pensées, vos émotions, votre humeur. Utilisez ces « vérifications conscientes » pour faire le point sur les ajustements que vous pourriez faire à ce moment-là pour être plus présent. Prenez juste quelques instants pour cultiver la convivialité et l'intérêt pour la façon dont les choses vont bien en ce moment.

De tels brefs enregistrements peuvent commencer à « semer » le soin de soi et une continuité de conscience et de présence incarnée tout au long de la journée.

Terminez le cours par une brève méditation d'Attention Focalisée, avec différentes suggestions d'ancrages : la respiration, là où elle est ressentie le plus vivement et clairement dans le corps ; des points de contact corporels, comme les pieds et/ou les mains, ou des sons. Les yeux ouverts, on peut également choisir un objet dans le champ visuel. Voir [l'annexe A](#) pour plus d'informations sur les pratiques d'Attention Focalisée. \_\_\_\_\_

<sup>2</sup> L'exercice des 9 points, bien qu'applicable dans de nombreux contextes, peut être moins approprié pour certains communautés marginalisées. Voir page 27, dans Ressources pour soutenir une pédagogie de programme basée sur la pleine conscience et engagée socialement, lié à Crane, RS, Callen-Davies, R., Francis, A., Francis, D., Gibbs, P., Mulligan, B., O'Neill, B., Pierce Williams, NK, Waupoose, M., et Vallejo, Z. (2023). [Réduction du stress basée sur la pleine conscience pour notre époque : un programme à la hauteur de la tâche](#). Progrès mondiaux en médecine intégrative et santé, 12, 27536130231162604. <https://doi.org/10.1177/27536130231162604>

# CLASSE DEUX

## APERÇU ET THÈMES

Commencer le cours 2 par un balayage corporel complet (d'au moins quarante-cinq minutes) permet à chacun de se réengager dans la pratique, quel que soit l'événement survenu au cours de la semaine de pratique à domicile. Après le balayage corporel, la discussion sur la pratique à domicile peut commencer en petits groupes, laissant à chacun le temps d'écouter attentivement et de partager.

Lors des réunions en grand groupe, les sujets essentiels à aborder (qui reviennent généralement dans les réponses des participants) sont l'universalité de « l'esprit vagabond » et la manière dont les participants l'ont vécu et géré. De plus, la somnolence, l'ennui, la résistance, l'inconfort (un terme plus pertinent que « douleur » dans de nombreux contextes) ou les émotions fortes suscitées par le scanner corporel peuvent être explorés. Utilisez les témoignages des participants sur leurs propres expériences pour approfondir ces sujets. C'est une manière astucieuse de susciter l'engagement et l'intérêt.

**"... la façon dont nous percevons un problème tend à limiter notre capacité à y voir des solutions.....  
Le problème est que nous ne savons pas toujours quelles sont nos véritables limites.**

Catastrophe complète, pp. 181, 184

Le thème de la classe 2 est la perception et la réaction créative. La perception influence fortement la façon dont nous percevons notre quotidien au fur et à mesure qu'il se déroule ; notre perception ou notre non- perception des choses, y compris le stress et les défis.

Les obstacles qui ont pu amener une personne à la MBSR en premier lieu influencent également le degré de discipline et d'engagement qu'elle applique au programme. À l'aide de [l'exercice des 9 points](#), la [classe](#) peut explorer ensemble ce qui s'est passé lorsqu'ils ont réussi ou non à résoudre l'énigme. Comment l'ont-ils abordée ? Ont-ils reconnu des réactions cognitives ou émotionnelles et/ou des schémas comportementaux familiers en réponse à l'énigme ? Ces réactions ont-elles été ressenties physiquement sur le moment ? Ont-elles été reconnues comme des pensées dans l'esprit ? Ou comme des émotions ? Quelqu'un a-t-il trouvé une solution à l'énigme ? Comment y êtes-vous parvenu ? Quelqu'un a-t-il trouvé une solution différente ?

La conversation qui naît de la

Le puzzle à 9 points peut être lié aux limitations ou aux biais de nos perceptions habituelles . Par exemple, des questions liées aux biais implicites et aux schémas habituels induits par l'apprentissage précoce peuvent surgir ou être soulevées par l'enseignant lors de l'exploration en classe. La conviction que « je suis comme ça » peut devenir une invitation à explorer comment les croyances et les histoires peuvent contenir des vérités partielles, ouvrant la voie à une compréhension plus directe de ce qui se passe à chaque instant, et potentiellement à élargir notre perception au-delà des limitations et des limites que nous nous imposons, souvent sans nous rendre compte que nous nous infligeons cela à nous-mêmes, et qu'il s'agit d'une vieille habitude dont nous n'avons peut-être plus besoin si elle ne nous sert plus.

Il est utile que l'enseignant (ou l'un des participants) indique ensuite

Il est évident qu'il n'y a pas de cadre ! Nous nous imposons des limites. Nous créons « le cadre » dans notre esprit. Cela peut donner lieu à une discussion enrichissante sur la façon dont nous nous enfermons parfois dans nos expériences et nos opinions, ou dans nos idées souvent restrictives sur nous-mêmes et sur les autres. Dans une classe diversifiée, on observe souvent que les individus se sentent effectivement enfermés dans la perception que les autres ont d'eux, et le stress permanent qui découle du fait d'être jugés selon ces cadres.

Des étiquettes incluant, comme l'a dit Martin Luther King Jr. : « la couleur de leur peau et non le contenu de leur caractère. » D'autres « cases » pourraient inclure la taille, l'âge, les limitations physiques et le handicap, l'accent (s'ils sont immigrés ou ont grandi dans une autre région), l'orientation sexuelle, le genre, les croyances religieuses. Cela peut mener à une conversation sur des actes subtils de préjugés ; des comportements discriminatoires et/ou d'exclusion. Ce peut être un lieu pour examiner et aborder habilement la différence entre l'intention et l'impact dans les rencontres humaines. De telles conversations ont eu lieu dans les cours MBSR pour les personnes noires, autochtones et de couleur.

On encourage à considérer l'auto-responsabilité comme un élément essentiel des soins personnels : découvrir la frontière entre son potentiel de croissance/d'apprentissage et le fait d'être dépassé, que ce soit en relation avec la pratique à domicile ou en entreprenant un projet de travail ou un autre événement de la vie, et apprendre de nouvelles façons de rencontrer et de travailler avec ses propres réactions, pensées et émotions à chaque instant.

En deuxième classe, nous proposons également des instructions sur la recherche d'une posture stable pour pratiquer la méditation assise formelle, sachant que « trouver une posture stable » permet à chaque individu de choisir ce qui est sage pour l'état de leur corps. Cela peut signifier s'allonger, se tenir debout ou adopter la posture la plus adaptée à leur corps ce jour-là. Encouragez tous ceux qui le peuvent à essayer diverses options : expérimenter

Avec des accessoires, assis sur une chaise, les jambes croisées sur un zafu ou un coussin posé au sol, à genoux sur un banc de méditation ou un zafu, on expérimente différentes postures corporelles pour découvrir soi-même les positions optimales pour soutenir sa pratique assise. Ceci est une préparation à la pratique à domicile de cette semaine, au cours de laquelle de courtes périodes de méditation assise formelle sont introduites.

La pratique à domicile pour la classe 2 se poursuit par un balayage corporel quotidien avec l'enregistrement du cours. De plus, une méditation assise silencieuse de 10 à 15 minutes, dite « Attention Focus », est proposée (sans enregistrement), à pratiquer à un moment différent du balayage corporel. Cela encourage le développement de l'autonomie et des capacités des participants dès le début et les invite à commencer à se « guider » en fonction de ce qu'ils apprennent. Enfin, les participants conviennent d'identifier une activité quotidienne courante qu'ils peuvent choisir de pratiquer en pleine conscience. Par exemple, se brosser les dents, nourrir le chien, préparer sa boisson du matin, se laver le visage, prendre une douche, lire à ses enfants, etc.

Les participants choisissent une seule étape à effectuer chaque jour, avec la consigne de ne pas la faire lentement, mais simplement avec présence et pleine conscience, en reconnaissant – comme dans une pratique formelle – quand l'attention se détourne. Cette reconnaissance est la pleine conscience, et inclure cette étape dans la pratique informelle peut être éclairant et favoriser l'intégration de la pratique de la pleine conscience dans la vie quotidienne.

## Classe deux - Chronométrage pour Pratiques et activités

Cette semaine, le scan corporel complet devrait être proposé au début du cours, pendant environ 40 à 45 minutes. Le puzzle des neuf points et le dialogue sur la perception peuvent durer 30 à 40 minutes.

# Classe deux

## Fixe le X et les éléments



Photo : « Illusion de la vieille femme/jeune femme », œuvre anonyme d'origine allemande, fin du XIXe siècle, popularisée par W.E. Hill (1915). Adaptée avec des stylisations personnalisées.

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Ouverture de la pratique de la concentration attentionnelle
3. Yoga debout
4. Scan corporel guidé
5. Dialogue en petits groupes
6. Dialogue en grand groupe
7. Puzzle à 9 points
8. Préparation à la méditation assise
9. Réviser les exercices à domicile
10. Brève pratique de clôture

---

## Accueillir

---

### Ouverture de la pratique de la concentration attentionnelle

Avec des options pour divers foyers/ancrages

---

### Yoga debout

Quelques poses de la séquence debout

Une option consiste à commencer le mouvement en position assise, ce qui peut convenir à ceux qui ont du mal à rester debout très longtemps.

---

### Scan corporel guidé

(40-45 min.  
suggéré)



Photo : Scan corporel ; FL State Judges College of Advanced Judicial Studies, Conférence annuelle, Orlando, FL, 2016.

---

### Dialogue en petit groupe. Discutez

de la pratique, notamment du scan corporel réalisé en classe, de celui réalisé à la maison et de la pratique de l'alimentation consciente. Comment s'est déroulée cette première semaine de pratique ? Qu'avez-vous découvert, le cas échéant ? Avez-vous trouvé le temps facile ou difficile ? Quels défis avez-vous rencontrés, le cas échéant ? Rappelez aux participants qu'ils peuvent aussi être attentifs à parler et à écouter dans l'instant présent. pour que ces moments-là soient aussi des moments de pratique.

---

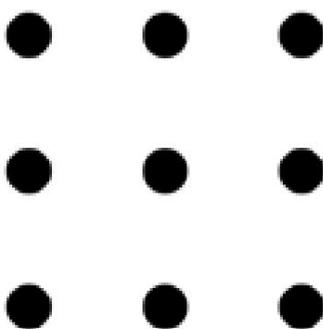
### Dialogue en grand groupe. La

conversation se poursuit en grand groupe, où davantage de réponses peuvent être recueillies sur le déroulement du scanner corporel et de la pratique de l'alimentation consciente. L'universalité de l'esprit vagabond, l'omniprésence de la somnolence et d'autres défis feront inévitablement partie de la conversation, découlant vraisemblablement de l'expérience directe des participants . Soulignez la possibilité radicale de tout rencontrer.

qui surgit avec bienveillance — même les expériences que nous ne voulons pas ou que nous préférerions faire disparaître — ainsi qu'une réorientation ferme vers la pure réalité de ce qui se déroule dans le moment présent, du mieux que l'on peut sans rien forcer ni être dur ou critique envers soi-même. La présence et les conseils de l'enseignant pendant la pratique de la méditation peuvent aider à encourager le développement de la stabilité attentionnelle avec à la fois discipline et douceur envers soi-même. L'enseignant peut également rappeler aux participants que la pleine conscience est aussi une façon d'être en relation à la vie et au moment présent. Cela élargit le cadre de la pratique au-delà de la simple attention au corps, pour inclure l'être avec tout ce qui surgit dans l'expérience pendant la pratique formelle — même l'ennui, la somnolence ou la résistance. Cela introduit et renforce le thème récurrent selon lequel la vie elle-même est la véritable pratique de méditation, et que tout ce qui se déploie dans notre expérience peut être accueilli en conscience car il est déjà là. Le défi est toujours le même : non pas de savoir si nous aimons ou non ce qui se déroule à l'instant, ni si nous le voulons ou non, mais plutôt comment allons-nous être en relation sage avec lui à cet instant ?

Poursuivez la discussion sur la méditation alimentaire et les découvertes, surprises ou défis des participants à ce sujet.

### Puzzle à 9 points



Le puzzle classique à neuf points présente neuf points disposés comme indiqué ci-dessus. Les participants doivent relier tous les points par quatre lignes droites sans lever le stylo de la page. La plupart des gens pensent qu'ils doivent rester dans le cadre formé par les points, mais la solution nécessite de prolonger les lignes au-delà des limites perçues. L'exercice illustre comment les hypothèses inconscientes

peut limiter la résolution de problèmes et invite à la pensée créative  
« hors des sentiers battus ».1

Il existe plusieurs références à des solutions trouvées en ligne  
y compris des solutions vidéo telles que celle-ci.

Engagez le groupe collectivement dans le puzzle à 9 points. Comment  
les participants ont-ils travaillé dessus ? Quelles pensées, émotions et  
sensations corporelles ont surgi en réponse ? Sont-elles familières ?  
Quelqu'un a-t-il résolu le problème ? Y a-t-il eu des solutions créatives ?

Il peut être utile d'utiliser le tableau de conférence et d'examiner  
ensemble le puzzle, en explorant les cadres de perception et les  
habitudes émotionnelles ou mentales qui surgissent face à ce problème.

Ce genre de défi, ou n'importe quel autre, est-il perçu ? Comment l'énigme  
et son approche sont-elles perçues ? Que faudrait-il pour relier tous les  
points par quatre lignes droites sans lever le crayon ? L'esprit pensant  
fait-il des suppositions automatiques qui peuvent exclure des possibilités  
invisibles ?

Cette discussion peut déboucher sur une réflexion plus large sur la façon  
dont nous nous percevons, sur notre vie, sur les facteurs de stress qui nous  
ont amenés à suivre ce cours, ainsi que sur nos ressources et nos capacités.  
Par ailleurs, dans quelles cases, le cas échéant, pourrions-nous parfois nous  
enfermer involontairement, pour ensuite rejeter la faute sur les autres ou sur  
des circonstances extérieures ?

Les sujets des biais implicites, de la cécité attentionnelle et du conditionnement  
social méconnu pourraient tous être abordés ici, ou pourraient surgir d'eux-  
mêmes. De telles habitudes perceptuelles peuvent être présentées comme  
des réponses conditionnées, généralement inconscientes, aux expériences  
quotidiennes, et la pleine conscience peut favoriser de nouvelles perspectives,  
plus créatives et potentiellement **plus sages (et plus larges) sur ce que nous**  
vivons, notamment dans les domaines social et interpersonnel.

Il convient de souligner avec soin l'importance de faire preuve de bienveillance  
face à tout sentiment de vulnérabilité ou de honte qui pourrait surgir à mesure  
que nous prenons **davantage conscience de nos propres préjugés.**

D'autres trompe-l'œil ou aides à la perception visuelle tels que la figure de la  
vieille femme/jeune femme, ou la figure de l'oiseau/lapin, ou des exemples  
de cécité au changement (vidéo de basket-ball) peuvent être utiles ici, et  
souligner le moment « aha » ou

---

Contributeurs de Wikipédia. (29 août 2025). Puzzle à neuf points. Sur Wikipédia. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Puzzle\\_à\\_neuf\\_points](https://fr.wikipedia.org/wiki/Puzzle_à_neuf_points)

Un éclair de lucidité peut surgir lorsque nous voyons ce que nous étions invisibles l'instant d'avant. Voir ce que nous n'avions pas vu auparavant est généralement une expérience révélatrice , nous rappelant que nous ne savons peut-être pas autant, ni même ne percevons autant, que nous le pensons parfois.

---

**Préparation à la méditation assise :** Invitez tous les participants à essayer différentes postures de méditation assise (debout ou allongé , si nécessaire). Proposez des principes d'alignement, que ce soit pour la position assise ou au sol, en utilisant des accessoires si nécessaire. C'est l'occasion de reconnaître que l'essentiel est l'intention et la sincérité de la posture, plutôt que de forcer le corps à adopter une position qui ne vous convient pas . Nous souhaitons trouver une posture d'aisance relative favorisant l'éveil à chaque instant. Autrement dit, adoptez une posture qui incarne pour vous la dignité et l'éveil.

---

### Méditation de concentration attentionnelle

Introduisez une brève pratique (10 à 15 minutes) proposant divers axes/ Ancres à explorer pour les participants (cela a peut-être été fait la semaine dernière, mais plus brièvement). Prenez le temps nécessaire pour cela dans ce cours, car ce sera l'un des devoirs à domicile cette semaine et les semaines suivantes. Au mieux , trouvez une « ancre » principale pour votre attention, familière, facile, accessible, simple et dotée d'une valence émotionnelle neutre. L'objectif n'est pas de « magasiner » un endroit où poser son attention, mais d'utiliser l'ancre ou le point focal de votre choix pour soutenir la stabilisation de votre attention, et ainsi développer votre capacité de concentration , en ramenant votre attention sur cet objet principal encore et encore chaque fois que votre esprit vagabonde.

Lorsque les participants commencent à explorer cette pratique, la pratique en classe peut et doit être l'occasion d'expérimenter et d'explorer divers objets d'attention comme points d'ancrage potentiels. Il peut s'agir notamment de la respiration (plus précisément, de l'endroit du corps où les sensations respiratoires sont les plus vives et les plus accessibles ), des points de contact du corps avec l'objet sur lequel on est assis, les mains ou les pieds, et/ou les sons et les espaces entre eux ; et/ou d'un champ visuel étroit , en choisissant un endroit où poser les yeux. Plus d'informations

peut être trouvé dans [l'annexe A.](#)

Ensuite, faites le point pour entendre les expériences des gens avec cette pratique et pour clarifier toute question à ce sujet.

---

## Révision de la pratique à domicile

- Pratiquez le scan corporel avec l'enregistrement de classe au moins 6 fois cette semaine (la pratique en classe peut être comptée comme une fois).

**Méditation de concentration attentionnelle :** 10 à 15 minutes par jour (pas nécessairement avant ou après le balayage corporel), avec options de concentration. Les participants doivent être accompagnés dans le choix d'un point d'ancrage principal familier, facile, accessible, simple et neutre. Cette pratique n'est pas enregistrée. Son objectif est de soutenir la capacité des participants à se guider et à affiner leur aptitude à reconnaître les vagabondages de l'esprit et à le ramener à l'objet d'attention choisi.

- Choisissez une activité quotidienne de routine à laquelle vous devez prêter attention pendant la semaine, comme une forme de pratique informelle de pleine conscience. Notez qu'il n'est pas nécessaire de procéder particulièrement lentement. C'est une invitation à s'engager dans une activité quotidienne routinière, avec une présence totale, instant après instant.  
Exemples : Se brosser les dents, se laver le visage, préparer du thé ou du café le matin, nourrir le chien ou le chat ou effectuer d'autres tâches ménagères, lire à ses enfants, sortir les poubelles, etc. Cela doit être bref, quelque chose de fait tous les jours, et assez routinier et ordonné.  
naire.
- Facultatif : Continuez à explorer l'alimentation consciente : soit pour quelques bouchées, soit pour un repas entier, en utilisant tous les sens, en mâchant bien, en savourant pleinement.
- Remplissez une entrée par jour dans [le calendrier des expériences agréables](#) . Donnez des exemples : L'introduction de ce devoir peut être liée au rôle de la perception, c'est-à-dire, que percevons -nous comme agréable ? Quel est le contenu de la « boîte » que nous avons étiquetée comme expériences agréables ? Qu'est-ce qui fait une expérience agréable ? Pourquoi ?

---

## Terminez par la méditation assise

# CLASSE TROIS

## APERÇU ET THÈMES

Le thème de la classe trois se concentre sur

Le pouvoir d'être présent et de savoir, par son expérience directe, comment l'éveil incarné, ou la présence, se vit à chaque instant dans le corps et l'esprit, à travers les disciplines formelles du hatha yoga conscient et de la méditation de pleine conscience, ainsi que, et tout aussi important, de manière informelle au quotidien. En réalité, nous ne vivons que par moments, comme le suggère la formule expressive d'Henry David Thoreau, « l'épanouissement de l'instant présent » (Walden, 1854, p. 146 ; Wherever You Go, There You Are, 1994/2023, p. 1) et l'injonction de Martha Graham : « Rendre l'instant présent vital et digne d'être vécu... ne pas le laisser filer inaperçu et inexploité. » (Où que vous alliez, vous êtes là, 1994/2023, p. 45) Ces citations impliquent un certain type d'intentionnalité, un engagement fort à attirer notre attention sur l'immédiateté de ce qui se passe en ce moment, peu importe où vous vous trouvez ou ce qui se déroule.

Après deux semaines complètes de pratique à domicile, le cours trois comprend une heure ou plus de postures de yoga allongées (adaptées si nécessaire pour ceux pour qui la position allongée au sol n'est pas possible ou conseillée). De plus, un bref balayage corporel peut être inclus à la fin de la séquence de yoga, afin de mieux expérimenter comment la conscience peut contenir l'univers des sensations.

le corps associé au déplacement et au maintien de diverses postures de yoga, ainsi que l'univers des sensations associées à la

corps immobile. On peut souligner [voir ci-dessous] qu'en fin de compte, les deux pratiques sont

Des portes s'ouvrent sur la même pièce, celle de la conscience. Ces pratiques, ainsi qu'une méditation assise (15 à 20 minutes), sont proposées, et, si le temps le permet, une marche peut également être incluse.

« Le yoga  
est une méditation. »

Vivre pleinement la catastrophe, p. 98

Les pratiques formelles guidées occupent la majeure partie du temps de la troisième classe. Comme indiqué, bien qu'elles diffèrent par leurs formes, ce sont toutes des pratiques de pleine conscience, c'est-à-dire des formes de méditation de pleine conscience. En ce sens, elles constituent véritablement des portes d'accès distinctes au même espace : celui de notre propre expérience directe, instant après instant, de la conscience. Cela peut être souligné de temps à autre, si cela semble approprié, lors de l'accompagnement de diverses pratiques. Il peut également être judicieux d'inviter les participants à observer par eux-mêmes ce qui surgit intérieurement lorsque nous « apprécions » ou « désapprécions » une pratique particulière ; ou, comme le disent souvent les participants, lorsqu'ils sentent qu'une pratique « fonctionne » ou « ne fonctionne » pas pour eux. La question de l'appréciation et de la réticence (ou, plus simplement, des comportements d'approche et d'évitement) peut être explorée et étudiée dans le cadre de la pratique elle-même. On peut également souligner comment, même si nous n'apprécions pas particulièrement une pratique, nous pouvons apprendre quelque chose en prenant davantage consci

nous ne l'aimons pas, dans la simple reconnaissance du fait de ne pas l'aimer, parfois appelé aversion.

Rappelez-vous que c'est la conscience elle-même

c'est cela qui est primordial ici, et non pas le fait d'aimer ou de ne pas aimer ce qui est agréable ou désagréable.

Les pratiques de la troisième classe peuvent être proposées sous une forme plus longue, l'une suivant l'autre et s'intégrant harmonieusement à la suivante, comme une mini-retraite. Elles peuvent également être habilement entrecoupées de dialogues en petits ou grands groupes, explorant la pratique personnelle et la manière dont la conscience peut se manifester dans les moments ordinaires de la vie des participants, qu'il s'agisse de moments « agréables » ou de moments plus intenses ou stimulants. Quelle que soit la décision prise par l'enseignant pour guider le cours, il est important de veiller à maintenir autant que possible une continuité harmonieuse de la conscience, non seulement pendant la pratique formelle, mais aussi pendant les moments de parole et d'écoute !

Le corps étant au cœur de la troisième classe, avec l'introduction du yoga de pleine conscience, il convient d'être attentif à la possibilité que certains participants ressentent une réactivation d'un traumatisme antérieur. Il est primordial d'être attentif au langage (le mouvement peut ne pas être agréable pour tout le monde ; il est donc important de ne pas présumer que tout le monde le ressentira ainsi), de proposer des options pour modifier les postures, d'encourager le respect de ses limites et de rester attentif aux participants qui pourraient ne pas être en mesure ou ne pas vouloir pratiquer.

S'allonger sur le sol à proximité d'autres personnes peut également être difficile pour certains.

Cela devrait être honoré de la manière la plus habile par l'instructeur.

Le [calendrier des Expériences Agréables](#) peut être présenté en CE1 ou en même temps que [celui des Expériences Déplaisantes](#) en CM1. Dans tous les cas, il est important que l'enseignant ait étudié et exploré le sujet par lui-même, dans son propre contexte.

vit, le deuxième fondement de la pleine conscience dans la tradition bouddhiste, à savoir vedana.

Bien que les calendriers des Expériences Agréables et Désagréables soient spécifiques aux classes de 3e et 4e, ces thèmes peuvent surgir et reviennent tout au long du programme. De plus, les enseignants peuvent avoir tendance à surévaluer le désagréable au détriment de l'agréable, suggérant que le véritable travail de la pleine conscience et de la méditation consiste à identifier les manières dont nous pourrions éviter de nous ouvrir et de nous rapprocher des expériences les plus douloureuses de notre vie. Si se familiariser avec nos expériences réactives est un élément essentiel de la pratique et un thème majeur du programme, notre relation aux émotions agréables telles que la joie, le sentiment d'interdépendance, de beauté, d'appartenance et d'émerveillement (entre autres) est tout aussi cruciale. Ces émotions font également partie de l'expérience humaine et peuvent être profondément nourrissantes et apaisantes.

À travers leur expérience de diverses pratiques de pleine conscience, les participants rapportent souvent comment ces expériences « agréables » apparaissent souvent aux côtés du stress et des défis de toutes sortes, servant de ressources pour la stabilité, la résilience et la sagesse, et comme des rappels de la plénitude et de la texture

de sa vie, même dans des circonstances difficiles .

Si le calendrier des expériences agréables est exploré en classe de troisième année, privilégiez la discussion en classe (plutôt qu'une présentation didactique) pour mettre en évidence les thèmes de la connectivité, de l'appartenance et la possibilité qu'il puisse y avoir des moments agréables même en période de défi ou de crise. Il pourrait être judicieux de recommander de savourer (voir Eric Garland : <https://drericgarland.com/the-components-of-more/> ) des moments particuliers, surtout agréables, mais sans s'y accrocher. Les moments agréables, même gravés dans la mémoire, peuvent servir de tampons dans les situations stressantes et difficiles.

des temps longs, servant de rappels que la vie n'est jamais entièrement binaire entre « bon » et « mauvais », mais pleine de texture, de paradoxe, de poignance et nuancer.

## Classe trois - Calendrier pour Pratiques et activités

La séquence complète de yoga allongé est proposée, elle devrait durer au moins 45 minutes et peut durer près d'une heure ou un peu plus. Si Pleasant Experiences est proposé en classe trois, cela peut prendre 15 à 20 minutes.

## Notes pour l'orientation du yoga

### Utilisation du mot Yoga

Dans certaines populations, par exemple dans les établissements scolaires de la maternelle à la terminale, l'utilisation du mot « yoga » peut être problématique, évoquant des racines religieuses ou philosophiques qui sont antithétiques à la

contexte du cours. Il peut être plus judicieux d'identifier cette pratique comme du « mouvement conscient », tout en s'en tenant aux postures simples qui font partie de la séquence MBSR. Il est essentiel pour un enseignant de rester connecté aux objectifs principaux du programme MBSR, qui est de proposer des pratiques de pleine conscience d'une manière sensée, ordinaire, accessible et sans avoir besoin de croire ou d'adopter une philosophie quelconque. Bien que le yoga ait fait son chemin dans la plupart des cultures dominantes, et il est souvent judicieux de le reconnaître, il convient d'être prudent quant à la manière dont la pratique du yoga conscient en MBSR est présentée. Il convient de préciser clairement dès le départ que nous pratiquerons du « yoga conscient » et que si vous avez un problème avec ce terme, vous pouvez simplement le considérer comme des étirements, du renforcement et du conditionnement conscients.



Photo : MBSR, camp de réfugiés Teknaf Rohingya, Cox Bazar, Bangladesh, 2019.

## Notes de pratique

Présentez la pratique sans présumer que les participants ont ou n'ont pas d'expérience du yoga. Tenez compte des suppositions ou des jugements que les participants pourraient formuler.

sur le mouvement, le corps - et invitent à une attitude d'être avec et d'accepter les choses telles qu'elles sont, à chaque instant dans le corps et dans l'esprit (c'est-à-dire les pensées et les émotions).

Abordé comme décrit ci-dessus, le yoga devient simplement une autre pratique de la conscience, sans but, sans correction, sans preuve ni amélioration. C'est une invitation amicale et encourageante à tâtonner, tout en douceur, jusqu'à ses limites actuelles dans un étirement ou une posture particulière, et à les explorer sous un angle nouveau, sans les forcer ni les outrepasser. En entrant en contact avec les limites et les restrictions du corps, cela contribue à susciter intérêt et bienveillance envers tout ce que nous vivons. Ainsi, nous découvrons que nos limites peuvent être très différentes de ce que nous pensions.

**Ce qui est réellement vécu, à chaque instant, peut être nouveau ou constituer une surprise.**

Pour ceux qui ont tendance à exagérer, l'invitation est d'expérimenter en apportant plus de facilité et une exploration douce des postures. Pour ceux qui ont tendance à rester loin de leurs limites, l'invitation est d'expérimenter en se rapprochant un peu plus de ces limites créatives, tout en veillant à ne pas causer de douleur ni de dommages. Assurez-vous que des options pour s'asseoir ou pour modifier les postures soient proposées. Parcourez la séquence de postures de l'enregistrement de yoga allongé, en agrémentant vos séances de conseils clairs et de commentaires si nécessaire. L'enseignant doit rester en contact étroit avec les participants, en s'arrêtant souvent pour observer comment ils travaillent avec les conseils, et en clarifiant les choses et en les conseillant si nécessaire.

Les conseils et le langage des enseignants doivent être clairs, précis, invitants et rappeler continuellement aux participants de rester dans leurs propres limites, quelles que soient les circonstances.

Ce que dit l'enseignant à un moment donné, ou ce que font les autres. Idéalement, les participants devraient pouvoir suivre sans regarder l'enseignant. Dans la plupart des cas, il est recommandé que l'enseignant fasse

Séquence de yoga tout en la guidant. Il peut également être nécessaire que l'enseignant indique les différentes options de chaise si certains participants ne peuvent pas être assis au sol.

Cela signifie que l'enseignant guide, exécute les postures et surveille attentivement les participants pendant qu'ils exécutent le mouvement. Cela demande un peu de pratique.

Le yoga conscient tel qu'enseigné dans le MBSR n'est pas le type de yoga où l'accent est mis sur des « poses parfaites » ou sur le maintien de la posture plus longtemps qu'elle n'est confortable.

Cette orientation peut et doit être précisée, le cas échéant. Pour les participants, ou même les professeurs qui dispensent des cours de yoga ou qui pratiquent le yoga depuis plusieurs années, cette approche peut sembler inhabituelle et nécessiter une sorte de « désapprentissage » du yoga formel auquel ils sont habitués ou qu'ils ont suivi. C'est pourquoi cultiver sa propre incarnation et son aisance avec les postures ainsi qu'avec les intentions de la pratique dans le cadre plus large du programme MBSR favorisera la transmission la plus claire de l'esprit de la pratique consciente du hatha yoga.

# Classe trois

## Fixez les Éléments



Photo : Méditation en marchant en plein air, séance MBSR d'une journée, Mindful Kids, Miami, Floride, 2017

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Pratique d'ouverture
3. Yoga allongé
4. Méditation assise :  
concentration attentionnelle
5. Dialogue en petits/grands  
groupes
6. Consultez le calendrier  
des expériences agréables
7. Réviser les exercices à domicile
8. Brève pratique de clôture

---

## Accueillir

---

## Pratique d'ouverture

---

### Yoga allongé (Remarque :

cette pratique peut commencer le cours ou, alternativement, avoir lieu à la fin du cours ; voir les notes dans l'aperçu).

Présentez la pratique sans présumer que les participants ont ou n'ont jamais pratiqué le yoga. Tenez compte de leurs préjugés et jugements – sur le mouvement, le corps – et encouragez-les à adopter une attitude douce et exploratoire, à être avec et à accepter les choses telles qu'elles sont, à chaque instant, au fur et à mesure qu'elles apparaissent dans le corps (sensations) et dans l'esprit (pensées et émotions). Ainsi, le yoga de pleine conscience devient simplement une autre pratique de conscience, pratiquée à chaque instant, sans aucun objectif, sans rien à corriger, sans rien à prouver ni à améliorer.

Il y a une invitation et un doux encouragement à ressentir directement, à travers le mouvement, ses limites actuelles et à les explorer sous un angle nouveau, sans les forcer ni les outrepasser. En entrant en contact avec les limites et les restrictions, avec bienveillance et intérêt, nous pouvons découvrir que nos limites sont différentes de ce que nous avons imaginé. Ce que nous ressentons réellement, à chaque instant, peut être surprenant ou nouveau. Pour ceux qui ont tendance à exagérer, l'encouragement est d'expérimenter avec plus d'aisance et de douceur. Pour ceux qui ont tendance à rester loin de leurs limites, l'encouragement est d'expérimenter en se rapprochant un peu plus de ces limites. Assurez-vous que des options pour s'asseoir ou pour modifier les postures soient proposées.

Parcourez la séquence de postures de l'enregistrement de yoga allongé, en accompagnant les participants de conseils clairs et de commentaires si nécessaire. L'enseignant doit rester connecté au groupe, s'arrêtant souvent pour observer comment les participants travaillent avec les conseils et clarifier les choses si nécessaire.

Les conseils et le langage de l'enseignant doivent être clairs, précis, invitants et rappeler constamment aux participants de respecter leurs propres limites, quoi que dise l'enseignant ou fassent les autres. Idéalement, les participants devraient pouvoir suivre sans regarder l'enseignant. Dans la plupart des cas, il est recommandé que

L'enseignant exécute la séquence de yoga tout en la guidant. Il peut également être nécessaire qu'il indique les différentes options de chaise, si certains participants du cours ne sont pas conseillés d'être au sol. Cela signifie que l'enseignant guide, exécute les postures et surveille attentivement les participants pendant qu'ils s'engagent dans le mouvement. Cela demande un peu de pratique.

Le yoga de pleine conscience tel qu'enseigné en MBSR n'est pas un yoga où l'accent est mis sur l'apparence d'une posture, et cela peut et doit être précisé, le cas échéant. Pour les participants, voire les professeurs qui dispensent des cours de yoga ou qui pratiquent le yoga depuis plusieurs années, cette approche peut sembler inhabituelle et nécessiter une sorte de « désapprentissage » du yoga formel auquel ils sont habitués ou qu'ils ont pratiqué. C'est pourquoi cultiver sa propre incarnation et son aisance avec les postures ainsi qu'avec les intentions de la pratique favorisera une transmission plus claire de la pratique du yoga.

Il peut être judicieux, si le temps le permet, de terminer par un bref balayage corporel (10 min.), en expérimentant ce qui est ici maintenant, dans le sillage de tout ce mouvement, dans l'immobilité.

(15-20 min.  
suggéré)

**Méditation assise : Concentration attentionnelle.** Commencez par des conseils pour adopter une posture assise stable, droite et équilibrée, en repensant aux aspects bénéfiques de l'exploration de la semaine précédente. Après une semaine de pratique à domicile, les participants peuvent identifier au moins un point d'ancrage ou un point de repos pour leur attention. Des conseils peuvent être proposés pour favoriser cette stabilisation et cette concentration. Points d'ancrage facultatifs.

des foyers sont proposés.

**Discussion en petits et/ou grands groupes** sur le yoga, le scan corporel, la pratique assise et la pleine conscience dans les activités quotidiennes.

Découvrez comment le corps est vécu à la fois dans le mouvement et dans l'immobilité - le yoga conscient et le scan corporel - tout en restant très proche de l'expérience directe des participants. Explorez également ce que cela représente pour les participants de passer d'un mouvement du corps pendant un certain temps à un retour à une

posture de méditation assise et un plus grand degré d'immobilité. Encouragez le dialogue sur les différences, les découvertes, y compris ce qui a pu être inconfortable ou désagréable. Explorez toute la gamme des expériences vécues. L'accent est mis sur la description des sensations telles qu'elles sont vécues directement dans l'instant présent, par opposition à nos désirs, opinions ou jugements habituels sur le corps.

**Facultatif :** Introduire la méditation en marchant (peut avoir lieu à la fin du cours)

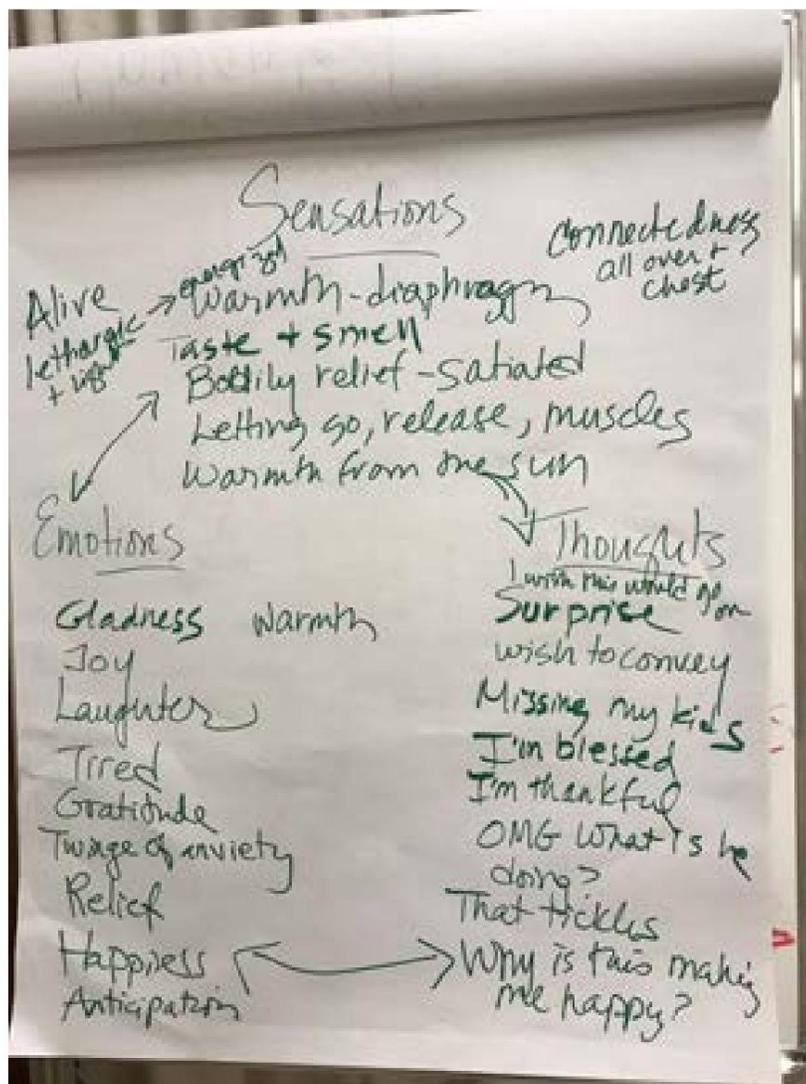


Photo : Réponses des classes au calendrier des expériences agréables, Centre de pleine conscience, UMass, 2017.

---

## Examen du calendrier des expériences agréables Par le dialogue interactif

Comment l'expérience agréable a-t-elle été perçue par la pensée ? Par l'émotion ? Par le corps ? Explorez ce qui rend une expérience agréable en premier lieu, et pourquoi. Explorez l'expérience narrative unique et individuelle de ce phénomène à travers les histoires que nous nous racontons sur nos goûts et nos dégoûts, ainsi que l'impulsion humaine plus générale à tendre vers ce que nous désirons (et généralement à en vouloir davantage ) et à nous éloigner et à rejeter ce que nous ne désirons pas – comme le devoir pour le calendrier des expériences désagréables. Poursuivez avec les thèmes abordés en deuxième séance sur la perception et le conditionnement, les attentes et ce que la pratique de la pleine conscience peut révéler.

Il est également important et judicieux de se demander si des moments agréables ont été vécus lors des différentes pratiques de pleine conscience cette semaine. Bien que le but de la pratique ne soit pas de vivre une expérience agréable, il est bien sûr acceptable de la vivre et de la noter lorsqu'elle se présente, ainsi que tout ce qui peut survenir lors d'une séance de pratique formelle. Quel est notre rapport aux expériences agréables en général ? Est-il possible d'en profiter sans s'y accrocher ni courir après ?

Il peut être utile d'inclure ou de développer l'observation selon laquelle nous manquons beaucoup de nos moments agréables, nous concentrant souvent uniquement sur les moments désagréables. D'autres thèmes peuvent également être évoqués, comme la connexion, l'appartenance et le contact, éléments importants de ce que beaucoup d'entre nous trouvent agréable. Par exemple, en partageant une expérience agréable avec d'autres, il se peut qu'elle soit encore plus agréable. Est-il possible de se contenter de ce qui est, tel quel, sans nécessairement en vouloir ou en avoir besoin davantage ? Existe-t-il également des moments agréables en pleine crise, ou lors de périodes de souffrance émotionnelle ou physique ? Mettre en évidence ces possibilités paradoxales, si on le fait avec soin, suscite l'intérêt, notamment la curiosité de savoir où nous nous enlisons ou où nous nous « solidifions » face à ce qui change constamment. Un autre thème à explorer est le fait qu'il peut être enrichissant et réconfortant de s'accorder et de s'attarder sur des expériences agréables. Cela suggère la possibilité de « savourer » l'instant présent sans chercher à le maintenir, ce que nous ne pouvons pas contrôler.

Il convient de veiller à intégrer ce thème dans le dialogue et la recherche en groupe, en s'appuyant sur les remarques et les partages du groupe. L'apprentissage qui en découle est généralement plus riche que celui présenté par l'enseignant sous forme de sujet ou de thème spécifique.

**Facultatif** : Les expériences agréables peuvent être décortiquées en classe 4, en même temps que le calendrier des expériences désagréables, en fonction du temps et de l'inclination de l'enseignant.)

---

## Révision de la pratique à domicile

- Alternez la pratique de la séquence de yoga allongé avec le scan corporel tous les deux jours, au moins six fois cette semaine.

**Méditation assise** : Concentration attentionnelle (avec points d'ancrage optionnels), 20 minutes par jour, sans enregistrement. L'objectif de cette pratique est de favoriser la capacité à s'auto-orienter et à se diriger, en renforçant la capacité à reconnaître les moments où l'attention s'est égarée, à reconnaître où elle s'est portée et à revenir ensuite à l'objet de concentration choisi. Elle poursuit et renforce également la continuité de la semaine dernière, à mesure que la durée de cette pratique augmente.

Prenez conscience des moments ordinaires de la journée, en capturant ce qui se passe dans votre corps, votre esprit et votre champ émotionnel. De même, prenez conscience des moments de pilotage automatique. Une fois que vous y prêtez attention, restent-ils automatiques ? Quels changements surviennent ? Existe-t-il des expériences particulières (fatigue, surmenage) ou des circonstances particulières (certaines personnes, certains environnements) où le pilotage automatique est plus fréquent ? Sans rien changer, faites preuve d'ouverture et d'intérêt.

- Remplissez une entrée par jour dans le [calendrier des expériences désagréables](#) ; saisissez une entrée pour chaque jour (donnez des exemples). Incluez des rappels, par exemple : choisir une expérience qui ne soit pas un « 10 » sur l'échelle des désagréments. Encouragez le travail avec quelque chose de plus doux, dans la mesure du possible.

---

## Pratique de clôture brève

# CLASSE QUATRE

## APERÇU ET THÈMES

Les classes quatre, cinq et six constituent ensemble « l'axe central » du MBSR

Programme : explorer le domaine du stress et de sa réactivité, et apprendre à utiliser la méditation pour expérimenter la réponse consciente à tout ce qui survient, plutôt que de réagir aveuglément et automatiquement. Le programme aborde la vie elle-même et tous ses défis, y compris ceux qui ont conduit les participants à la MBSR. Après trois semaines de pratique quotidienne de la méditation formelle, sous les différentes formes qu'ils ont connues jusqu'à présent, la pratique de la méditation assise de cette semaine aborde spécifiquement la gestion des expériences aversives – le désagréable – lorsqu'elles surviennent, qu'il s'agisse d'inconfort corporel de toute nature, d'émotions fortes ou de pensées difficiles. Des options spécifiques sont proposées pour reconnaître, accueillir et gérer tout ce qui survient, qu'il soit agréable, désagréable ou neutre – même les plus indésirables ou difficiles – avec ouverture et intérêt, simplement parce qu'elles sont déjà apparues.

Ces cours centraux offrent d'innombrables occasions de nommer et d'explorer plus en profondeur les effets du stress sur notre corps, notre esprit et notre système nerveux, sur la société au sens large, ainsi que sur le bien-être de la planète elle-même. Ils offrent de nombreuses occasions de contextualiser les expériences spécifiques de stress des participants dans le cadre plus large des facteurs de stress sociétaux et planétaires ; et ainsi, la possibilité de contribuer à un meilleur bien-être et à une transformation sociale et planétaire.

Des changements modestes mais non négligeables — individuellement ou collectivement — et donc potentiellement influençant l'orientation des systèmes sociaux plus vastes dans lesquels nous sommes intégrés. Comme toujours, il est préférable que ces thèmes surgissent naturellement au fur et à mesure du déroulement des cours, dans le contexte plus large de la santé : on ne peut pas être en pleine santé dans un monde malsain ou un environnement toxique. Contextualiser l'expérience du stress individuel, le cas échéant, dans le contexte plus large du stress sociétal et mondial peut constituer un élément important du processus de guérison, au sens où il permet de reconnaître et d'accepter les choses telles qu'elles sont, même lorsqu'elles sont extrêmement difficiles. Cette « acceptation » est un processus actif qui n'a rien à voir avec une résignation passive, mais plutôt avec le sentiment d'être capable de trouver de nouvelles façons de vivre de manière significative face aux défis, ainsi que de nouvelles façons de changer ce qui doit être changé par tous les moyens possibles, tant intérieurement qu'extérieurement.

« Tout ce qui menace notre sentiment de bien-être – les défis à notre statut social, notre ego, nos croyances profondément ancrées ou notre désir de contrôler les choses ou de les faire passer d'une certaine manière – peut déclencher la réaction de combat ou de fuite dans une certaine mesure. »

Vivre pleinement la catastrophe, p. 320

Le [calendrier des expériences désagréables](#) peut être utilisé pour explorer la nature de ce que nous trouvons stressant et les effets uniques que divers facteurs de stress ont sur chacun d'entre nous, ainsi que les impacts biologiques humains partagés du stress aigu et chronique, et comment l'homéostasie et l'allostasie peuvent être restaurées et

renforcé par la culture de la pleine conscience, à la fois comme pratique formelle de méditation quotidienne et dans la façon dont nous l'intégrons dans notre vie quotidienne à chaque instant.

Grâce à l'association d'un dialogue interactif et d'informations didactiques appropriées, les bases physiologiques et psychologiques du stress aigu et chronique et du stress

La réactivité peut être dégagée de la conversation, en utilisant les chiffres expliquant la réaction par rapport à la réponse dans Full Catastrophe Living.

En faisant ressortir les expériences désagréables des participants, l'instructeur peut expliquer comment la pleine conscience

L'analyse des sensations corporelles, des émotions et des pensées peut nous aider à reconnaître et à comprendre comment le stress se manifeste et, s'il n'est pas traité efficacement, peut s'accumuler en nous au fil du temps.

Le rôle crucial du ton émotionnel (vedana) peut être expliqué, car il est très pertinent pour les comportements d'approche et d'évitement automatiques et donc généralement inconscients.

Nous avons tendance à être habituellement captivés par ce que nous percevons comme agréable (et à en vouloir davantage) ; à être réticents à ce que nous percevons comme désagréable (et à vouloir le faire disparaître) ; et à peine remarquer les choses lorsqu'elles ne sont perçues ni comme agréables ni comme désagréables. Ce sujet met en évidence la nature « programmée » de notre biologie : nous recherchons instinctivement (nous approchons) la nourriture, un abri, la chaleur, la communauté, l'amour d'une part ; et évitons instinctivement le danger, les poisons, les extrêmes de chaleur ou de froid d'autre part. Nous sommes simplement programmés de cette façon. Il n'est donc pas nécessaire de s'en vouloir ou d'essayer de le supprimer. Au contraire, avec la conscience, nous pouvons reconnaître et comprendre notre

mieux maîtriser ses réactions automatiques et apprendre à les moduler plus efficacement.

Nous explorons comment les facteurs de stress peuvent provenir d'événements externes ou de perceptions internes, de pensées, d'émotions, de souvenirs, et comment le fait d'apporter une conscience instantanée de ces moments désagréables et donc indésirables auxquels nous résistons ou dont nous nous détournons généralement peut nous donner accès à une connaissance plus directe et à une plus grande capacité à habiter notre expérience instant par instant au fur et à mesure qu'elle se déroule, qu'elle soit agréable, désagréable ou émotionnellement neutre (auquel cas, nous n'en sommes souvent pas du tout conscients).

Cette connaissance directe, à son tour, modifie souvent notre perception de ce que nous rencontrons (vous pouvez vous référer au cours 2 et au puzzle des 9 points) et ouvre une perspective plus large, une meilleure compréhension de la réalité, et peut-être une plus grande acceptation de la situation telle qu'elle est. Même un changement de perspective aussi modeste peut engendrer spontanément de nouvelles expériences et de nouveaux comportements. En voyant les choses plus clairement et avec une perspective plus large, il devient possible de sortir de la réactivité et du pilotage automatique, et de choisir intentionnellement une option plus en phase avec ses valeurs, priorités et aspirations profondes : autrement dit, choisir de réagir en pleine conscience, plutôt que **de se laisser entraîner dans une** réaction automatique et habituelle.

Certaines explorations possibles dans ce cours incluent :

- (a) Qu'est-ce qui rend une expérience désagréable ?
- (b) Que se passe-t-il lorsque nos attentes ne sont pas satisfaites ?
- (c) Que se passe-t-il lorsque nous ne sommes pas conscients des attentes que nous pouvons avoir ?
- (d) Que signifie « obtenir ce que l'on veut » ?

(e) Combien de temps dure le sentiment de satisfaction si l'on obtient ce que l'on veut, avant que quelque chose d'autre ne soit ressenti comme manquant (et donc désiré) ou que quelque chose d'indésirable survienne ?

Reconnaître et prendre en compte les multiples sources de stress (en sollicitant l'avis de la classe) et répertorier les sources de stress internes et externes, ainsi que les différentes stratégies d'adaptation (adaptatives et inadaptées) utilisées. Il est pertinent d'intégrer ici un bref historique du stress, notamment Walter Cannon et le stress aigu (in Kabat-Zinn, 2013, p. 312) ; Hans Selye et ce qu'il appelait le syndrome général d'adaptation, incluant l'« eustress » et la « détresse » (in Kabat-Zinn, 2013, p. 288-89, 29, 301, 303) ; Richard Lazarus et Suzanne Folkman (dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 292-95) et la vision transactionnelle du stress entre l'expérience ou le facteur de stress et la personne, et son évaluation cognitive, ainsi que l'évaluation des ressources pour y faire face (dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 292, 295), Robert Sapolsky (voir son livre, *Why Zebras Don't Get Ulcers*, 2004) et Bruce McEwen : allostase et allostatique

charge, trouvée dans *The End of Stress* de McEwen

Tel que nous le connaissons, 2002 (également dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 300, 302). Le vieillissement des télomères et des cellules peut également être inclus, ainsi que le rôle de la méditation dans l'inversion ou le ralentissement du raccourcissement des télomères. (Voir Blackburn et Epel, *The Telomere Effect*, 2017). Il n'est ni possible ni recommandé de s'appuyer sur l'ensemble de ces données. sources, mais les connaissances théoriques et pratiques de l'enseignant sont utiles pour soutenir l'expérience vécue des participants et les inspirer. La recherche scientifique sur le stress et la résilience au stress

montre qu'il est important de reconnaître, d'évaluer, de se tourner vers et même de « dérouler le tapis de bienvenue » pour ce qui est indésirable et

stressant. Ce faisant, nous apprenons non seulement à faire face à ces défis, mais aussi à optimiser notre capacité à les affronter efficacement, consciemment et, dans la mesure du possible, à trouver de nouvelles façons de vivre avec des circonstances difficiles et indésirables, et même à nous épanouir.

face à eux. Souvent, ces leçons viennent à partir des rapports des participants sur la façon dont s'est déroulée leur pratique de méditation au cours de la semaine écoulée ou depuis le début du programme.

Il peut également être approprié d'inclure, si cela ne se produit pas dans ce que quelqu'un évoque



Photo : Yoga debout, outils de pleine conscience, Algérie, 2020

En classe ou lors du dialogue, comment le stress planétaire agit à de nombreux niveaux différents et impacte les communautés, les pays et des écosystèmes particuliers (par exemple, le haut Himalaya fournit de l'eau douce à des milliards de personnes en Asie du Sud et de l'Est), et sur le monde. Cela souligne la nécessité d'une approche systémique du stress et des défis auxquels nous sommes confrontés à l'échelle mondiale, parfois appelés « polycrise », et comment la pleine conscience pourrait être appliquée à tous ces niveaux. Cette conversation pourrait inclure les effets locaux du changement climatique et leur impact actuel sur la vie des participants ; d'autres menaces pour l'environnement local, y compris les conditions économiques et sociales ; et les traumatismes intergénérationnels. Laissez ce sujet surgir naturellement, en vous concentrant sur ce qui est vivant dans le groupe et n'abordez que légèrement d'autres sujets si cela semble approprié. Les enseignants doivent être sensibles à la possibilité de submerger le groupe avec des problèmes plus vastes/globaux qui peuvent être vrais, mais ne constituent pas un élément saillant du dialogue en classe. Dans certaines zones géographiques ou dans un contexte culturel spécifique, ces éléments peuvent être importants à nommer et à reconnaître.

Ainsi, nous commençons à explorer comment, en pratiquant la pleine conscience, nous cultivons l'ouverture à toute la gamme de nos expériences humaines et, par ce processus, développons une capacité attentionnelle plus souple, une plus grande résilience face aux épreuves et la possibilité d'appréhender nos vies différemment, en puisant dans toutes nos ressources intérieures et extérieures. Autrement dit, nous apprenons à laisser nos actions émerger de notre être, seuls et ensemble.

## Classe 4 - Calendrier des pratiques et des activités

La principale pratique formelle proposée en classe 4 est la méditation assise, plus longue, qui peut durer de 25 à 35 minutes, selon l'état d'esprit des participants. Cette pratique inclut des méthodes pour gérer ce qui peut être « indésirable », désagréable, stimulant ou difficile. De plus, nous allons un peu plus loin en prolongeant le silence et l'immobilité de la pratique assise, tout en la guidant stratégiquement si nécessaire.

Les éléments de présentation dans ce cours— qu'il s'agisse d'« expériences désagréables » ou à la fois d'« expériences agréables » et d'« expériences désagréables », ainsi que du stress et de la réactivité automatique et habituelle au stress, cela peut prendre jusqu'à 45 minutes ou plus, y compris le dialogue en classe.

# Classe quatre

## FIXE EXERCICES

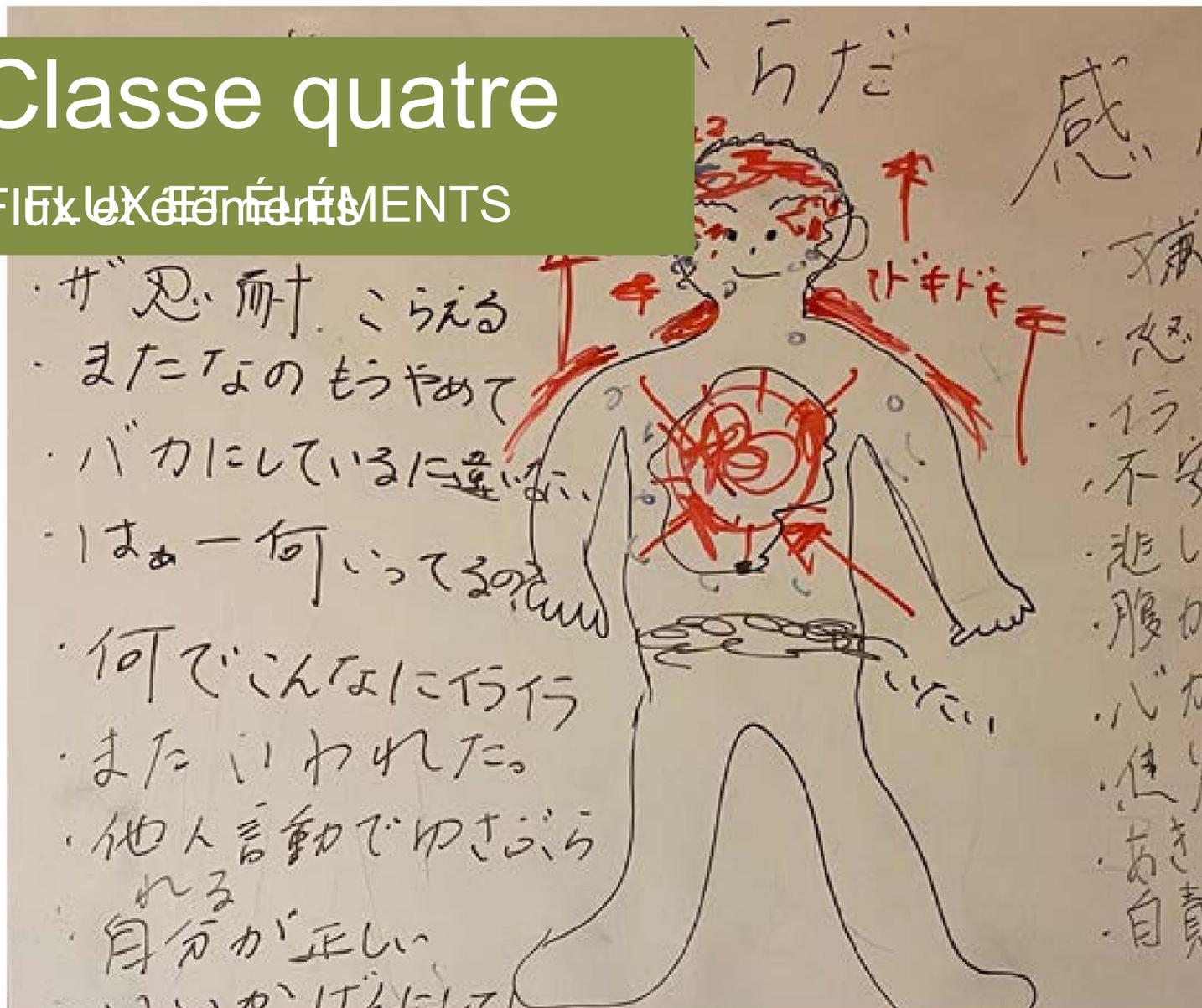


Photo : Réactivité automatique au stress, Centre de pleine conscience de Tokyo, Tokyo, Japon, 2019

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Pratique d'ouverture
3. Postures de yoga debout
4. Méditation assise
5. Options pour travailler avec les situations difficiles
6. Dialogue de groupe
7. Critique désagréable  
Calendrier des expériences
8. Réviser les exercices à domicile
9. Terminez par une brève méditation assise

---

## Accueillir

---

## Pratique d'ouverture

Avec des options pour divers foyers/ancrages

---

**Postures de yoga debout** Continuez à proposer

quelques postures de la séquence debout.

---

## Méditation assise

(30-35 min.  
suggéré)

Établissez une base stable avec les postures et le choix de l'ancrage attentionnel des participants, et accordez-leur le temps et l'espace nécessaires pour que les choses se stabilisent. Élargissez ensuite le champ de conscience pour inclure la perception du corps dans sa globalité, en accordant suffisamment de temps pour s'initier à cette pratique. Encouragez l'exploration des sensations désagréables, éventuellement introduite par un bref balayage du corps en position assise. Il est important de prendre conscience de toutes les pensées et émotions éventuellement présentes, notamment celles liées à des sensations corporelles fortes, inconfortables ou douloureuses. Cette pratique est invitante (comme le dit le poème de Rumi, La Maison d'hôtes), et met l'accent sur le travail avec tout ce qui surgit, y compris le désagréable et l'indésirable : tout ce qui surgit et prédomine à tout moment, qu'il s'agisse de l'émotion, de la pensée ou du corps lui-même.

Il est important de garder à l'esprit qu'à ce stade des instructions de pratique, la stabilité de l'attention est probablement la plus fiable par le corps. Être attentif aux sensations corporelles peut inclure des suggestions pour être conscient de toute tension, démangeaison, pulsation, contraction, inconfort ou agitation. Cette exploration peut ensuite être élargie pour inviter l'attention à des sensations plus difficiles associées à une tension ou une douleur profonde, ainsi qu'à toute pensée et émotion douloureuse ou inconfortable qui pourrait être présente.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Ces options sont également appropriées si l'indésirable se manifeste sous forme de pensée ou d'émotion. De plus, l'indésirable apparaît souvent dans un domaine puis en impacte d'autres : une sensation douloureuse peut entraîner une cascade de pensées, de souvenirs ou d'émotions fortes. Il peut être utile et judicieux de souligner que ces différentes dimensions de l'expérience surgissent naturellement d'elles-mêmes pendant la pratique. Il est tout aussi important de laisser aux participants la possibilité d'explorer eux-mêmes leurs expériences sans trop de conseils ni de discussions de la part de l'enseignant.

---

## Options pour travailler avec les situations difficiles

- Déplacer la position du corps si les sensations sont liées à la posture ;
- Diriger l'attention vers une zone plus neutre du corps, ou vers le domaine du son, ou vers un objet dans le champ visuel si l'inconfort est trop intense pour maintenir la concentration ; cela peut être l'ancrage choisi, ou cela peut être un sens élargi du corps dans son ensemble, élargissant la lentille de l'attention, ou déplaçant l'attention vers une zone ou un objet plus neutre ;

Se concentrer sur les sensations difficiles et, avec plus d'intérêt et d'ouverture, les explorer directement en les plaçant au centre de la conscience. C'est une façon de « dérouler le tapis rouge » et d'explorer la possibilité de se lier d'amitié avec les indésirables. L'accompagnement peut inclure des moyens d'appréhender et d'explorer la nature des sensations ressenties : quelles sont leurs caractéristiques ? Sont-elles sourdes ou aiguës ? Pulsantes ? Troubles ou claires ? Quelle est leur durée ? La sensation est-elle délimitée clairement ou est-elle diffuse ? Des pensées ou des émotions naissent-elles en lien avec les sensations ? Exprime-t-on un rejet ou une tension dans d'autres parties du corps ? Etc.

Choisir une sensation, une émotion ou une pensée difficile ou « indésirable » comme objet de conscience est toujours un choix laissé au praticien. Ici aussi, l'habitude de se contracter, de « s'enfoncer » ou d'être obsédé par ce qui représente déjà un défi peut être familière à certains participants. De même, si l'on a naturellement tendance à éviter le désagréable et l'indésirable, il est possible de se tourner vers ce qui représente un défi, même pour un court instant, comme tremper un orteil dans une piscine plutôt que de plonger directement – autrement dit, ne pas se surcharger en se fixant des objectifs trop élevés, ni éviter complètement l'indésirable, mais plutôt chercher un juste milieu, avec une certaine douceur envers soi-même.

Le thème de travailler habilement avec les difficultés peut être une occasion d'inclure une mention et des conseils sur ce que

s'appelle « pendulation », le processus qui consiste à rapprocher l'attention de l'inconfort, à la maintenir en conscience aussi longtemps que nécessaire - même un bref aperçu - mais sans se submerger, puis à revenir à une concentration plus neutre, comme la respiration, le son, ses mains ou ses pieds, un point sur le mur ; puis à revenir à l'inconfort avec plus de stabilité lorsque vous êtes prêt, et à faire des allers-retours de cette manière, très doucement.

Alterner une approche plus exigeante avec une approche plus neutre développe l'attention, la force, la compassion, la curiosité et un sentiment de capacité qui permet au praticien de gagner en confiance tout en étant en relation avec des sensations, des pensées ou des émotions potentiellement accablantes ou douloureuses. Il n'est pas rare que les participants découvrent que la douleur « intraitable » (ou l'émotion douloureuse ou le schéma cognitif habituel) a un caractère plus riche et plus texturé qu'ils ne le pensaient initialement, ou que l'histoire qu'ils se racontent à propos de l'inconfort ou de la douleur n'est pas figée, mais évolue continuellement, ne serait-ce que progressivement. Cette investigation douce et disciplinée favorise la résilience, l'auto-efficacité, l'autorégulation et une expérience d'agentivité ou de souveraineté. Elle peut aider à découvrir, à découvrir ou à retrouver des ressources et des capacités intérieures dont on n'aurait peut-être pas conscience, et qui sont disponibles à tout moment.

## Dialogue de groupe

Peut commencer avec des dyades ou des trios

Commencez par une conversation sur la méditation assise d'ouverture et sur ce qu'elle a représenté. Comment avez-vous vécu le fait de vous tourner vers le désagréable, l'indésirable, et de travailler avec lui, si vous avez essayé de le faire ? Qu'ont fait les participants et que s'est-il passé lorsqu'ils ont dirigé leur attention de la manière spécifique suggérée ?

Ensuite, après avoir exploré la pratique en classe, invitez les élèves à faire un compte rendu de la pratique à domicile de cette semaine. Quelles surprises, apprentissages, découvertes et difficultés, le cas échéant, avez-vous rencontrées ? Comment les avez-vous rencontrés ? Comment avez-vous travaillé avec eux ? Y a-t-il des perspectives nouvelles concernant le corps en mouvement (la pratique du yoga) et le corps en silence (le scan corporel), et comment ces pratiques de pleine conscience pourraient converger et s'influencer mutuellement ?

## Examen des expériences désagréables Calendrier

Si le calendrier des expériences agréables n'a pas été révisé en classe 3, commencez par les expériences agréables, soit en dyades, soit avec l'ensemble du groupe.

Explorer la nature de ce que les participants ont découvert en enregistrant leurs expériences. Utiliser le prisme des pensées, des émotions et des sensations corporelles pour soutenir la connaissance claire et directe, souvent éclipsée par le drame de l'histoire que nous nous racontons. Et s'il est important de reconnaître l'histoire et son sens, quel qu'il soit, peut-on explorer la construction/fabrication d'une expérience dans notre esprit à travers le prisme des pensées, des émotions et des sensations qui y contribuent, puis explorer le repos dans la conscience elle-même comme une option potentiellement unificatrice, clarifiante et libératrice, au moins pour un instant ?

Reliez les expériences désagréables au stress. Pour ce faire, dressez la liste des facteurs de stress des participants au tableau ou sur un chevalet. Privilégiez une approche personnelle, car cela met en valeur la nature individuelle de nos réactions, schémas et réponses, tout en reconnaissant ce qui constitue une part commune de l'expérience humaine au sein de la classe.

Nous n'avons peut-être pas tous reçu un diagnostic de cancer ; nous ne traversons peut-être pas tous un divorce ; mais nous savons tous ce qui s'active dans notre corps et notre esprit face à une menace. Notre empathie et notre compassion naturelles nous aident à reconnaître l'humanité de ce que les autres élèves de la classe affrontent – ou « portent » –, le sens premier du verbe souffrir en latin.

Intégrez à cette exploration la biologie et la physiologie de la réactivité au stress et son utilité pour la survie humaine, notamment en cas de stress aigu. Les mécanismes de combat, de fuite et de **blocage**, ainsi que de soutien et d'amitié, sont deux mécanismes d'adaptation d'origine biologique. Ces capacités protègent l'intégrité de l'organisme face à des situations de stress aigu. Le partage de certaines des recherches les plus récentes sur le stress peut soutenir et valider ce que les participants savent déjà à partir de leur propre expérience vécue.

En outre, mettez en évidence les types de « menaces » sociales et émotionnelles qui peuvent entraîner la même cascade de réponses physiologiques que celles déclenchées par un événement plus physique.

Événement difficile. Les menaces qui pèsent sur le bien-être d'une personne peuvent provenir de nombreuses sources aux niveaux mondial, national, local et communautaire, souvent simultanément. Il peut s'agir d'injustices raciales de toutes sortes, de diverses formes d'oppression et de racisme structurels, institutionnels et politiques ; et d'autres expressions sociales ou environnementales dynamiques de « menace », notamment les fusillades dans les écoles, les guerres et l'érosion des normes démocratiques. Bien que tous ces domaines puissent être présents ou non dans la salle de classe à un moment donné ou au cours d'une année donnée, il peut être judicieux pour l'enseignant de faire ressortir ce qui s'y trouve réellement, en reconnaissant la réalité des systèmes intégrés dans lesquels nous vivons tous, l'interdépendance de toutes choses et le fait que le stress n'est pas seulement un problème individuel, car nous sommes des êtres relationnels habitant un monde relationnel et hautement interconnecté.

La nature de cette conversation sur le stress dans le

La perception de la pièce, du corps et de la vie des gens peut se manifester beaucoup plus souvent dans certains contextes que dans d'autres. Il incombe à l'enseignant être conscient de ce qui se trouve dans la pièce et « dans l'air » lorsque il s'agit d'événements actuels et de vulnérabilités particulières auxquelles sont confrontées différentes populations.

Dans les classes à prédominance blanche, avec un enseignant blanc, il peut être utile que l'enseignant ajoute ces facteurs de stress sociétaux à la liste des facteurs de stress externes et internes sur le tableau de conférence.

Les personnes racisées, les participants LGBTQ+ et autres personnes marginalisées hésitent souvent à nommer ces facteurs de stress, à moins que l'enseignant n'ait pris la responsabilité de respecter chacun et de nommer ces problèmes de manière appropriée dès le début.

Approfondissez la différence entre stress aigu et stress chronique , ainsi que les effets sur le corps et l'esprit lorsqu'un stress intense et prolongé se produit. Inspirez-vous des expériences des groupes, en apportant des informations plus conceptuelles , voire académiques, uniquement si cela facilite la compréhension. N'oubliez pas d'inclure les effets que ce stress peut avoir sur la famille et le travail.

---

<sup>2</sup> Crane, RS, Callen-Davies, R., Francis, A., Francis, D., Gibbs, P., Mulligan, B., O'Neill, B., Pierce Williams, NK, Waupoose, M., & Vallejo, Z. (2023). Réduction du stress par la pleine conscience pour notre époque : un programme à la hauteur. Progrès mondiaux en médecine et santé intégratives, 12, 27536130231162604. <https://doi.org/10.1177/27536130231162604>

---

## Révision de la pratique à domicile

- Enregistrement alterné du Body Scan avec la position allongée  
Enregistrement de yoga, tous les deux jours au moins 6 jours par semaine
- Méditation assise pendant 20 minutes ou plus chaque jour, en concentrant d'abord l'attention sur l'ancrage choisi, puis, si nécessaire, en évoluant vers la conscience du corps tout entier, avec la possibilité de s'ouvrir et d'explorer les sensations (ou émotions ou pensées), en particulier celles qui sont difficiles ou « indésirables ».

Soyez attentif aux réactions et comportements de stress automatiques et habituels durant la semaine, sans chercher à les modifier. Soyez attentif aux pensées, émotions et sensations qui surgissent en lien avec cette réactivité, avec la même bienveillance, la même curiosité et la même ouverture d'esprit que celles cultivées au cours des trois dernières semaines.

Qu'est-ce que tu apprends ?

Soyez attentif à toute sensation de blocage, de contracture ou d'engourdissement, ou à toute tendance à vous fermer au moment présent si cela se produit cette semaine. Reconnaissez-vous un schéma habituel ici ? Comment ressentez-vous physiquement ce sentiment de blocage ou d'impasse ? Considérez ces deux exercices comme une expérience et une occasion de découvrir et d'apprendre quelque chose de nouveau (comme avec le [puzzle à 9 points](#)).

- 
- Consultez les informations sur le stress (de Full Catastrophe Vie).

---

## Terminez par une brève méditation assise

# CLASSE CINQ

## APERÇU ET THÈMES



Photo : © MarekPhotoDesign.com / Adobe Stock

Le cinquième cours marque la moitié du programme. Prendre note de cela en classe donne aux participants l'occasion de faire le point, de réfléchir à ce qui s'est passé jusqu'à présent, aux apprentissages, aux progrès ou aux changements déjà perceptibles, et aussi de réfléchir intentionnellement à la manière dont ils souhaitent poursuivre le programme. C'est l'occasion de se réengager, quelle que soit leur expérience jusqu'à présent. Il est important de noter que la croissance est rarement linéaire. Il ne s'agit pas toujours d'une trajectoire fluide et ascendante, mais souvent d'une série de hauts, de bas et de rebondissements. Même lorsqu'il semble n'y avoir aucun mouvement, nous pouvons être sûrs que quelque chose se produit très probablement intérieurement, sous la surface, des changements qui ne sont peut-être pas encore perceptibles, surtout si nous avons consciencieusement pris le temps de nous engager dans la discipline douce de la pratique de la méditation sous ses différentes formes, ainsi que d'être présents chaque semaine au cours, ce qui

constitue en soi une déclaration d'engagement significative. Il est utile d'encourager un sentiment d'ouverture et d'intentionnalité à mi-chemin, alors que nous prenons conscience de nos attentes et nous réengageons pleinement dans le programme dans les semaines à venir.

La principale pratique de méditation dans ce cours est la pratique assise à spectre complet caractéristique du MBSR, dans laquelle l'objet principal de l'attention se déplace au fil du temps de la respiration (ou de l'ancrage choisi), vers une sensation du corps dans son ensemble, assis et respirant, ainsi que toutes les sensations qui peuvent être présentes n'importe où dans le corps (et en déroulant le tapis de bienvenue, du mieux que l'on peut, pour ces sensations, quelles qu'elles soient), vers l'audition (les sons qui apparaissent et disparaissent, et les espaces entre eux), vers les pensées et les émotions en tant que constructions mentales - événements dans le champ de la conscience surgissant spontanément dans l'esprit, vers la conscience sans choix/présence ouverte,

suivi vers la fin par un retour aux sensations respiratoires dans le ventre, ou au corps entier assis et respirant, ou à tout autre point d'ancrage choisi pour l'attention.

Ce pourrait être le cas. Le thème de l'impermanence, également observé lors du scan corporel et du mouvement de pleine conscience, peut également être mis en évidence ici dans tous les domaines de pratique, reconnaissant que tous les phénomènes sont en état de changement et de flux, apparaissant et disparaissant, et non permanents en eux-mêmes — même ces pensées ou sensations apparemment inextricables qui peuvent parfois nous hanter. Pour en savoir plus, veuillez consulter le domaine 4 « Interventions basées sur la pleine conscience : Critères d'évaluation de l'enseignement » (MBI:TAC), intitulé « Guider les pratiques de pleine conscience ».

Cette pratique de méditation assise plus longue (45 minutes) permet d'élargir l'étendue et la flexibilité de l'attention, tout en offrant la possibilité d'habiter l'espace ouvert et toujours présent de la conscience sans choix. Elle devrait inclure davantage

Des silences fréquents et prolongés permettent aux participants de s'engager seuls dans la pratique. On peut également suggérer de se laisser guider par les paroles, voire de s'immerger dans le silence intermédiaire.

les paroles de guidance pendant la pratique de la méditation, alors que l'on expérimente l'immersion et le repos dans l'état de veille et la conscience ouverte, sans « aucun endroit où aller, rien à faire et rien de spécial à atteindre ou à acquérir en ce moment ».

Deux thèmes majeurs sont mis en évidence dans ce cours : 1) La prise de conscience de ses propres schémas automatiques, habituels et conditionnés — ce que nous pouvons appeler une réaction irréfléchie dans des situations stressantes lorsque nos boutons sont enfoncés ; et 2) comment il est possible de réagir avec plus de pleine conscience et de voir comment la pleine conscience peut nous aider à reconnaître et à nous familiariser davantage avec ces schémas automatiques souvent restrictifs, limitatifs et malsains.

Cette reconnaissance elle-même est un moment de pleine conscience. Elle peut littéralement interrompre le schéma et **ainsi créer un espace, même bref, pour l'émergence de nouvelles attitudes, de nouveaux choix, de nouveaux comportements et de nouvelles perspectives.**

En classe 5, après une semaine passée à **observer leurs** réactions de stress automatiques et **habituelles**, sans chercher à les modifier, les participants expriment souvent une nouvelle lucidité et de nouvelles possibilités concernant leur stress et leur vie en général. Cela se traduit souvent par la prise de conscience qu'ils disposent d'options pratiques pour affronter et gérer leurs stress, d'une manière qu'ils n'avaient peut-être pas perçue auparavant. C'est le signe que la pratique de la méditation commence à prendre racine et qu'ils découvrent peut-être une nouvelle capacité d'action et de nouvelles possibilités face aux défis de leur vie, petits et grands, qui surgissent au cours du programme MBSR.

Fréquemment, les participants remarquent que le simple fait de prendre conscience de leur réactivité sur le moment a changé les choses, parfois de façon dramatique.

**« ...dès que vous prenez intentionnellement conscience de ce qui se passe dans une situation stressante, vous avez déjà radicalement changé cette situation et ouvert le champ des possibilités potentiellement adaptatives et créatives, simplement parce que vous n'êtes plus inconscient et en pilotage automatique... simplement en gardant conscient de ce qui se passe, vous changez en réalité la matrice de la situation entière avant même de faire quoi que ce soit de manifeste, comme agir, ou même d'ouvrir la bouche pour parler. »**

En fait, de manière à ce qu'ils fassent quelque chose de différent sans même le vouloir . C'est souvent un tournant décisif dans leur compréhension de la pratique de la méditation et de sa valeur potentielle pour affronter les aléas de la journée et, plus généralement, de la vie elle-même.

À cet égard, comme déjà mentionné en classe 4, les classes 4, 5 et 6 constituent l'axe central du programme de huit semaines. La découverte qu'il est possible d'interagir différemment avec des expériences difficiles, particulièrement chargées d'émotions, lorsqu'elles surviennent dans l'instant présent, est fréquemment évoquée par les participants eux-mêmes comme une prise de conscience clé. Lorsque cela se produit, il est utile que l'instructeur souligne et renforce explicitement la sagesse et la puissance de cette prise de conscience , et encourage les autres participants à partager toute expérience similaire qu'ils auraient pu vivre au cours de la semaine écoulée.

Les échanges en classe peuvent être appuyés par des supports visuels et des schémas expliquant le rôle du stress et de sa réactivité sur la santé et la maladie. Utilisés avec compétence, ils peuvent étayer les expériences personnelles des participants et expliquer les fondements scientifiques de la pleine conscience (à la fois comme pratique de méditation formelle et comme mode de vie) et son lien avec la santé et la maladie tout au long de la vie.

Les plus pertinentes sont les deux figures de Kabat-Zinn (9 et 10) dans Full Catastrophe Living, 2013, qui distinguent les conséquences physiologiques, psychologiques et sanitaires d'une « réaction inconsciente » (figure 9, p. 308) de la possibilité d'une « réponse consciente » (figure 10, p. 337), dans laquelle le cercle vicieux de la réactivité automatique (inconsciente) , qui conduit toujours à plus de stress, et donc à plus de réactivité, peut être brisé en répondant avec une plus grande attention dans le moment présent. Ce schéma général peut être complété, le cas échéant, par

d'autres résultats et modèles de recherche, tels que (b) la boucle d'habitude de Judson Brewer (Brewer, 2017, pp. 7-9, 10-11) ; (c) la recherche sur les effets du stress sur la longueur de nos télomères et comment leur raccourcissement dû au stress peut être inversé grâce à la pleine conscience (Black-burn et Epel, The Telomere Effect) ; et (4) toute autre figure ou illustration utile pour ancrer, confirmer, renforcer et soutenir l'apprentissage continu des participants.

Ce cadre scientifique auxiliaire, s'il est utilisé judicieusement et avec parcimonie, peut servir à renforcer et à soutenir l'expérience personnelle des participants concernant la pratique de la méditation elle-même et, plus largement, le programme MBSR. Il peut être présenté avec plus d'habileté comme un complément à ce que les participants rapportent eux-mêmes de leurs expériences, plutôt que comme un cours magistral. Une ou deux illustrations, tout au plus (très probablement les deux de Full Catastrophe Living), suffisent probablement. Il est important de ne pas surcharger les participants de détails scientifiques.

Ces thèmes scientifiques sont mieux introduits lors de la conversation en classe 5 sur le devoir pratique à domicile de la semaine 4 et sur ce qui aurait pu être appris ou réalisé.

Quelqu'un a-t-il remarqué une différence de réaction face à une situation stressante la semaine dernière ? Qu'est-ce qui était différent ? Qu'a-t-il appris de cette expérience ? C'est le moment de présenter les deux figures de FCL illustrant la réaction consciente au stress, par opposition à une réaction automatique (inconsciemment ). Les résultats de recherches plus récentes, le cas échéant, peuvent être intégrés aux échanges en classe.

La science a un impact bien plus grand de cette façon que lorsqu'elle est présentée sous forme de présentation didactique.

Tous les efforts doivent être faits pour s'inspirer de la vie réelle des participants et l'intégrer.

expériences dans une conversation plus large sur la science de la pleine conscience, en mettant en lumière leurs expériences personnelles dans la pratique et, le cas échéant, les découvertes scientifiques pertinentes.

Alors que la science de la pleine conscience a

**Bien que la recherche MBSR** se soit développée de manière exponentielle au cours des vingt-cinq dernières années, il est parfois inapproprié de l'introduire en classe. L'enseignant MBSR doit connaître certains des grands domaines de recherche les plus importants et les découvertes récentes. Mais, dans la plupart des cas, ces informations ne doivent servir qu'à renforcer sa propre connaissance du domaine. En tant qu'enseignant MBSR, même si vous ne vous basez que sur une petite partie de vos connaissances issues de l'étude de la littérature, votre connaissance de la science peut parfois vous aider en classe à étayer les témoignages des participants sur leurs expériences directes avec la discipline.

pratiquez et peut-être les inciter à maintenir l'élan de la pratique semaine après semaine à mesure que le programme se déroule.

Français Divers thèmes peuvent également être appropriés à exploiter dans des cas particuliers. Ceux-ci peuvent inclure des stratégies d'adaptation axées sur le problème, les émotions et le sens (voir Kabat-Zinn, 2013, pp. 292-3, Lazarus et Folkman, et Folkman), ou « l'engagement, le défi et le contrôle » (voir Kobasa, dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 247-8, 270, 292), ou le modèle de Schwartz et Shapiro selon lequel l'intention mène à l'attention, qui mène à la connexion, à la régulation, à l'ordre et à la facilité (dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 279-283), et/ou la résistance au stress et le sens de la cohérence d'Antonovsky (dans Kabat-Zinn, 2013, pp. 248-49).

Ils sont tous liés à la résistance au stress, à la résilience, à la régulation émotionnelle et relient l'expérience des participants à la science.



Photo : Body Scan à MBSR All Day, Society of The Four Arts, Palm Beach, Floride, 2014

et la théorie de la réponse au stress médiée par la pleine conscience.

Des ressources supplémentaires et plus actuelles pour Les compétences et connaissances en matière d'enseignement de soutien incluent : Holzel et al. (2011) et Davidson et al. (2003), (également mentionnés dans Kabat-Zinn, 2013, p. xlv-xlv). Pour plus d'informations sur le réseau en mode par défaut (DMN), voir Kabat-Zinn (2018 c, p. xii-xiv) et Brewer (2017, p. xv-xvi, 100-104, 166-167). Voir également les points saillants de Jon Kabat-Zinn dans ses articles à l'annexe D.

Remarque : Il est prévu qu'au fur et à mesure des avancées de la recherche, ces connaissances scientifiques de base s'enrichiront et pourront fournir de nouveaux axes de réflexion inspirants pour cette discussion sur le fonctionnement de la pleine conscience à plusieurs niveaux. Ainsi, les enseignants MBSR ont intérêt à se tenir informés des dernières découvertes de la recherche sur la pleine conscience. Cela dit, une connaissance approfondie des premiers travaux dans ce domaine peut également apporter un contexte important.

Deux citations qu'il pourrait être utile d'inclure dans ce trio central de classes :

« On peut tout enlever à un homme [une personne], sauf une chose : la dernière des libertés humaines : choisir son attitude dans n'importe quelle circonstance, choisir sa propre voie. » (Man Search for Meaning, Viktor Frankl, cité dans Kabat- Zinn, 2013).

« Ce n'est pas le facteur de stress potentiel lui-même, mais la façon dont vous le percevez et dont vous le gérez qui déterminera si

« Cela ne mènera pas au stress. » (Kabat-Zinn, 2013)

Une pratique quotidienne de pleine conscience est prescrite, l'accent étant mis sur l'observation et l'application continues de la conscience d'instant en instant dans la vie quotidienne, en complément de la pratique formelle. Il pourrait être utile de proposer que la véritable pratique de la méditation soit la vie elle-même, vécue instant après instant.

par moment, et pas seulement par le temps que l'on consacre à la pratique formelle.

## Classe 5 - Calendrier des pratiques et des activités

La séquence complète de conseils MBSR pour la méditation assise est présentée et donnée en devoir à la maison cette semaine. La méditation assise guidée dure environ 45 minutes. La discussion en classe sur le devoir à faire à la maison de la semaine passée – prendre conscience de la réactivité automatique et habituelle au stress sans tenter à ce stade de modifier ces réactions – est un sujet majeur, tout comme les témoignages des participants sur leur expérience de la pratique de la méditation assise de 45 minutes . Ensemble, ces deux sujets de conversation et d'investigation peuvent prendre de 45 à 60 minutes. Si une réflexion sur le fait d'être à mi-parcours du cours est reportée à la fin, il est préférable de laisser environ 15 minutes aux participants pour la terminer. Ceux qui souhaitent prendre plus de temps peuvent rester plus longtemps (voir le déroulement du cours pour plus d'informations).

De plus, si le cours d'une journée entière a lieu entre la semaine 5 et la semaine 6, les instructions pour le cours d'une journée entière devront également être incluses .

# Classe Cinq

## Fixe les Éléments



Photo : Méditation, en ligne et en personne, Centre coréen pour la pleine conscience, Séoul, 2024

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Pratique d'ouverture
3. Postures de yoga debout
4. Méditation assise
5. Réflexion à mi-chemin
6. Discussion en classe
7. Réviser les exercices à domicile
8. Médiation de clôture et de séance brève

---

## Accueillir

---

## Pratique d'ouverture

Bref, avec des options pour divers focus/ancres

### Postures de yoga debout Choisissez

quelques postures supplémentaires dans la séquence debout ; envisagez de commencer la séquence en position assise, puis de passer en position debout.

---

### Méditation assise

(40+ min.  
suggéré)

Commençant par l'ancrage/la respiration et déplaçant et élargissant systématiquement l'attention à l'ensemble du corps (y compris les rappels sur le travail avec la douleur ou l'inconfort), les sons et le champ des événements mentaux (qui comprend à la fois les pensées et les émotions, dont toutes, si elles surviennent, sont des objets d'attention valides et appropriés), s'ouvrant vers la fin sur une conscience sans choix - la possibilité de se reposer dans la conscience elle-même, dans un espace de « présence ouverte » ou de « conscience sans choix » sans privilégier aucun objet particulier d'attention - comme un « miroir vide », reflétant simplement tout ce qui se présente à lui, mais sans rien poursuivre ni rejeter ce qui pourrait surgir momentanément dans le champ de la conscience. Pour guider la pratique complète de la méditation assise, chaque domaine d'objets d'attention potentiels (le maintien du corps en posture assise ; les sensations respiratoires dans le corps ; la perception du corps dans son ensemble, assis et respirant ; l'audition (conscience des sons et des espaces entre eux ; conscience des pensées et des émotions, et de leurs expressions corporelles, si détectables)) doit bénéficier de suffisamment de temps pour être exploré, tout en veillant à laisser suffisamment de silence entre les éléments de guidage pour que les participants puissent plonger dans leur propre expérience de ce qui est invité et souligné. Évidemment , c'est beaucoup, étant donné que ce cours est la première exposition des participants à la séquence complète, et que le simple fait d'introduire la conscience sans choix est en soi un ajout majeur, et potentiellement difficile. Il est donc important de garder à l' esprit que ce cours n'est qu'une première exposition, une « introduction » à la séquence complète, et que le guidage audio de la semaine s'appuiera sur cette exposition initiale en classe et

Poursuivez le travail de familiarisation et d'approfondissement de la pratique des participants avec cette séquence méditative complète. Gardez à l'esprit qu'il est essentiel de laisser des périodes de silence appropriées tout au long de la séance, et cela dépend de votre propre perception de ce qui est le mieux à ce moment-là pour les personnes présentes. Évidemment, l'investigation des événements mentaux nécessite un peu plus d'accompagnement dans la séquence, car c'est la première fois que les pensées, les émotions et la conscience elle-même sont introduites comme

objections valables d'attention.

Il est très utile, comme moyen d'ancrer et de stabiliser la pratique, de compléter et de terminer la séquence de méditation en revenant aux sensations respiratoires dans le corps ou à tout autre ancrage qu'une personne a choisi pendant une brève période, avant de terminer la méditation guidée.

Il peut également être utile de souligner à un moment donné que, quel que soit l'objet ou les objets auxquels nous choisissons de prêter attention à un moment donné, qu'il s'agisse de sensations corporelles, de sons, de pensées, d'émotions, d'autres objets de nos paysages intérieurs et extérieurs, ou de la conscience elle-même, il s'agit toujours de la même conscience ! Les objets d'attention, quels qu'ils soient, n'ont qu'une importance secondaire. Ce qui prime toujours, c'est la conscience elle-même. Les objets d'attention peuvent être considérés comme des portes d'accès à une même pièce, la pièce de la conscience elle-même.<sup>1</sup>

L'important n'est pas de s'attacher à la porte, ni de s'y tenir, ni de construire des histoires autour, mais plutôt d'y pénétrer, ne serait-ce que pour un bref instant. Et ensuite, d'y revenir, encore et encore, si maintenir la continuité de la conscience est difficile – ce qui sera bien sûr le cas la plupart du temps.

Il est également important de souligner que chacun d'entre nous est né avec cette conscience, ce n'est donc pas quelque chose que nous devons acquérir. Nous l'avons déjà. Ou, peut-être plus précisément, nous pourrions dire que nous la sommes. Elle (la conscience) est un aspect intrinsèque et déterminant de notre nature d'êtres humains. Quoi

---

<sup>1</sup> Concernant la conscience elle-même, pour l'instructeur, cette pratique cultive ce que l'on appelle la « méta-conscience », c'est-à-dire la conscience de la conscience. Pour être plus explicite, pleine conscience est un autre mot pour « conscience ». Ce sont des synonymes. Et cette conscience, ainsi que la prise de conscience de l'interdépendance de toutes choses, est à la fois intrinsèquement compatissante et altruiste. On peut le vérifier par soi-même en étudiant directement sa propre expérience.

Ce que nous cultivons en MBSR et en pleine conscience de manière plus générale, c'est l'accès à la conscience, afin qu'elle puisse être au maximum disponible pour nous et utilisée efficacement dans la vie quotidienne. Et cet accès exige un travail constant, répété, instant après instant. C'est ce que la pratique quotidienne nous aide à cultiver : l'accès à notre propre conscience, afin de puiser dans notre sagesse innée et intrinsèquement fiable lorsque nous en avons le plus besoin.

---

## Réflexion à mi-chemin

Proposez une brève réflexion sur le déroulement de la première moitié du cours et invitez-le à renouveler ses intentions personnelles pour la seconde moitié, quels que soient les événements. Reconnaissez ses espoirs et ses attentes initiales concernant le cours, ainsi que les expériences et les apprentissages réels, et envisagez la possibilité de renouveler son engagement à mi-parcours, sachant que la croissance et l'apprentissage sont non linéaires et ne se déroulent pas toujours comme on le souhaite ou comme on l'attend.

Nous avons cependant le contrôle sur la manière et la quantité d'énergie que nous investissons.

Cette réflexion peut elle-même être abordée comme une pratique, une question importante et nécessaire, qui peut être une autre façon d'intégrer la pleine conscience dans nos vies. Les participants peuvent être invités à écrire ou à dialoguer sur le déroulement actuel du cours, ce qu'ils apprennent, le cas échéant, et s'ils parviennent (ou peinent à) consacrer du temps à la pratique au quotidien. Cet exercice de conversation ou d'écriture ne constitue pas une évaluation de l'enseignant ou du cours, mais plutôt une occasion d'aider les participants à réfléchir et à partager leurs expériences MBSR jusqu'à présent. (La réflexion et l'écriture peuvent avoir lieu à ce stade ou à la fin du cours. Seul l'enseignant voit l'écriture et permet de l'informer de l'état d'avancement des travaux. Si un soutien supplémentaire est nécessaire, l'enseignant peut proposer des commentaires écrits ou organiser un rendez-vous avec le participant pour un dialogue plus approfondi et plus clair.)

## Discussion en classe

Peut commencer par de petits groupes, puis évoluer vers de grands groupes

Plusieurs sujets devraient être abordés en classe :

La pratique assise plus longue et ce que les gens ont vécu, découvert et qui a été un défi. Être à mi-parcours du parcours : s'enquérir des intentions nouvelles ou renouvelées qui peuvent être présentes. Reconnaître également tout sentiment de déception quant aux « progrès » et suggérer la possibilité, à mi-parcours, de réévaluer et de renouveler son engagement initial pour les quatre prochaines semaines, et peut-être d'instaurer une « correction de cap » appropriée pour les quatre prochaines semaines.

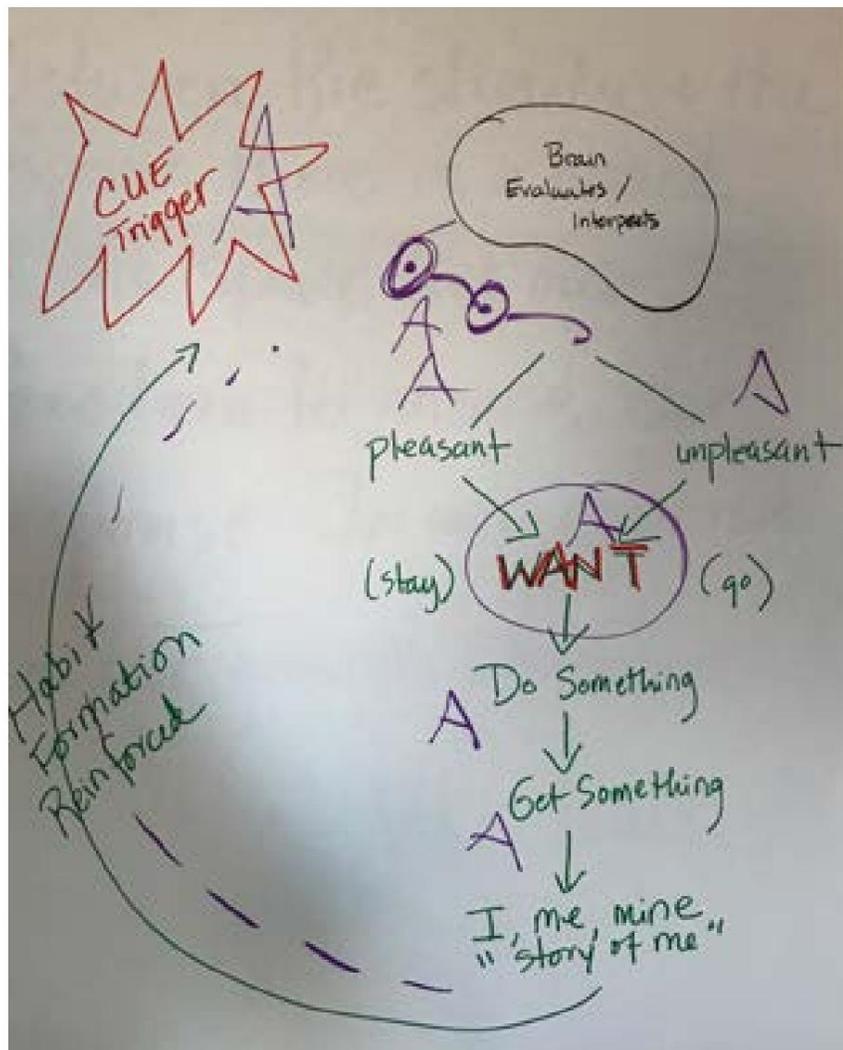


Photo : Réponse au stress médiée par la pleine conscience, Centre pour Pleine conscience, UMass, 2017

Exercices à domicile pour reconnaître la réactivité au stress pendant la semaine sans chercher à la modifier. Utiliser les expériences des participants pour souligner l'impact pratique d'une plus grande conscience : mieux connaître ses schémas réactifs et comment cela peut favoriser une vision plus claire et la possibilité de sortir des schémas automatiques et habituels, c'est-à-dire de réagir en pleine conscience plutôt que de réagir sans réfléchir.

L'utilisation de diagrammes et de modèles conceptuels (voir « thèmes et aperçu » pour les options) peut soutenir et valider les expériences des participants et encourager un engagement continu dans la pratique en reconnaissant les changements dans leur propre perception, attitudes ou comportements.

Étudiez les stratégies adaptatives et inadaptées pour gérer le stress chronique et explorez comment la pleine conscience peut favoriser de nouvelles façons d'être face aux défis quotidiens. Cela peut faire écho aux discussions précédentes en classe, où les participants ont pu partager comment leur prise de conscience croissante modifie certains comportements et attitudes. Notez que cette prise de conscience peut inclure à la fois une meilleure connaissance du stress et de la réactivité, et une meilleure connaissance de ses propres capacités et de sa créativité croissantes pour gérer le stress. Cela peut être lié aux travaux de Lazarus et Folkman sur l'évaluation cognitive, ainsi qu'aux recherches de Suzanne Kobasa (voir Kabat-Zinn, 2013 pour plus d'informations), ou à des résultats de recherches plus récentes.

Cela peut également favoriser l'exploration et le partage au sein du groupe des ressources déjà présentes dans la vie, et la reconnaissance que les participants ont déjà élargi leur propre répertoire de ressources internes en intégrant la pleine conscience, instant après instant, à leur quotidien. Ce sujet est idéalement abordé par le biais d'un dialogue interactif, avec de courts points didactiques apportés par l'instructeur au besoin pour clarifier et orienter la discussion. Reconnaître la nature radicale de l'invitation à se tourner vers ce qui est souvent évité et à s'y rapprocher, et savoir le faire avec habileté, bienveillance et curiosité, comme un acte d'amitié avec soi-même et son expérience, et comme une nouvelle façon d'aborder les situations difficiles.

**Facultatif** : Préparation pour la séance d'une journée (si elle a lieu avant la classe de 6e, prévoyez du temps pour décrire et préparer les participants. Voir pages 56-57 de ce guide, semaine 6). Si vous utilisez une « réflexion à mi-parcours » écrite, révisez d'abord les exercices à domicile. Les participants peuvent répondre aux questions à mi-parcours, les remettre à l'enseignant et partir dès qu'ils ont terminé.

---

### Révision de la pratique à domicile

- Des enregistrements et des liens de téléchargement sont disponibles pour les séances de yoga assis et debout . Alternez la séance assise de 45 minutes avec le yoga debout, le yoga allongé ou le balayage corporel, un jour sur deux. Par exemple : lundi : séance assise, mardi : balayage corporel, mercredi : séance assise, jeudi : yoga debout, etc. Continuez à utiliser les enregistrements fournis au moins six jours par semaine.

Continuez à prendre conscience des moments de réactivité et, cette semaine, explorez activement – avec les mêmes qualités cultivées en pratique, à savoir la bienveillance, la curiosité et l'ouverture – de nouvelles possibilités. Cela peut inclure l'utilisation de son ancrage comme moyen de se recentrer – même pour un instant – ou l'idée qu'il n'y a peut-être rien à faire (la réactivité alimente souvent un besoin urgent de combler le vide). L'utilisation du STOP peut également être proposée comme une option pour favoriser la pause au cœur d'expériences stressantes :



S : Arrêter ; faire une pause dans son mouvement ou son activité

T : Prendre un moment, peut-être une respiration, ou plusieurs, se connecter à une ancre disponible et s'intéresser à ce qui se passe ;

O : Observer et s'ouvrir à ce qui se passe : dans le corps et l'esprit, et peut-être même dans l'environnement ; faire le point ; susciter un intérêt bienveillant et doux pour ce qui se passe ;

P : Lorsque vous êtes prêt, poursuivez, mais avec peut-être une nouvelle intentionnalité informationnelle, et éventuellement de nouvelles options pour aborder le moment suivant avec fraîcheur. (Remarque : il s'agit d'une version formalisée et plus spécifique de l'exercice de « pause » suggéré lors de l'exercice à domicile de la semaine 1, qui peut être proposé avec les autres devoirs à la maison en guise de prélude à l'exercice plus formel de STOP.)

La pratique STOP est une piste de recherche fructueuse et peut être explorée de manière informelle lors de la révision de la pratique à domicile si le sujet n'a pas été abordé lors de la discussion en classe. Les participants peuvent indiquer comment ils ont commencé à utiliser leur pratique de méditation pour interrompre leurs schémas habituels, ou simplement pour en prendre conscience. Ces rappels peuvent inspirer ou bénéficier à l'ensemble du groupe.

- Complétez le [calendrier des communications difficiles](#)

Préparation toute la journée (si entre les classes 5 et 6)

- Inclure des informations sur la séance d'une journée afin que les participants les ipants sont capables de se préparer.

\_\_\_\_\_ Terminez par une brève méditation assise

# CLASSE SIXIÈME

## APERÇU ET THÈMES

Au cours de la sixième semaine, les participants continuent de s'appuyer sur le contenu des cours 4 et 5. 5, en étudiant ce qui est appris et vécu de première main lorsque l'on porte intentionnellement attention aux moments de réactivité, et en renforçant ainsi les compétences, les pratiques et la trajectoire d'apprentissage impliquées dans l'engagement de ses expériences, et en particulier des expériences stressantes, de cette manière.

Éléments supplémentaires du modèle de l'esprit-

Il peut être utile d'introduire des comportements répondant pleinement au stress, par opposition à **des réactions** automatiques et plus ou moins irréfléchies (mode pilote automatique), qui n'ont pas été introduits en classe 5, lors de l'interaction avec les expériences rapportées par les participants eux-mêmes.

Neuroplasticité, flexibilité de la pensée et du comportement, le pouvoir surprenant de certains fondements attitudeux de la pleine conscience pratique : ne pas savoir, ne pas faire, confiance, laisser-être, patience et autres — tous ces éléments peuvent être abordés ou mis en évidence en classe lorsque les participants partagent leurs découvertes, leurs défis, leurs apprentissages et leurs questions.

« Même lorsque nous nous sentons menacés, en colère ou effrayés, nous avons le potentiel d'améliorer considérablement nos relations si nous intégrons la pleine conscience dans le domaine de la communication elle-même. »

Vivre pleinement la catastrophe, p. 480

En classe de sixième, nous continuons à développer les En nous appuyant sur les thèmes développés en 4e et 5e années, nous commençons à explorer et à nous familiariser avec la réactivité et la réactivité dans le contexte intrapersonnel. En nous appuyant sur les bases des 4e et 5e années, nous nous ouvrons à l'exploration de la réactivité interpersonnelle et du réseau dynamique de relations et d'interdépendance dans lequel nous sommes tous immergés.

La classe de sixième aborde également le thème essentiel de la communication, et en particulier des communications stressantes : comment elles naissent et se déroulent, leurs effets sur notre propre expérience du stress, de l'anxiété, de la dépression, des sentiments de frustration ou d'inadéquation, etc. ; ainsi que sur leurs répercussions sur nos relations interpersonnelles. Nous explorons comment une plus grande attention portée à sa propre parole et à l'écoute et à l'écoute **de ce que** disent les autres **peut améliorer la qualité de nos** interactions au quotidien. En intégrant ces compétences de pleine conscience...

nouvellement affinées et/ou approfondies en classe et par une pratique quotidienne continue — pour porter sur les éléments relationnels dans nos communications avec les autres, verbales et non verbales, approfondit l'étude en classe des applications profondes de la pratique de la méditation dans la vie quotidienne et, plus particulièrement, dans nos interactions interpersonnelles. La reconnaissance des couches émotionnelles qui interpenètrent et façonnent la plupart de nos modèles de relations interpersonnelles peut mettre en évidence comment la pleine conscience peut favoriser l'équilibre, le courage, la véracité, une vulnérabilité appropriée – et la définition de limites – dans les rencontres interpersonnelles de toutes sortes. Par exemple (d'après le programme original de Kabat-Zinn de 1993) : l'importance

L'importance d'apprendre à dire « non » et la résistance/difficulté à le faire face à certaines personnes. D'autres sujets peuvent être abordés ou méritent d'être abordés par l'enseignant, notamment l'identification et la prise en compte de l'impact de la race, des différences de genre et des dynamiques de pouvoir inhérentes aux communications où les inégalités, les hiérarchies et les inégalités de pouvoir sont des facteurs importants.

Cela peut également inclure la dynamique du pouvoir sur le lieu de travail ou au sein de la famille.

De plus, les schémas de réactivité habituels, automatiques et inconscients dans nos communications, notamment lorsque nous nous sentons menacés d'une manière ou d'une autre, peuvent être explorés comme (1) des obstacles inutiles à une relation plus sincère et honnête ; et (2) comment la pleine conscience dans de tels moments peut catalyser des moyens plus habiles de se connecter authentiquement à autrui, notamment sur des sujets complexes. Les enseignants peuvent utiliser diverses activités d'apprentissage offrant aux participants une expérience d'écoute et de parole plus consciente. Parmi les options possibles :

- Mettre en scène différents styles de communication (affirmatif, passif et agressif, par exemple) pour matérialiser et articuler ce qui peut être des modèles habituels de relation relativement inconscients.
- Des dyades de parole/écoute conscientes utilisant la ligne directrice « pause » du programme de pleine conscience interpersonnelle. (Voir Meleo- Meyer, 2017, pp. 69-92, et le Dialogue d'Insight de Kramer ,<sup>1</sup> 2007). Cela peut être associé à une ou plusieurs expériences spécifiques capturées dans le [Calendrier de Communication Difficile](#), ou à d'autres souvenirs sollicités, comme le souvenir d'un moment où l'on s'est senti profondément écouté, entendu et vu. Un tel exercice invite à ses ressources relationnelles les plus saines.

être reconnu et mis en avant.

- Élargir l'application de la règle de la « pause » au domaine de la technologie : quand envoyer un SMS ou un e-mail ; quand partager des photos ; l'impact de l'envoi et de la réception « instantanés » ; ainsi que l'attrait addictif de nos appareils et de la connectivité 24h/24 et 7j/7, peut-être au détriment de nos moments présents et de notre connectivité avec nous-mêmes à travers l'éveil incarné et le non-agir dans le moment présent — un défi énorme et toujours croissant depuis l'ère des médias sociaux et maintenant, des chatbots et de l'IA.
- Aïkido (verbal ou physique, avec la mise en garde suivante : à moins qu'un enseignant n'ait une solide connaissance et une bonne compréhension de cette activité et de la manière de la présenter habilement, il est sage d'omettre cette option. Il existe de nombreuses autres options accessibles qui sont moins susceptibles d'activer un traumatisme ou un bouleversement.)

Analyse du calendrier de communication difficile en dyades et en grand groupe ; de plus, plutôt que de se concentrer sur la communication difficile elle-même, il est également possible de s'interroger sur les moments où nous nous sommes sentis entendus, reçus et vus, que ce soit en tant qu'auditeur ou interlocuteur. Cette option peut cultiver des qualités bénéfiques qui influencent **notre** façon d'écouter et peut être mise à profit dans notre quotidien pour favoriser une plus grande ouverture d'esprit et des occasions de reconnaître et, éventuellement, de modifier ou d'élargir notre perspective.

- **Autres** activités basées sur la pleine conscience et sur le corps qui favorisent l'intégration de la conscience d'instant en instant et l'intelligence émotionnelle dans les relations avec les autres.

---

<sup>1</sup> Bien que les six lignes directrices de la pleine conscience interpersonnelle soient répertoriées dans ces références, il est déconseillé d'utiliser plus que la « pause » en cours MBSR en raison des contraintes de temps. Travailler avec la pause seule ressemble beaucoup à la méthode STOP, que les participants ont peut-être déjà découverte. La pause prolonge cette étape et invite à une exploration plus approfondie de la présence lors du dialogue avec l'autre.

Bien que les activités énumérées ci-dessus soient formulées  
Conçu pour les communications en personne et  
en face à face, il est également utile et essentiel de  
reconnaître la myriade de façons dont nous  
communiquons actuellement (téléphone, e-mail,  
SMS, messagerie vocale, Zoom, médias sociaux) -  
ainsi que la façon dont les fils d'actualité, Instagram,  
Tik Tok, les médias sociaux de toutes sortes, la télévision, la  
radio et d'autres médias auxquels nous avons accès du bout  
des doigts 24 heures sur 24, peuvent avoir un impact sur  
nous et même « coloniser » nos esprits avec un effet jamais vu.

Nous sommes en proie à un flot continu de toxicité  
et nous enfermons dans des chambres d'écho.  
Cette captation de l'attention par nos appareils est  
si omniprésente et addictive qu'elle peut facilement  
passer inaperçue, sans parler de la difficulté de se  
défaire de telles habitudes addictives, en partie  
parce que la technologie elle-même a été conçue  
pour capter efficacement l'attention (les yeux sur les écrans).  
La conscience de notre entraînement dans ces  
domains offre un cadre complet et inclusif pour reconnaître  
le volume considérable de communications que la plupart  
d'entre nous expérimentons quotidiennement, et nous offre  
la possibilité de faire des choix plus judicieux concernant ce  
à quoi nous sommes prêts à nous exposer et à autoriser  
pour influencer la qualité de nos moments d'éveil.

Enfin, [des directives et des informations](#) pour la séance  
d'une journée sont introduites (si le cours d'une journée a  
lieu après la cinquième semaine, il sera nécessairement  
reporté à la semaine précédente).

## Classe 6 - Calendrier des pratiques et des activités

La méditation assise du cours 6 devrait, si  
nécessaire, comporter des périodes de silence plus  
longues que jusqu'ici, dans le cadre des 40 à 45  
minutes de pratique assise MBSR. La discussion  
de la séance d'une journée (si celle-ci a eu lieu  
avant le cours 6) devrait disposer de suffisamment  
de temps et d'espace pour se dérouler. Selon la  
taille du cours, elle pourrait durer entre 20 minutes  
(pour un cours de moins de 20 participants)

ipants), ou 30 minutes, voire plus. Le thème de la  
communication peut prendre jusqu'à une heure, incluant  
la discussion, la pratique du dialogue et/ou les exercices  
d'Aïkido ( physiques ou verbaux) si vous vous sentez à  
l'aise et qu'ils vous semblent pertinents. Compte tenu de  
la complexité du sujet de la communication et des  
multiples dimensions de la relation , il est important de  
ne pas aborder ce thème à la va-vite ni d'en approfondir  
le volet communication du cours. Avoir une bonne  
compréhension de la pertinence de ce sujet dans le  
programme et un plan clair pour la suite, même si vous  
ne le suivez pas au final , sera un atout. Encore une fois,  
plus vous avez de temps, mieux c'est, afin de ne pas  
vous sentir pressé ou d'essayer de condenser trop de  
choses en trop peu de temps. Si vous citez des recherches  
sur la communication consciente, vous pouvez mentionner  
les recherches de Tania Singer en Allemagne sur ce  
qu'ils appellent la « méditation de compassion dyadique ».  
Le dialogue d'insight peut également être mentionné, le  
cas échéant, pour apporter une plus grande pleine  
conscience / présence incarnée / écoute profonde à ses  
interactions / communications avec les autres. Même si  
cela n'est pas mentionné en classe, il peut être utile pour  
l'instructeur de se familiariser avec ce domaine en tant  
que back-



Photo : Centre de pleine conscience de Taiwan, ville de Taipei,  
Taïwan (République de Chine), 2025

# Classe de sixième

## FIXE LE TEMPS



Photo : Conférence internationale sur la pleine conscience, Chester, Royaume-Uni, 2015

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Pratique d'ouverture
3. Postures de yoga debout
4. Méditation assise
5. Dialogue de classe
6. Introduire des cours à la journée
7. Activités sur les communications difficiles
8. Réviser les exercices à domicile
9. Brève pratique de clôture

---

## Accueillir

---

## Pratique d'ouverture

Bref, avec options pour les focus/ancre

---

## Postures de yoga debout

Choisissez parmi la séquence debout et/ou commencez par des poses adaptées sur la chaise.

---

## Méditation assise avec plus de silence

(35-45 min.  
suggéré)

La méditation assise MBSR complète telle qu'introduite dans la semaine 5, et avec plus de silence : ancrage/respiration, corps, sons, pensées et émotions, conscience sans choix/présence ouverte , retour à la respiration ou à l'ancrage à la fin (35-45 minutes).

---

## Dialogue de classe

Peut commencer par des dyades ou des petits groupes

Invitez à réfléchir sur la pratique assise qui vient d'être entreprise, ainsi que sur les pratiques à domicile de la semaine dernière en utilisant les enregistrements guidés et éventuellement la pratique STOP dans ses moments quotidiens de temps en temps.

Demandez-vous si les gens remarquent l'apparition de réponses créatives spontanées plutôt que les réactions habituelles survenant pendant (1) l'une des pratiques formelles ; (2) les moments ordinaires de la journée ; ainsi que (3) les moments de stress plus chargés émotionnellement. Qu'apprenez-vous , le cas échéant ? Explorez à la fois les pauses intentionnelles et le développement explicite des compétences de pleine conscience, ainsi que ce qui peut surgir spontanément chez les participants à la suite d'une pratique régulière et cohérente. Reconnaissez et admettez la nature non linéaire de l'apprentissage et de la croissance qui peuvent se dérouler, ainsi que la façon dont la discipline de la pratique cohérente, soutenue par une intention et une énergie continues et une attitude générale de non-effort, offre un espace pour que quelque chose de nouveau, et peut-être d'inattendu, émerge.

Soulignons que cela peut être aperçu de manières petites mais importantes , même si nous reconnaissons combien il peut être difficile d'établir et de maintenir une discipline quotidienne aussi cohérente dans sa vie.

N'oubliez pas de commenter les réflexions écrites des participants à mi-parcours (si elles ont été complétées) afin de les encourager à poursuivre leur pratique pendant la seconde moitié de notre temps ensemble. Regroupez les commentaires et résumez les points généraux. Cela peut être particulièrement utile pour renforcer la compréhension et l'engagement personnel dans tous les aspects, formels et informels, des différentes pratiques de méditation présentées jusqu'à présent. Insistez, si nécessaire, sur la métaphore de « plusieurs portes, une seule pièce ».

## Présenter et discuter des événements à venir

### Session d'une journée entière

Décrivez la séance d'une journée entière du week-end à venir, que ce soit le samedi ou le dimanche, en soulignant qu'elle fait partie intégrante du programme MBSR et que la présence est attendue, comme cela a été souligné dès le début lors de la séance d'orientation.

Cette journée est l'occasion d'affiner et d'approfondir les pratiques formelles de pleine conscience expérimentées jusqu'à présent, et d'explorer ce qui émerge lorsque nous nous engageons dans une période prolongée de pratique formelle continue, loin des activités et responsabilités habituelles de notre quotidien. Une période prolongée de pratique, souvent appelée retraite, ou dans ce cas, en raison de sa courte durée, une « mini-retraite », est une formidable opportunité d'approfondir sa pratique de la méditation et de vivre plus directement la continuité de nos vies, et donc, de voir chaque instant comme un moment idéal pour être un peu plus présent et observer ce qui se déroule avec un regard d'ensemble.

Cette citation de Marcel Proust pourrait être pertinente et inspirante dans ce contexte : « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir un regard neuf. »

La séance d'une journée peut être considérée comme une occasion précieuse de mettre de côté nos activités et engagements habituels pendant une période de temps (environ sept heures au total, et de nous consacrer à cultiver un certain degré de continuité dans les pratiques de méditation formelles et informelles que nous avons suivies pendant une journée entière. Expliquez le pouvoir de maintenir intentionnellement un noble silence tout au long de la journée, et comment il

se déroulera dans une communauté de pratique élargie qui, dans de nombreux endroits, pourrait inclure des personnes d'autres classes MBSR, ainsi que des « diplômés » de programmes antérieurs, que vous verrez peut-être tous pour la première fois.

Donnez suffisamment d'informations sur le déroulement de la journée pour aider les participants à se préparer. Cela inclut les détails et la logistique du déjeuner, l'évitement de l'utilisation des technologies, notamment la consultation des téléphones, les SMS, etc. ; l'absence de pauses pendant une retraite et le fait que même aller aux toilettes est une occasion de maintenir une continuité dans la pratique . L'accent doit être mis sur l'importance de prendre soin de soi, et des assurances solides quant à la disponibilité de l'instructeur tout au long de la journée en cas de besoin.

---

## Activités et discussions de groupe sur Communications difficiles

Diverses activités d'apprentissage, exercices ou pratiques peuvent être utilisés pour explorer le thème des relations interpersonnelles et de la communication. Cependant, toute activité doit respecter scrupuleusement le cadre général et les intentions du programme MBSR, ainsi que son ancrage dans la conscience de l'instant présent, c'est-à-dire la pratique.

L'accent est mis sur le développement d'une plus grande conscience et d'une meilleure habileté à gérer ses relations avec les autres. Cela peut inclure la reconnaissance de schémas et styles de communication inadaptés , de schémas réactifs habituels dans la pensée et l'expression émotionnelle, ainsi que des occasions d'explorer de nouvelles façons d'interagir, basées sur les pratiques et compétences de pleine conscience développées dans le programme.

Pour introduire ce sujet, une réflexion guidée sur une communication complexe ou difficile peut être proposée, en rappelant une situation du [Calendrier des Communications Difficiles](#) . Examinez les schémas [relationnels](#) habituels, la manière dont ils sont vécus par le corps et l'esprit, et comment ils se manifestent par des comportements souvent inconscients dans la relation.

navires.

---

## Révision de la pratique à domicile

- Continuez à alterner la pratique assise guidée avec le yoga conscient (allongé ou debout) comme dans la semaine cinq.

**Préparez - vous** pour la séance d'une journée : Dans la mesure du possible, prévenez votre famille ou vos collègues que vous ne serez pas disponible pendant cette période ; préparez un déjeuner et prévoyez un peu de temps supplémentaire en fin de journée pour être avec vous-même et avec ce qui pourrait vous rester de la journée, en accordant une attention particulière à la transition entre une journée de silence et la reprise de la parole, lorsque vous rentrez chez vous, auprès de votre famille, de vos amis, de vos animaux et de vos autres activités. Ce genre de latitude n'est pas toujours possible, mais il est utile de l'envisager, et de souligner l'utilité, si possible, de prévoir quelques heures de calme relatif et de non-activité après votre retour à la maison.

- Prenez conscience de ces moments où vous vous trouvez en communication avec les autres, tout le domaine des relations interpersonnelles. Qu'avez-vous appris, le cas échéant, de votre pratique de la méditation qui pourrait être pertinent à la sphère interpersonnelle ? Sur l'écoute ? Sur les suppositions tacites ? Sur les conclusions hâtives ? Sur le jugement des autres ? Sur le désir que les gens soient différents ? Sur le désir que les circonstances soient différentes ? C'est-à-dire différentes de ce qu'elles sont ? Sur le fait de tirer des conclusions hâtives ? Sur le jugement des autres ? Sur le désir que les gens soient différents ? Sur le désir que les circonstances soient différentes ? C'est-à-dire différentes de ce qu'elles sont ? Sur le fait de se déconnecter des autres au milieu des conversations ?
- Faites attention à ce que vous absorbez dans votre corps sous forme de nourriture et de boisson ; portez le même type d'attention à ce que vous absorbez par le biais d'appareils de toutes sortes, en particulier votre smartphone, vos ordinateurs portables, etc. : c'est-à-dire les notifications, les SMS, les e-mails, les médias sociaux, la télévision, la radio, les podcasts, les sites Web, les journaux, etc. Dans tous ces domaines, remarquez vos choix et vos préférences, et le degré auquel vous pouvez être dépendant d'eux et du flux constant d'apports et d'engagement qu'ils nécessitent et, dans de nombreux cas, sont conçus pour induire

Remarquez les effets de ce que vous absorbez sur votre corps et sur ce que vous ressentez, même les postures qu'il adopte ; sur votre esprit ; sur vos façons de percevoir ; sur votre mémoire, vos émotions, votre relation avec votre corps, avec les autres, etc. Qu'en retirez-vous ?

Qu'est-ce qui se perd ? Quel est votre degré d'attachement ? Addiction ? Dans quelle mesure êtes-vous entraîné dans le brouillard du pilotage automatique ? Obtenez-vous ce que vous voulez en suivant constamment les informations ou en explorant les réseaux sociaux ? Que perdez-vous ? Que se passe-t-il lorsque vous appliquez la pleine conscience – c'est-à-dire la conscience sans jugement – à ces « entrées » ? Que remarquez-vous ? Quel est votre ressenti ? Qu'est-ce qui change, le cas échéant ?

Préparation toute la journée

- Inclure des informations sur la séance d'une journée afin que les participants les ipants sont capables de se préparer.

\_\_\_\_\_ Terminez par une brève méditation assise

# COURS TOUTE LA JOURNÉE

## APERÇU ET THÈMES



Photo : Séance de méditation d'une journée, Centre de pleine conscience, UMass, 2016

Ce cours d'une journée (7,5 heures) est une merveilleuse occasion pour les participants de s'engager dans une période prolongée de pratiques de pleine conscience, formelles et informelles, au cours d'une journée. Cette journée offre des occasions continues de maintenir (et de constater combien il est difficile de maintenir) une continuité de conscience tout au long de la matinée et de l'après-midi. C'est une formidable opportunité de s'abandonner, instant après instant, à l'être, en cultivant une attitude de non-action.

Puisque, par définition, rien d'autre ne se produit pendant cette période, la retraite devient un espace où nous pouvons apprivoiser chaque instant au fur et à mesure qu'il se déroule. Chaque instant présent est à notre disposition pour simplement cesser toute activité extérieure et intérieure et nous plonger intentionnellement dans notre corps et dans l'instant présent, encore et encore, du mieux que nous pouvons, tout au long de la journée – sans forcer ni nous culpabiliser face à la turbulence de notre esprit. Une telle journée de pratique formelle ou de retraite est très différente de la façon dont nous passons habituellement un week-end, aussi rempli soit-il.

Être aux prises avec les responsabilités et les exigences de la vie de famille, du travail, de la réalisation de tâches ou des loisirs. De par sa conception, ce cours d'une journée est tout à fait ordinaire, une occasion de simplement expérimenter son propre être pendant quelques heures, dans un environnement bienveillant. La retraite est un espace où il n'y a d'autre objectif que de pratiquer intentionnellement la présence à cet instant de sa vie ; de s'abandonner à l'être et d'expérimenter la vie se dérouler instant après instant tout au long de la journée. nous l'explorons par blocs de temps plus courts en classe depuis le début du programme.

Dans le cadre du silence, et avec le soutien de directives claires pour la journée proposées au début de la matinée, la possibilité d'accorder une continuité d'instant en instant à la pratique est mise en évidence et encouragée, non seulement pendant les périodes de pratique formelle, mais aussi pendant les moments de transition et les moments « ordinaires » de manger, de marcher, de se reposer, d'aller à

La salle de bain, etc., au fil de la journée. Le principe directeur est de maintenir, du mieux que l'on peut, une continuité de conscience constante tout au long de la journée, quelles que soient les activités et les impulsions mentales ou physiques.

Sans les distractions habituelles et

Les participants ont l'occasion de s'abandonner, ou du moins d'en prendre conscience, à l'esprit discursif, au récit qui coule, à l'automatisme du « business as usual » qui anime si souvent nos vies. Ralentir, apprécier les choses telles qu'elles sont à l'instant présent, quelles qu'elles soient, sans chercher à aller nulle part ou à devenir quoi que ce soit en quelques heures, offre un espace pour voir et ressentir les choses plus clairement. Cela amplifie la possibilité d'aborder tout ce qui est vécu – qu'il soit évalué comme agréable, désagréable ou neutre – comme une opportunité d'embrasser la vie telle qu'elle est et telle qu'elle se déroule à chaque instant, en pleine conscience. Pratiquer de cette manière offre de nombreuses occasions d'habiter et donc de se réapproprier ses moments et ses

Vision claire et acceptation, en demeurant dans une certaine équanimité face à tout ce qui survient, du mieux que l'on peut, et ainsi, peut-être, en apprenant à mieux se connaître et à mieux comprendre ce qui se déroule dans sa vie, son esprit et son corps, à chaque instant. Cela permet également de comprendre que les histoires que nous nous racontons sur notre vie [c'est-à-dire « l'histoire de moi, avec moi comme protagoniste »] peuvent être bien trop restrictives, inexactes à bien des égards, et peut-être diminuer notre valeur et notre beauté uniques, ainsi que notre potentiel à contribuer au monde, de manières petites ou grandes, mais toujours significatives. Cela offre également l'occasion de pratiquer la bienveillance envers soi-même et envers tout ce qui survient au cours de la journée, qu'il soit agréable, désagréable ou ni l'un ni l'autre, et d'être conscient de l'impact que cela peut avoir.

rencontrer l'instant présent avec bienveillance peut avoir un impact sur le déroulement de l'expérience.

Les horaires et les lieux de pratique sont des suggestions. Comme pour une retraite de méditation classique, un équilibre entre mouvement et immobilité est essentiel pour favoriser l'éveil et honorer le corps. Contrairement aux retraites plus traditionnelles (Zen/Chan, Vipassana/Insight ou Vajrayana/Dzogchen), cette journée propose les différentes pratiques de méditation formelles que nous avons pratiquées pendant le programme MBSR (assise avec respiration et conscience du corps entier, marche consciente, balayage corporel et hatha yoga/mouvement conscient), ainsi que plusieurs ajouts importants possibles, notamment la méditation de la montagne ou du lac, et surtout, une méditation de bienveillance.

Au fur et à mesure que la journée se déroule, nous prolongeons volontairement les périodes de silence pendant les conseils, tandis que les gens s'installent dans le flux de la journée. Le plus important est de privilégier une continuité harmonieuse dans la pratique, quel que soit le moment, et particulièrement lors des transitions. Cela implique de prendre conscience d'aller aux toilettes, de boire de l'eau, d'enfiler un pull, de s'allonger pour se reposer, etc. Notez qu'un noble silence est maintenu en permanence, même lors des différentes transitions.

A noter que l'instauration du noble silence n'a lieu qu'après que tous les participants soient arrivés, aient rangé leurs affaires, aient pris place, aient été accueillis par les enseignants et aient entendu la présentation des consignes de la journée.

# Cours d'une journée entière

## FIXE LE DÉTACHÉMENTS



Photo : Méditation matinale en marchant, formation des enseignants MBSR, Avila, Espagne, 2018

## Éléments de classe

1. Brève méditation assise en silence
2. Bienvenue, Présentation du professeur
3. Directives pour la journée
4. Méditation assise d'ouverture
5. Yoga allongé guidé
6. Méditation assise
7. Méditation en marchant
8. Montagne ou lac  
Méditation
9. Discussion d'une journée / Offre inspirante
10. Instructions pour le déjeuner
11. Déjeuner silencieux
12. Yoga debout / Autres mouvements conscients
13. Méditation sur la bienveillance
14. Méditation en marchant
15. Séance silencieuse finale
16. Dissoudre le silence
17. Dialogue en grand groupe
18. Orientation vers la transition
19. Méditation assise
20. Cercle de clôture / Au revoir

---

## Brève méditation assise en silence

5 minutes

---

## Mot de bienvenue, présentation du ou des enseignants

5 minutes

Cet accueil est extrêmement important et donne le ton pour toute la journée. Il peut s'agir notamment de (1) rappeler que la séance d'une journée fait partie intégrante du programme MBSR. La participation est attendue, tout comme l'assiduité à tous les cours, sauf circonstances exceptionnelles. Nous reconnaissons et honorons l'engagement qu'implique de consacrer ainsi une journée de week-end à soi-même, et nous apprécions le soutien que vous pouvez recevoir de votre famille et de vos amis pour rendre cela possible ; (2) cette séance d'une journée est l'occasion de prolonger sur une journée entière les pratiques de pleine conscience que nous cultivons en classe et à la maison depuis cinq semaines ; (3) alors que nous entamons cette journée de pleine conscience, vous n'avez pas à vous inquiéter de ce qui va arriver, ni à faire grand cas de ce qui pourrait se passer.

L'invitation est de simplement rester dans l'instant présent, du mieux que vous pouvez, avec tout ce qui se présente, et de vous laisser guider par les enseignants et par ce que vous savez déjà des différentes pratiques que nous allons pratiquer ; (4) qu'il n'est pas nécessaire d'être « bon » en quoi que ce soit, ni un « bon méditateur », et qu'il est normal que vous trouviez la journée stressante à certains égards. Ce n'est pas un problème non plus. La journée entière, tout comme les huit semaines, est un laboratoire pour développer de nouvelles façons d'être en relation avec notre esprit et notre corps, et avec tout ce qui se présente, instant après instant, au fil de cette journée (en réalité, seulement environ 7 heures) ; (5) Sachez que nous (les enseignants) sommes là pour vous accompagner à chaque étape de votre parcours. Nous sommes également disponibles si vous avez besoin de nous contacter à tout moment. Mais avant cela, demandez-vous ce que nous pourrions répondre à vos préoccupations, compte tenu de tout ce que vous avez appris au cours des cinq ou six dernières semaines du programme MBSR. Car, selon toute vraisemblance, vous le savez déjà.

---

## Directives pour la journée

5 minutes

Il faut inclure : quelques conseils sur la façon de travailler avec les défis qui pourraient survenir ; la disponibilité de l'enseignant ; le maintien du silence tout au long de la journée, même dans les toilettes ! Il n'y a pas de « pauses » dans le programme, tout comme il n'y a pas de

Des pauses dans la vie, pas de moments intermédiaires.  
« C'est ça. » Chaque instant est une occasion de s'exercer à être présent et de cultiver un certain degré de patience, d'équanimité, de bienveillance et d'acceptation, quoi qu'il arrive. Parlez de silence intérieur et extérieur, en affirmant qu'aujourd'hui, aucun appareil ne sera utilisé (sauf en cas d'urgence).

Cela signifie : ne pas consulter son téléphone, ne pas envoyer de SMS, ne pas envoyer d'e-mails, ne pas utiliser les réseaux sociaux, ne pas lire, ne pas prendre de notes, ni écrire d'aucune sorte, y compris tenir un journal, prendre des photos, etc.

Il peut être judicieux de reconnaître qu'il ne s'agit pas du « traitement silencieux » que certains participants ont souvent vécu comme une punition dans leur enfance. Il ne s'agit pas non plus de museler votre véritable voix ou vos opinions, même si une telle pensée surgit. L'invitation est de simplement noter vos sentiments et vos impulsions, y compris concernant l'utilisation restreinte des appareils numériques pendant la journée, et de permettre à tout ce qui surgit dans votre esprit d'être perçu comme des objets d'attention à part entière, sans agir en conséquence. Abordez la valeur et l'intention derrière ce noble silence, en soulignant que les enseignants sont disponibles à tout moment et qu'il est acceptable, si nécessaire, d'aborder l'enseignant qui n'enseigne pas et de lui parler (peut-être à voix basse).

Tout cela peut être dit d'emblée, avec une touche de légèreté à la fois rassurante et encourageante. Cette journée est une occasion rare d'être avec soi-même, sans les distractions habituelles, et ce faisant, de se lier d'amitié avec soi-même, peut-être de nouvelles façons. Il n'y a pas qu'une seule façon de vivre cette journée : chacun la vit comme il l'a vécue. Pour certains, ce sera parfois stressant ; pour d'autres, une journée en bonne compagnie, mais aussi en compagnie de tant d'autres qui apprennent à retrouver la plénitude de leur vie et à relever les défis qu'elle présente, quelles que soient nos motivations initiales pour suivre le programme MBSR. Comme pour toutes les pratiques expérimentées jusqu'à présent, il n'y a pas d'endroit où aller, rien à faire ou à devenir, et aucune expérience « spéciale » n'est censée être vécue. Mais vous pouvez rester ouvert à l'idée que chaque moment est spécial, et que chaque expérience - voir, entendre, sentir, goûter, ressentir, bouger, penser - est incroyablement spéciale et peut être reconnue comme telle, accueillie, acceptée et maintenue en conscience, comme un miroir reflétant tout ce qui se présente devant lui, mais sans poursuivre, sans s'accrocher.

à, ou rejeter quoi que ce soit. Comme chaque jour où nous avons cultivé la pleine conscience, cette journée est simplement une occasion prolongée d'explorer la possibilité d'être pleinement présent à nous-mêmes tels que nous sommes, et peut-être d'apprécier le cadeau de cette opportunité aujourd'hui, et à cet instant précis.

---

20 à 30 minutes

### Méditation assise d'ouverture : concentrez-vous sur

la conscience du corps assis et respirant, et ramenez votre attention au repos chaque fois que vous remarquez que l'esprit s'est égaré. Un autre point d'ancrage peut être choisi si nécessaire. Rappelez la posture, que ce soit sur une chaise ou sur un zafu, en encourageant les participants à s'asseoir par terre s'ils le souhaitent, à titre expérimental, et à revenir sur la chaise lorsque cela semble approprié. Parlez du « port du corps » en posture assise, que ce soit par terre ou sur une chaise, en insistant sur une posture qui incarne l'éveil et la dignité. N'idéalisez pas et ne privilégiez pas la position assise par terre.

S'asseoir sur une chaise, c'est bien. Rester allongé toute la journée, c'est aussi bien. C'est l'attitude et la posture intérieure qui sont les plus importantes.

---

45 à 60 min.

## Yoga allongé guidé

Se termine généralement par un bref examen corporel

---

30 à 40 minutes

## Méditation assise

Commencez par la conscience du corps, assis et respirant ; puis ouvrez le champ de conscience aux sons, puis aux pensées et aux émotions, pour terminer par une conscience sans choix. Bien qu'un certain degré de parole soit important pour guider une méditation aussi élaborée, veillez à inclure de longs moments de silence tout au long.

---

20 à 30 minutes

### Méditation en marchant guidée ; les

gens pratiquent sur leurs tapis de yoga, en faisant des allers-retours d'un bout à l'autre de leur tapis = leur « voie ». L'accent est mis sur la sensation du corps dans son ensemble en position debout, puis en marchant, avec une présence intrinsèque, une noblesse, un enracinement, les pieds « embrassant » consciemment le sol avec

À chaque pas. Présentez explicitement les éléments de levage, de déplacement, de placement et de déplacement à chaque pas, et accordez une attention continue, du mieux que vous pouvez, à l'ensemble du cycle de marche. Soyez conscient de ce que l'esprit fait pendant la marche, instant par instant. Il est important de souligner qu'il ne faut pas regarder ses pieds. Ils savent déjà quoi faire, et nous savons déjà marcher. Certains participants peuvent avoir besoin de s'asseoir pendant la méditation en marchant et de s'imaginer en train de marcher. D'autres peuvent marcher avec des béquilles ou se déplacer en fauteuil roulant. Donnez des options pour travailler avec le corps tel qu'il est aujourd'hui.

### Méditation sur la montagne ou le lac

25-30 min.

Ces méditations sont guidées afin de permettre aux participants de se connecter à des ressources intérieures qui reflètent la stabilité, la réceptivité, la majesté, la dignité, la solidité, l'ancrage, et bien plus encore. Il convient de veiller à offrir suffisamment de conseils pour évoquer l'image, sans excès de mots ou d'images qui détournent l'auditeur de son expérience du moment présent et lui laissent peu de temps pour un éveil silencieux.



Photo : Méditation en montagne, IONS Earthrise Retreat Center, Petaluma, CA (maintenant fermé), 2017

Temps	Activité	Notes pédagogiques
10 à 15 minutes	<b>Conférence d'une journée / Offre inspirante</b> Proposez un thème encourageant et inspirant, tout en gardant les pieds sur terre. Vous pouvez proposer de la poésie, des histoires ou une courte lecture pour soutenir les participants, accompagnée de remarques éclairant les différents thèmes du programme. L'enseignant peut également aborder tout thème particulier soulevé en classe.	
5 minutes	<b>Instructions pour le déjeuner : Manger en pleine conscience.</b> Prise de conscience des dimensions sensorielles de l'alimentation, notamment la vue, l'odorat, le goût, l'attention après la déglutition, la sensation du corps tout entier, la conscience d'appartenir à la communauté des autres partageant une expérience humaine fondamentale. Ce n'est pas une pause dans la journée, mais une continuité harmonieuse avec toutes les autres pratiques de méditation.	
45 à 60 min.	<b>Déjeuner silencieux</b> La pratique inclut le repas en groupe, suivi d'une marche consciente, d'un moment de repos, de yoga, d'assise et de silence. Rappels sur le fait de s'abstenir de technologie, de lecture, d'écriture, de tricot et d'autres activités, afin de rester proche des intentions principales de la journée.	
30 à 40 minutes	<b>Yoga debout ou autre forme de pleine conscience Mouvement</b> Des postures de la séquence de yoga debout peuvent être proposées ici. Si un professeur a de l'expérience avec une autre pratique de mouvement contemplatif (Chi Gong ou Tai Chi, par exemple), celle-ci peut être proposée.	
25-35 min.	<b>Méditation sur la bienveillance</b> Voir <a href="#">l'annexe C</a> pour des suggestions	
15-20 min.	<b>Méditation en marchant</b> Peut être à l'extérieur, si le temps le permet Selon la météo et l'environnement, cette période de marche peut se dérouler en extérieur. De plus, les participants peuvent avoir la possibilité de choisir un objectif précis.	

(sur les pieds ou les jambes, par exemple) ou d'élargir la concentration à l'ensemble du corps en marchant, y compris ce qui est vu et entendu, en rappelant que la posture de la montagne debout, qui permet d'atteindre l'immobilité, peut être utilisée pour se reconnecter, pour recentrer son attention lorsqu'elle erre. En substance, à ce stade, il peut être utile d'inviter les participants à explorer ce qui pourrait être le plus bénéfique pour chacun à ce moment de la journée, en insistant sur le fait de rester dans l'instant présent, quoi qu'il arrive, tout en prenant soin de soi et en reconnaissant son propre pouvoir d'agir et son intentionnalité.

D'autres méditations en marchant ou visuelles peuvent être proposées comme des occasions d'élargir la conscience afin de soutenir l'intégration de la pratique de la bienveillance avec le monde naturel, en particulier si l'on marche à l'extérieur.

20-30 min.

### Séance silencieuse finale

10 minutes

#### Dissoudre le silence Note : ne pas

« briser » le silence !

Invitez d'abord à établir un contact visuel dans la salle et avec vos voisins.

Ensuite, trouvez un partenaire et discutez tranquillement de votre expérience de la journée. (Le mieux est de vous asseoir à côté de votre partenaire, face à face, les épaules rapprochées. Cela permet de parler doucement ou de chuchoter à l'oreille de l'autre.) Les instructions sont de rester proche de l'expérience directe ; cela peut inclure le présent, la façon dont les difficultés ont été surmontées pendant la journée, les surprises, les préférences et tout ce qui s'est présenté.

Rappelez aux participants d'être conscients même de cette transition, et qu'il n'y a pas de façon particulière de ressentir, y compris d'aimer ou de ne pas aimer la journée. Que signifie avoir eu une « bonne » ou une « mauvaise » journée ?

Il peut être utile de passer des dyades aux groupes de quatre pour faciliter la transition avant de passer au groupe plus large, selon le nombre de personnes présentes à la retraite.

25 minutes

### Dialogue en grand groupe

Inviter les intervenants à rester proches de ce qui a réellement été vu, ressenti, vécu dans l'immédiateté de la pratique

Le déroulement de la journée ; reconnaissez que la journée a probablement comporté des moments agréables et désagréables. Comment avez-vous travaillé avec eux ? Était-il acceptable de dérouler le tapis rouge à toutes les expériences, qu'elles soient agréables, désagréables ou ni l'une ni l'autre ? Les enseignants peuvent commenter ou poser des questions, le cas échéant, en réponse à l'expérience directe d'un participant, mais il faut reconnaître la sensibilité/vulnérabilité que les participants peuvent ressentir à la fin d'une journée aussi intense. Il est préférable d'éviter un format questions-réponses ; indiquez qu'il y aura du temps en classe la semaine prochaine pour poursuivre le partage, y compris les questions.

## Offrir des conseils pour la transition de la journée

5 minutes

L'importance de prendre soin de soi au moment de la fin et de la transition vers la suite de la journée ; d'être attentif à tout sentiment lié à ce que cette journée de pleine conscience vous a laissé, de rester proche de ce qui émerge, même si c'est flou ou déroutant, surtout en ce qui concerne les rencontres ou la solitude. Reconnaissez que toutes les émotions sont les bienvenues : ce ne sont que des émotions et elles évolueront. Sachez que vous aurez amplement le temps de parler de votre journée en classe.

## Méditation assise

5 minutes

Terminez par une brève séance. Peut se terminer par une sonnerie, ou non.

## Cercle de clôture (facultatif)

5 à 10 minutes

Une façon possible de terminer la journée : vider la salle, se mettre en cercle et inviter chacun à faire ce qui lui semble approprié, que ce soit un contact visuel ou la possibilité de dire un mot ou deux dans le cercle, exprimant ce qui est là, maintenant, sachant que cela changera, mais marquant ce moment. Il est important que toutes les réponses soient les bienvenues, y compris les sentiments négatifs ou difficiles. Il n'y a pas de sentiment particulier à avoir à la fin d'une journée de cours. Il peut être utile de rappeler aux participants qu'ils peuvent contacter leur enseignant si besoin.

## Au revoir et nettoyage du Espace

# CLASSE SEPT

## APERÇU ET THÈMES

Les thèmes de la classe 7 incluent la manière dont la pleine conscience La pratique est intégrée à la vie quotidienne et comment continuer à apporter une plus grande conscience à tous les moments de sa vie.

Les participants sont invités à réfléchir délibérément aux choix de vie adaptatifs et auto-alimentaires, ainsi qu'à reconnaître ceux qui peuvent être inadaptés et auto-limitants (à partir de la pratique à domicile de la semaine 6). Le thème « ce que nous absorbons » peut être exploré, en particulier en lien avec les pressions quotidiennes liées au temps, à la technologie et à la vitesse à laquelle la plupart d'entre nous vivons et traitons l'information. Il est important de souligner leur capacité nouvelle et très croissante à prendre soin d'eux-mêmes de manière saine et réaliste.

manières.

À l'approche de la semaine 7, on observe souvent un sentiment d'engagement croissant dans le processus du cours MBSR et dans la pratique elle-même, surtout après la journée de travail. À partir de là, il est important d'encourager les participants à continuer d'investir le temps nécessaire.

et l'énergie investie dans le programme en affinant, voire en intensifiant, leur engagement envers eux-mêmes et la discipline requise pour pratiquer, ainsi qu'en expérimentant des méthodes de personnalisation, comme celles proposées lors des séances à domicile de la classe 7. La fin approche, et pourtant, le programme est loin d'être terminé. Il est donc primordial de les encourager à maintenir leur engagement envers leur santé et leur bien-être en s'engageant dans des pratiques formelles et informelles, comme ils l'ont déjà fait jusqu'à présent.

Cela peut inclure la façon dont nous pourrions être et agir dans et avec le monde pour le bien de tous.

Nous-mêmes, les autres et le monde naturel dans un esprit de pleine conscience engagée. Notez que toute pleine conscience est une « pleine conscience engagée » au sens où, reconnue ou non, chaque action que nous entreprenons ou n'entreprenons pas (par commission ou omission) a des conséquences en aval sur le monde plus vaste, qui peuvent être prises en compte. Quelles pourraient en être les manifestations et les conséquences en aval ?

[Retour à la table des matières](#)



Quelles sont les conséquences de vivre sa vie à partir d'une appréciation de la profonde interconnexion de l'univers, et de la reconnaissance et peut-être de l'incarnation d'une appréciation de l'interconnexion de toute vie, ce que le professeur zen vietnamien, moine bouddhiste, militant pour la paix, auteur prolifique, poète et enseignant, Thich Nhat Hanh, a appelé l'inter-être ? Que se passe-t-il lorsque nous considérons notre propre bien-être comme contribuant au bien-être des autres et du monde en général ? Que se passe-t-il lorsque nous agissons dans un esprit de générosité, d'inclusion et de connexion ? Il est important que ce thème soit ancré dans ce qui a émergé des conversations en classe elle-même, plutôt que comme un programme politique. L'engagement naît naturellement de la vision et de l'expérience de l'interconnexion de toutes choses.

Le défi, bien sûr, est de savoir comment vivre... Face au stress mondial... stress professionnel, stress lié aux rôles, stress lié aux autres... stress du temps, et à nos propres peurs et souffrances, qu'allons-nous faire ce matin au réveil ? Comment allons-nous nous comporter aujourd'hui ? Pouvons-nous être un foyer de paix, de santé et de bien-être dès maintenant ? Pouvons-nous vivre en harmonie avec notre esprit, notre cœur et notre corps dès maintenant ? Pouvons-nous mettre nos multiples intelligences à notre service, dans notre vie intérieure et dans le monde extérieur, qui n'ont jamais vraiment été séparés ?

Vivre pleinement la catastrophe, p. 559

Un thème de la classe 7 pourrait s'appeler « Engagé » Mindfulness », explorant les façons dont les pratiques, à la maison et en classe

ensemble, grâce à nos conversations et à notre écoute attentive les uns des autres, nous avons peut-être pu mettre en lumière et approfondir notre capacité à reconnaître, ressentir et supporter la douleur du racisme, du sexisme et d'autres formes d'inégalité.

Il est important de reconnaître les deux côtés de la médaille : reconnaître combien il est facile pour ceux d'entre nous qui ont le privilège de ne pas y être soumis de manière majeure, de ne pas voir du tout la douleur et la souffrance ; et pour ceux qui n'ont pas bénéficié de certains privilèges de parler également de l'impact de cela – et de remarquer peut-être une nouvelle volonté d'agir pour changer le monde par le biais d'une action sociale basée sur la pleine conscience, d'un type ou d'un autre.

un autre, même de manières qui peuvent sembler très insignifiantes. Mais petit ne signifie pas insignifiant . Même les plus petits changements de conscience et de compassion, et les actes qui en découlent, comptent.

Bien sûr, il faut veiller à ne pas imposer les intérêts ou les opinions personnelles de l'enseignant. Il s'agit d'être attentif à ce qui se passe dans la salle, qu'il soit exprimé ou non, et de veiller à ce que l'espace soit suffisamment sécurisé pour que chacun puisse exprimer ces questions liées à sa vie et à ses expériences personnelles, ainsi qu'au stress quotidien, qui peut être profondément influencé par la couleur de peau, l'origine ethnique, l'accent, la pauvreté, etc.

Ces thèmes ont peut-être été abordés plus tôt dans le cours. Il est essentiel de veiller à ne pas tomber dans l'idéologie, le new-speak, l'autosatisfaction ou le politiquement correct lorsque ces questions font surface ou sont abordées dans la salle, le cas échéant.

La conversation sur la journée entière doit être ouverte et accueillante envers toutes les expériences, en invitant, en nommant et en explorant tous les moments qui ont été perçus et reconnus comme désagréables, agréables ou neutres ; cela s'applique également à tous les goûts, aversions,

moments neutres et préférences — et comment on a travaillé avec tout cela, en liant ces expériences pendant la retraite à la façon dont on pourrait travailler avec des événements similaires dans la vie quotidienne.

Il est également important de reconnaître qu'à ce stade du programme, des émotions diverses surgiront inévitablement face à la fin imminente du programme. Il est important d'affirmer que le cours n'est pas encore terminé et qu'il est encore loin d'être terminé, en quelques instants, voire quelques semaines. Cela permet d'explorer ses propres façons habituelles d'appréhender les fins en général et de prendre conscience de la manière dont nous pourrions aborder la fin anticipée du programme MBSR de manière appropriée, dans le contexte de la prise de conscience elle-même.

Cela pourrait inclure une suggestion en classe de 7e : les participants apporteront un objet ayant une signification particulière et une pertinence personnelle à partager en classe de 8e, comme expression de l'apprentissage partagé au sein du groupe. Il pourrait s'agir d'un objet qui illustre et personnalise un aspect de ce que l'on a pu apprendre ou vivre pendant le programme, quelque chose qui pourrait avoir une signification particulière pour vous, comme un poème, une citation, de la musique, une photo, un livre ou tout autre objet significatif pour vous.

Si cette suggestion est retenue, il est important de souligner qu'elle n'est pas obligatoire et que la présence en classe 8 est largement suffisante.

Le programme de la septième classe peut être Approchées de différentes manières, les enseignants peuvent choisir parmi une gamme d'approches et de pratiques possibles, en fonction de ce qui leur semble le plus approprié compte tenu de la composition unique de la classe, de l'expérience collective et des expériences pratiques spécifiques des participants.

Les contraintes de temps et la taille de la classe Cela déterminera également la manière dont les choses se dérouleront et les choix les plus appropriés.

## Classe 7 - Calendrier des pratiques et des activités

La pratique assise pour la classe 7 peut être proposée avec progressivement plus de silence et devrait durer environ 40 à 45 minutes.

Cela peut inclure quelques minutes de méditation guidée sur la bienveillance à la fin.

Changer la place de chacun dans la salle, y compris l'enseignant, ou faire de la marche lente/rapide peut prendre environ 20 à 25 minutes.

La discussion sur la journée doit être exhaustive (si elle a lieu après la 6e séance) et peut durer jusqu'à 30 minutes, voire plus, si la classe est nombreuse (plus de 20 participants).

# Classe sept

## FIXE LES ÉLÉMENTS



Photo : Formation des enseignants MBSR, Japon  
Mindfulness Collaborative, mai 2025

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Pratique d'ouverture
3. Pratique du mouvement
4. Autre expérience pratique
5. Méditation assise
6. Option
7. Réviser les exercices à domicile
8. Brève méditation assise

---

## Accueillir

---

## Pratique d'ouverture

Bref, avec options pour les focus/ancres

---

## Pratique du mouvement

Une option consiste à mener un bref examen corporel (assis ou debout), en demandant aux participants d'identifier une zone du corps qui bénéficierait d'une attention ou d'un mouvement direct . Ils sont ensuite invités à partager un mouvement ou une posture qui leur a été bénéfique, et les autres participants sont invités à les suivre. Il peut s'agir d'un mouvement de la séquence MBSR ou d'un autre mouvement qu'ils jugent utile.

Encouragez la simplicité et l'exploration, tout en rappelant à chacun de faire attention aux limitations physiques. L'enseignant peut proposer des conseils et des adaptations si nécessaire.

---

## Changement de siège, marche rapide/lente ou autre expérience pratique

Les participants sont invités à explorer leurs perspectives, leurs points de vue habituels, leurs goûts et leurs aversions, de manière ludique et concrète . Des commentaires ou observations de l'enseignant peuvent être habilement intercalés dans le silence. Cette activité invite les participants à expérimenter et à exprimer ce que signifie « prendre sa place dans sa vie ».

Pas seulement dans sa pratique méditative. Cet exercice met en lumière la possibilité d'être pleinement présent où que l'on soit, indépendamment de ses préférences particulières (et souvent idiosyncrasiques). Il fait écho à une intention similaire dans sa pratique méditative formelle, lorsqu'on s'assoit, ainsi que dans sa vie, avec toute l'incertitude et les opportunités que chaque instant recèle, quelles que soient les circonstances .

---

## Les options de méditation assise

incluent une pratique plus ouverte et silencieuse ; une possibilité est d'offrir aux participants de choisir eux-mêmes l'objet auquel ils prêteront attention (ou une conscience sans choix). Les méditations en montagne ou au bord du lac sont également des options qui peuvent

Soyez invités, et la bienveillance peut également être intégrée avec habileté vers la fin de la séance de pratique. L'accent est mis sur la nécessité de laisser plus de silence, en s'appuyant sur la pratique prolongée et le silence prolongé cultivé pendant la journée de cours. Insistez dès le début sur le fait que prendre place peut être perçu comme un acte radical d'amour et de raison. Il peut également être utile de souligner la possibilité de reconnaître notre interdépendance et notre humanité commune, si souvent reflétées dans la douleur et la souffrance que nous ressentons tous parfois, même si les circonstances sont différentes. Cela sera peut-être plus évident cette semaine lors de la discussion en classe après la journée de cours.

Réflexion sur la séance d'une journée. Assurez-vous que les participants comprennent que les rapports de toutes les expériences, agréables, désagréables et neutres, sont tous les bienvenus. Invitez les commentaires sur ce qui est survenu dans la vie des gens dans l'intervalle, depuis la séance d'une journée. Y a-t-il eu des idées particulières ou des leçons qui pourraient valoir la peine d'être notées et mémorisées ? Y a-t-il eu un sentiment de désorientation ou de confusion pendant ou après la journée ?

Incluez ici tous les rapports sur la façon dont s'est déroulée la pratique à domicile cette semaine, y compris les défis liés à sa participation, ainsi que toutes les questions soulevées, en invitant à une écoute approfondie du dialogue et de l'enquête plutôt qu'en le présentant comme une « discussion ».

Il existe également la possibilité d'inclure et/ou de poursuivre les thèmes de la pleine conscience dans le domaine de la communauté.

communication et expériences interpersonnelles.

## Optionnel : Relation avec la technologie

Dans le prolongement du thème de la pleine conscience des relations, de la relationnalité et de la communication abordé en 6e, le cas échéant, notre rapport à la technologie, aux appareils, à l'actualité, aux réseaux sociaux et à toutes les formes de divertissement peut être exploré, en particulier la pleine conscience de leur potentiel addictif. Encouragez la discussion autour de la prise de conscience des participants sur ces questions : l'économie de l'attention, « l'attention partielle continue », la distraction perpétuelle, les algorithmes des réseaux sociaux tels qu'ils sont présentés dans le film « Le Dilemme social : les effets en aval de la dépendance ».

les coûts cachés et le prix que nous payons en termes de confidentialité, de temps perdu, etc., et les coûts mis en évidence par le travail de Sherry Turkle au MIT et ses livres (Voir : Turkle (2016), *Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age*).



Photo : Conférence internationale sur la pleine conscience, Chester, Royaume-Uni, 2015

Pouvons-nous faire preuve de plus de pleine conscience et d'intentionnalité dans nos choix d'instant en instant, ainsi que dans leurs effets à court et long terme ? Ce sujet pourrait être développé plus en détail dès maintenant s'il faisait partie des devoirs de la semaine 6. La conversation pourrait inclure les avantages et les inconvénients de l'accès numérique, les gains et les pertes (envisagez d'ajouter les recherches actuelles sur la dépendance aux technologies et les conséquences imprévues de leur utilisation), y compris les défis liés à la limitation du temps passé devant un écran et à la nécessité de s'opposer à la culture technologique actuelle. L'utilisation croissante de l'IA, sa puissance et ses dangers pourraient également être évoqués. Cela peut également être lié aux effets globaux que le numérique, aujourd'hui et à l'avenir, a sur nos vies, pour le meilleur et pour le pire. De plus, en tant que « consommateurs », que consommons-nous sous forme de nourriture, de médias, de divertissements, etc. ? Quels éléments sont nourrissants et utiles ? Qu'est-ce qui nous nourrit réellement, nous nourrit de manière peut-être importante, voire soutient notre pratique de méditation continue et l'intègre de plus en plus à notre quotidien. Il est possible de relier ce sujet à la méditation sur la consommation de raisins secs de la première classe et à toute la question

Les effets de la consommation sur la santé (émotionnelle, cognitive, physique, sociale, planétaire), la façon dont nous mangeons et consommons habituellement influencent nos vies individuelles et le monde en général à des niveaux variés, certes modestes, mais non négligeables. La pratique à domicile peut consister à expérimenter un changement intentionnel dans sa consommation de médias/numériques pendant une semaine (ou même une journée) et à observer les résultats. Ce faisant, nous poursuivons nos apprentissages en cultivant une approche expérimentale et en portant intentionnellement une plus grande attention à tous les aspects de notre vie.

---

### Révision de la pratique à domicile

- Expérimentez la pratique cette semaine sans les méditations guidées. Le temps total consacré à la pratique quotidienne devrait toujours être de 45 minutes ou plus, mais les participants sont invités à expérimenter en répartissant le temps consacré à la pratique formelle chaque jour, en expérimentant ce qui leur semble le plus précieux et le plus encourageant à mesure que chacun progresse, chacun à sa manière, vers l'appropriation de cette pratique – si possible pour la vie. Par exemple : 10 minutes de yoga de pleine conscience suivies de 35 minutes de méditation assise. Ou 10 minutes de yoga de pleine conscience, 10 minutes de balayage corporel, 25 minutes de méditation assise. OU, 45 minutes complètes pour la séance assise, le yoga, la marche ou le balayage corporel. Si pratiquer sans enregistrement est trop difficile, alternez les enregistrements un jour sur deux. Vous pouvez également diviser les 45 minutes de pratique formelle totale en plusieurs blocs. Il n'est pas nécessaire que ce soit 45 minutes consécutives.
- Continuez à cultiver la pleine conscience dans la vie quotidienne en capturant vos moments quand et où vous vous en souvenez, quelles que soient les circonstances dans lesquelles vous vous trouvez. Permettez à cette aventure continue d'être ludique, accueillante et généreuse à l'égard de votre expérience de chaque instant, en reconnaissant et en admettant au fur et à mesure que vous avancez que l'éveil est potentiellement présent à chaque instant de la vie qui se déroule, et peut être révélé et incarné si vous vous souvenez de faire attention et d'être pleinement présent sans autre objectif que d'être avec les choses exactement comme elles sont, et, du mieux que vous pouvez, de répondre en pleine conscience.

et de manière pleinement incarnée, selon les circonstances, quelles qu'elles soient. Cette réponse peut consister à ne rien faire, simplement à être pleinement présent.

- Continuez à travailler avec « ce que vous absorbez », en choisissant peut-être une nouvelle action ou un nouveau domaine sur lequel prendre conscience, en recherchant ce qui pourrait être bénéfique et nourrissant dans votre vie dans le domaine spécifique que vous mettez en avant dans la conscience.

Rappelez à tous que la semaine prochaine, la semaine 8, pourrait être plus longue que d'habitude afin de permettre à chacun de partager ses expériences et de marquer la fin officielle du programme. Il est utile de rappeler aux participants qu'ils peuvent, s'ils le souhaitent, apporter un élément de leur apprentissage ou de leur expérience à partager.

\_\_\_\_\_ **Terminez par une brève méditation assise**

# CLASSE HUIT

## APERÇU ET THÈMES

Le huitième cours du programme MBSR commence par un scan corporel, comme pour le cours 1. Il peut être judicieux de consacrer une heure, voire plus, à cette dernière occasion de pratiquer le scan corporel ensemble, en alternant éventuellement avec une séance de méditation assise. Vous pourriez également inclure du yoga de pleine conscience, en invitant par exemple un bref moment de pratique autonome, où chaque participant choisirait ses postures, chacun travaillant à sa manière, à son rythme et en silence.

Le thème principal de la classe 8 est « Maintenir l'élan développé au cours des sept dernières semaines dans les domaines formel et informel ».

pratiques de pleine conscience alors que le programme MBSR touche à sa fin. Espérons que la pratique de la pleine conscience se poursuivra pour le reste de la vie.

de votre vie d'une manière ou d'une autre, surtout si, à ce stade, vous avez le sentiment que le programme MBSR vous a été bénéfique à un degré ou à un autre, même si parfois ce bénéfice peut paraître minime. Aussi minime soit-il, il est loin d'être négligeable.

En fait, même un changement relativement modeste vers une meilleure santé et un meilleur bien-être, si vous sentez que cela s'est produit d'une manière ou d'une autre au cours des dernières semaines, est énorme ! C'est capital, dans tous les sens du terme.

Un autre thème de la classe 8 est que, puisqu'elle arrive au début de la huitième semaine,

Une fois que vous cultivez la pleine conscience systématiquement, il est pratiquement impossible de s'arrêter. Même ne pas pratiquer est en quelque sorte pratiquer, si vous êtes conscient de ce que vous ressentez par rapport à vos pratiques régulières, et de l'impact que cela a sur votre capacité à gérer le stress et la douleur... L'aspect le plus important du travail de pleine conscience est de maintenir cette pratique vivante.

- Vivre pleinement la catastrophe, p. 559

La dernière « semaine » du programme représente en réalité le reste de sa vie. Chaque participant peut donc se demander : est-il possible de maintenir seul le rythme de sa pratique, en puisant dans les ressources intérieures et extérieures développées au cours du programme ? Il est important de reconnaître et d'apprécier la discipline, l'engagement et l'énergie nécessaires pour s'engager dans le programme MBSR pendant ces huit semaines. Il peut être tout aussi important pour vous, au service de votre santé et de votre bien-être général, aujourd'hui et demain, de maintenir cet élan tout au long de votre vie. Les enseignants peuvent proposer cette introspection : que faudra-t-il pour continuer ?

Comment s'approprier la pratique et se l'approprier, même si nous renonçons, pour l'instant du moins, au soutien d'un groupe de personnes qui pratiquent et partagent leurs expériences ? Comme au tout début, nous faisons un tour de table et donnons à chacun l'occasion de s'exprimer ouvertement et franchement au groupe, comme lors du premier cours. Nous ne cherchons pas de « témoignages », mais simplement à exprimer ce que vous avez vécu pendant le programme. Toutes les réponses, quelles qu'elles soient, sont les bienvenues.

Vous pourriez inviter les participants à réfléchir aux intentions, aux espoirs et aux attentes initiales, ainsi qu'à raconter ce qui s'est réellement passé.

s'est produit. Les réflexions peuvent inclure : Qu'a-t-on appris ou découvert, le cas échéant ?

Quels sacrifices avez-vous faits et en valaient-ils la peine ? Quels défis avez-vous rencontrés et comment les avez-vous surmontés (si oui) ? Vos attentes concernant le programme ont-elles été comblées ? Comment, le cas échéant, comptez-vous maintenir votre élan et développer votre pratique ?

Français II est important d'accueillir tout, même les expériences désagréables et difficiles. Qu'est-ce qui vous a retenu dans le programme ? Surtout face à l'inattendu, l'imprévu ou l'indésirable ? Le but du cercle final n'est pas de se terminer d'une manière particulière, mais de laisser la place à une parole authentique et sincère sur ce que ces huit dernières semaines ont signifié, et sur ce qui veut être exprimé, le cas échéant, sur la façon dont les choses vont bien en ce moment. Il est important de laisser suffisamment d'espace aux participants pour qu'ils se connectent profondément au fait que c'est la dernière fois que ce groupe de personnes sera ensemble. Qu'avons-nous appris en étant avec nous-mêmes de cette nouvelle manière à travers le disciple quotidien des pratiques de méditation, ainsi qu'en étant ensemble, en pratiquant ensemble et en nous écoutant les uns les autres ? Serait-il possible à l'avenir d'être avec le non-savoir, en nous rappelant la loi de l'impermanence, que tout change, que la seule constante est le changement lui-même, et que le seul moment où nous vivons est celui-ci ; et que tous les obstacles à la pratique et les obstacles apparents sur notre chemin font partie du programme comme toute autre chose et peuvent donc être intégrés à l'engagement de chacun à adopter par défaut l'esprit-

la plénitude du mieux qu'on peut, sans en faire un idéal ou un fardeau qui nous fait simplement sentir inadéquat ?

Autre activité facultative (pour la semaine 7 ou 8) :

Écrire une lettre à son futur soi

Invitez les participants à réfléchir à leur expérience au cours du cours de 8 semaines et à écrire une lettre à leur futur moi. Les sujets pourraient inclure : Qu'est-ce qui a été le plus mémorable ?

Réalisable, en classe et dans la vie ? De quelles connaissances souhaitez-vous vous souvenir ? Quels aspects de vous-même avez-vous découverts ou redécouverts ? Qu'est-ce que votre pratique de la pleine conscience a révélé sur vous-même, sur les autres ou sur le monde ? Avez-vous des rappels ou des conseils que vous aimeriez revoir plus tard ?

Cela peut se faire en personne, où les participants écrivent des lettres physiques, les scellent et les adressent, et (si le matériel est fourni) l'instructeur peut les récupérer et les renvoyer par courrier dans 6 à 12 mois, ou en ligne/autoguidé, où les participants écrivent une lettre numérique en utilisant une fonction « programmer l'envoi » ou glissent une version papier quelque part où ils la redécouvriront à l'avenir.

## Classe 8 - Calendrier des pratiques et des activités

Il est conseillé de prévoir au moins une heure de pratique formelle et suffisamment de temps pour une session complète. Il est préférable de partager les ressources de manière relativement brève et d'envoyer un courriel de suivi avec plus d'informations à la fin du cours. Orienter les participants vers des ressources et des programmes spécifiques pour les aider à maintenir la dynamique de ces huit semaines de pratique peut s'avérer très utile.

En même temps, cela peut aussi orienter la conversation vers un sujet plus prospectif, et donc plus stimulant, axé sur la résolution de problèmes. Il convient d'éviter ou de minimiser cela autant que possible.

Remarque : Même avec un petit groupe, il est judicieux d'ajouter au moins une demi-heure supplémentaire et de prolonger la durée du cours à trois heures. Cela permet de pratiquer davantage et de consacrer suffisamment de temps à un échange en groupe sans précipitation. Souvent, avec des groupes plus nombreux, il est préférable de prolonger le cours d'une heure.

# Classe huit

## FIXER LES ÉLÉMENTS



Photo : Centre coréen pour la pleine conscience, Songrisan, Corée, 2018.

## Éléments de classe

1. Bienvenue
2. Scan corporel
3. Méditation assise
4. Exploration de la pratique à domicile
5. Lettre au futur moi
6. Pratique à domicile
7. Maintenir l'élan
8. Cercle de partage final
9. Au revoir

---

## Accueillir

Comme lors du tout premier cours, les remarques de bienvenue spécifiques pourraient inclure la reconnaissance qu'il s'agit du dernier cours, et la reconnaissance explicite de l'engagement fort et sain et de la discipline qu'il a fallu pour se présenter chaque semaine en classe, et aussi pour s'engager jour après jour et instant après instant dans la pratique de la pleine conscience pour son propre bien-être, sa santé et sa vie en cours.

---

## Scan corporel

(30 min.  
suggéré)

Plus de silence.

---

## Méditation assise

(30 à 40  
minutes suggérées)

Principalement silencieux, durée suggérée de 30 à 40 minutes ; respiration/ ancrage et conscience corporelle ; repos dans la conscience.

---

## Exploration de la pratique à domicile

Et ce que c'était que de ne pas utiliser les enregistrements comme guide

Renseignez-vous sur la manière dont vous avez planifié et mis en œuvre vos intentions de pratique formelle par vous-même.

Discutez de la responsabilité, de l'intentionnalité, de la discipline et de l'expérimentation avec la pratique, de manière formelle et informelle. Qu'est-ce qui, selon vous, favorise le mieux votre présence incarnée et votre bien-être ? Et celui des autres ? Qu'est-ce que cela vous apprend sur vos besoins potentiels lorsque vous quitterez le soutien des cours MBSR et serez plus autonome ?

Un bref aperçu du cours pourrait s'avérer utile. Il devrait être très bref et interactif, suscitant commentaires, réflexions et souvenirs des participants afin de reconnaître la profondeur et l'ampleur de ce qui s'est passé au cours de ces 8 semaines.

---

## Facultatif : Écrire une lettre à quelqu'un Futur Soi

Réflexion guidée sur l'expérience du programme.

Réflexions suggérées/facultatifs (choisissez-en une ou deux) : Quoi

Que souhaitez-vous retenir le plus de ces huit semaines de MBSR, que ce soit pendant le cours lui-même, pendant la pratique à la maison ou dans votre vie pendant le programme, en dehors du cours ? Que souhaitez-vous le plus rappeler à votre futur moi à propos de cette expérience ? Qu'est-ce que cette pratique de pleine conscience vous apprend ou révèle/révèle en vous ? Y a-t-il eu un ou deux moments au cours du cours qui vous ont fait pressentir la profondeur ou la pertinence de la pratique de la pleine conscience pour votre vie future ? Les participants peuvent écrire une lettre à leur futur moi. Cette réflexion peut également être menée en dyades pendant une courte période, puis discutée en groupe. De plus, les participants pourraient écrire une lettre à l'humanité future ou à leurs petits-enfants, soutenant et articulant le thème de la « pleine conscience plus grande que son petit soi », une occasion de reconnaître son interdépendance et ses aspirations pour l'avenir de l'humanité, de toutes les formes de vie et de la planète.

---

### Pratique à domicile

Ressources pour maintenir l'élan

Puisque nous entamons la huitième semaine du programme, nous tenons à souligner que les devoirs de la huitième semaine s'appliquent à toute votre vie, à l'avenir comme au reste de votre vie, quel que soit votre désir de continuer à vivre plus consciemment face aux défis et aux joies de la vie. Aucun de ces défis ne disparaîtra simplement parce que le programme touche à sa fin, au sens traditionnel du terme. En réalité, le travail de pleine conscience est sans fin, un engagement de toute une vie, une véritable passion pour vivre sa vie comme si elle comptait vraiment, vraiment, en puisant dans nos ressources innées pour apprendre, grandir, guérir et se transformer tout au long de notre vie. Ces huit semaines de MBSR ont simplement été le point de départ pour prioriser et affiner votre accès fiable à la conscience, et pour accroître votre capacité à être présent – du mieux que vous pouvez, et aussi souvent que vous vous en souvenez, à chaque instant, et donc pour le reste de votre vie.

Étant donné qu'il existe une quantité impressionnante de matériel et de ressources disponibles en ligne lorsque l'on recherche « pleine conscience » ou MBSR, il est important de souligner l'importance de faire preuve de discernement dans le choix de l'endroit où placer son énergie.

Ressources externes susceptibles de soutenir et d'approfondir votre pratique. Il peut s'agir de groupes de pratique de pleine conscience en présentiel et en ligne ; de centres de retraite ; de conférences données par des enseignants de pleine conscience reconnus ; de podcasts sur la pleine conscience ; de vidéos YouTube ; de formations supérieures proposées par des centres de pleine conscience ; de livres ; d'applications de pleine conscience ; d'enregistrements audio de méditation guidée ; de sites web consacrés à la pleine conscience ; etc.

---

### Étapes pratiques à suivre pour maintenir l'élan

Le plus important : pratiquez tous les jours, même pour une période relativement brève selon l'horloge ; pratiquez au lit si nécessaire ; c'est OK. N'oubliez pas que la véritable pratique de la méditation, c'est la vie elle-même. Ainsi, chaque instant peut être un moment d'éveil incarné, quelles que soient les circonstances, y compris lorsque les choses sont agréables, désagréables, et ni agréables ni désagréables. Il pourrait être approprié de consacrer un moment à réfléchir en grand groupe à certaines des questions suivantes : « De quoi ai-je besoin pour continuer la pratique ? » ou « Qu'est-ce qui soutiendra mon engagement continu à pratiquer ? » Mettez l'accent sur l'aspect pratique et la simplicité. Cela peut consister à acheter un coussin de méditation, à libérer de l'espace chez soi pour la pratique du yoga, à télécharger une application de minuteur sur son téléphone, ou à transférer les méditations guidées de son ordinateur vers son téléphone pour que les pratiques deviennent plus portables. Cela peut signifier trouver quelqu'un avec qui partager sa pratique et contribuer à la responsabilisation.

Donnez une variété d'exemples.

---

### Cercle de partage final

Comme lors du premier cours, c'est un moment où chaque personne (y compris l'enseignant qui doit passer en dernier et ainsi avoir le dernier mot et donner le ton final de clôture de notre temps ensemble), a l'occasion de partager avec le groupe.

En réfléchissant à ce qui s'est passé depuis la première semaine, les participants sont invités à partager leur apprentissage et leur expérience du cours et de la pratique.

---

### Bref résumé final de méditation assise et Au revoir



---

## NOTE DE FIN

Il n'existe pas de cours idéal ou parfait, ni de « résultat » idéal à atteindre. Le MBSR est un cours laboratoire, conçu pour honorer et apprendre de son expérience, instant après instant, et trouver des façons nouvelles et créatives d'établir une relation éclairée avec ce qui est. En tant qu'instructeurs, nous nous réjouissons bien sûr des prises de conscience libératrices ou des moments de soulagement. Mais nous devons nous garder de mesurer notre « réussite » à l'aune de tels rapports, qu'il s'agisse du nombre de participants ou de leur profondeur. Ces huit semaines se veulent une première approche et un tremplin vers la pratique de la pleine conscience pour le reste de la vie ; elles nous encouragent également à reconnaître qu'il existe une méthode habile, voire une infinité de méthodes habiles – avec l'aide des autres et un engagement personnel total – pour établir une relation éclairée avec l'indésirable et la difficulté, pour faire confiance à l'émergence dans l'instant présent, à notre relation à lui et à tout le reste. Et qu'il existe une communauté mondiale de praticiens de la pleine conscience que l'on peut trouver en ligne et dans la vie réelle et qui peut soutenir vos efforts et vous donner un sentiment de connexion et d'appartenance à ce qui est aujourd'hui une communauté de pratique très répandue et mondiale (une sangha).

---

## RÉFÉRENCES DU GUIDE PÉDAGOGIQUE

Baer, R., Crane, C., Miller, E., Kuyken, W. (juillet 2019). Ne pas nuire dans les programmes basés sur la pleine conscience : enjeux conceptuels et résultats empiriques. *Revue de psychologie clinique*, 71, 101-114. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.01.001>

Brewer, J. (2017). *L'esprit du désir*. New Haven, CT : Yale University Press.

Crane, RS, Karunavira, Griffith, GM (2021) *Ressources essentielles pour les enseignants de pleine conscience*, Routledge.

Davidson, R., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, MA, Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, R., Harrington, A., Bonus, K. Sheridan, JF (2003). Altérations des fonctions cérébrales et immunitaires induites par la méditation de pleine conscience. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-5709. DOI : [10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3](https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3)

De Mille, A. (1991). *La vie et l'œuvre de Martha Graham*. New York, NY : Random House.

de Vibe, M., Bjørndal, A., Fattah, S., Dyrdal, GM, Halland, E., et Tanner-Smith, EE (2017). Réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) pour améliorer la santé, la qualité de vie et le fonctionnement social chez l'adulte : revue systématique et méta-analyse. *Campbell Systematic Reviews*, 13(1), 1–264. <https://doi.org/10.4073/csr.2017.11>

Feldman, C., (2017). *Un cœur sans limites : la voie de la bonté, de la compassion, de la joie et de l'équanimité du Bouddha*. Boulder, Colorado : Shambala.

Herman, PM, Anderson, ML, Sherman, KJ, Balderson, BH, Turner, JA, & Cherkin, DC (2017). Rapport coût- efficacité de la réduction du stress par la pleine conscience par rapport à la thérapie cognitivo-comportementale ou aux soins habituels chez les adultes souffrant de lombalgie chronique. *Spine*, 42(20), 1511–1520. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000002344>

Hoge, EA, Bui, E., Mete, M., Dutton, MA, Baker, AW, & Simon, NM (2023). Réduction du stress par la pleine conscience vs. escitalopram pour le traitement des adultes souffrant de troubles anxieux : essai clinique randomisé. *JAMA Psychiatry*, 80(1), 13–21. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679>

Hölzel, BK, Lazar, SW, Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, DR, et Ott, U. (2011). Comment fonctionne la méditation de pleine conscience ? Proposer des mécanismes d'action d'un point de vue conceptuel et neuronal. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>

Kabat-Zinn, J. (1993, 2013). *Vivre pleinement la catastrophe*. New York, NY : Bantam Books.

Kabat-Zinn, J. (2016). *Pleine conscience pour débutants : Se réapproprié l'instant présent et sa vie*. Denver, CO : Sounds True.

Kabat-Zinn, J. (2024). *Où que vous alliez, vous y êtes : La méditation de pleine conscience au quotidien [Édition 30e anniversaire]*. New York, NY : Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2013). Quelques réflexions sur les origines de la MBSR et les difficultés liées aux cartes. Dans J. Williams et J. Kabat-Zinn (dir.), *Mindfulness : perspectives diverses sur sa signification, ses origines et ses applications*. Londres et New York : Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2018 a). *S'éveiller : comment pratiquer la pleine conscience au quotidien*. New York, NY : Hachette Book Group.

Kabat-Zinn Jc (2018 b). *La méditation n'est pas ce que vous pensez*. New York, NY : Hachette Book Group.

Kabat-Zinn, J. (2018 c). *Le pouvoir guérisseur de la pleine conscience*. New York, NY : Hachette Book Group.

Kramer, G. (2007). *Insight Dialogue*. Boston, MA : Shambhala.

Loucks, EB (18 septembre 2022). Combien de temps dois-je méditer ? La science et la pratique du dosage de la méditation de pleine conscience . *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/find-your-path-thriving-life/202209/how-much-should-i-meditate>

Maygari, T. (2017). Enseigner aux personnes souffrant de stress traumatique. Dans D. McCowan, D. Reibel et M. Micozzi (dir.), *Ressources pour l'enseignement de la pleine conscience : un manuel interculturel et international* (pp. 339-358). Suisse : Springer.

Meleo-Meyer, F. (2017). Pratiques interpersonnelles : une force transformationnelle dans les approches de pleine conscience. Dans D. McCowan, D. Reibel et M. Micozzi (dir.), *Ressources pour l'enseignement de la pleine conscience : un manuel interculturel et international*, (pp. 69-92). Suisse : Springer.

O'Brien, M. (2016) Mindfulness Summit : Jon Kabat-Zinn : 9 conseils puissants pour la méditation. Source : <https://themindfulnesssummit.com/sessions/9-powerful-meditation-tips-jon-kabat-zinn/>

Salzberg, S., (1995). *La bienveillance : l'art révolutionnaire du bonheur*. Boston et Londres : Shambala.

Santorelli, Saki (2000). *Guéris-toi : Leçons sur la pleine conscience en médecine*. Harmonie.

Thoreau, HD (1910). *Walden*. New York, New York : Thomas Crowel & Compagnie.

Treleaven, DA (2018). *Pleine conscience sensible aux traumatismes : pratiques pour une guérison sûre et transformatrice*. New York, NY : WW Norton & Company.

Yerkes, R., Dodson, J. (1908). Relation entre la force du stimulus et la rapidité de la formation d'habitudes. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), p. 459-482. Consulté sur : <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

# Crédits d'image

- p. i — Lynn Koerbel, classe MBSR, Centre de pleine conscience, UMass, 2018
- p. ii — Ana Arrabé, Fondamentaux MBSR UMass-Nirakara, Bilbao, Espagne, 2017
- p. iii — Jon Kabat-Zinn, créateur du MBSR, 2024
- p. 2 — Jon Kabat-Zinn, Kabat-Zinn enseignant le MBSR à l'hôpital du centre médical UMass, 1992
- p. 5 — Lynn Koerbel, programme de cours MBSR de 8 semaines, Centre de pleine conscience, UMass, enseignante  
Formation hiver 2017
- p. 6 — © forcdan / Adobe Stock, Femme sur un sentier dans une forêt en automne
- p. 10 — Paula Ramirez, Camp de réfugiés de Bentiu, Soudan du Sud, UN Consultancy, 2017
- p. 14 — Kevin Fong, classe MBSR, Pékin, Chine, 2018
- p. 19 — © shurkin\_son / Adobe Stock, Femmes assises sur un tapis de yoga
- p. 23 — Paula Ramirez, Cours MBSR en ligne pour les Nations Unies, Syrie, 2025
- p. 26 — Gus Castellano, Affiche des Sept Attitudes MBSR et sacs-repas lors d'une retraite MBSR d'une journée,  
Centre de bien-être de l'Université de Miami, 2015
- p. 28 — Lynn Koerbel, Deux renards dans la neige au Center for Mindfulness, UMass, hiver  
2017
- p. 30 — Paula Ramirez, Méditation du soir, Mindfulness Tools, Algérie, 2020
- p. 32 — Lynn Koerbel, Bird in water, Providence, RI, août 2021
- p. 37 — © oles / Adobe Stock, Image de raisins secs
- p. 40 — Ruth Lerman, Body Scan, Corewell Health Center for Mindfulness, Royal Oak, Michigan  
2016
- p. 44 — « Illusion de la vieille femme/jeune femme », anonyme d'origine allemande, fin du XIXe siècle  
siècle, popularisé plus tard par W.E. Hill (1915). Adapté avec des stylisations individualisées.
- p. 45 — Gus Castellano, Scanner corporel au Florida State Judges College of Advanced Judicial Studies,  
Conférence annuelle, Orlando, Floride, 2016
- p. 46 — Photo en ligne, image de puzzle à 9 points
- p. 52 — Paula Ramirez, MBSR, camp de réfugiés Teknaf Rohingya, Cox Bazar, Bangladesh,  
2019.

- p. 54 — Gus Castellano, Méditation en marchant en plein air, séance MBSR d'une journée, Mindful Kids, Miami, Floride, 2017
- p. 57 — Lynn Koerbel, Réponses de classe au calendrier des expériences agréables, Centre de pleine conscience, UMass, 2017
- p. 62 — Geneviève Hamelet, Yoga debout, Outils de pleine conscience, Algérie, 2020
- p. 65 — © MarekPhotoDesign.com / Adobe Stock, Horizon abstrait
- p. 72 — Gus Castellano, Body Scan à MBSR All Day, Society of The Four Arts, Palm Beach, Floride, 2014
- p. 76 — Heyoung Ahn, Méditation, en ligne et en personne, Korea Center for Mindfulness, Séoul, 2024
- p. 80 — Lynn Koerbel, Réponse au stress médiée par la pleine conscience, Centre de pleine conscience, UMass, 2017
- p. 82 — © seanlockephotography / Adobe Stock, Image d'un panneau d'arrêt
- p. 86 — Te-Chung (Roy) Chen, Taiwan Mindfulness Center, Taipei City, Taiwan, 2025
- p. 87 — Rebecca Crane, Conférence internationale sur la pleine conscience, Chester, Royaume-Uni, 2015
- p. 93 — Lynn Koerbel, Séance de méditation d'une journée, Centre de pleine conscience, UMass, 2016
- p. 95 — Ana Arrabé, Méditation matinale en marchant, Formation des enseignants MBSR, Ávila, Espagne, 2018
- p. 99 — Lynn Koerbel, Mountain Meditation, IONS Earthrise Retreat Center, Petaluma, CA (fermé), 2017
- p. 109 — © fieldofvision / Adobe Stock, Image d'un pâturage vert avec une clôture
- p. 106 — Yashi Ito, Formation des enseignants MBSR, Japan Mindfulness Collaborative, mai 2025
- p. 109 — Rebecca Crane, Conférence internationale sur la pleine conscience, Chester, Royaume-Uni, 2015
- p. 114 — Heyoung Ahn Songrisan, Centre coréen pour la pleine conscience, Songrisan, Corée, 2018
- p. 118 — Tazuko Shibusawa et Yosuke Hasegawa, Formation des enseignants MBSR, Tokyo Mindful-Centre de bien-être, Tokyo, Japon, 2023
- p. A-1 — Lynn Koerbel et Jeffrey Proulx, Premier sommet de formation IndigenousMIND, Trinité-et-Tobago, Californie, 2018
- p. B-1 — Lynn Koerbel, Fleur dans un vase, Providence, RI, 2023

# ANNEXE A

## À LA RENCONTRE DU MONDE DANS LA SALLE DE CLASSE MBSR : CONNAISSANCES ET COMPÉTENCES DE L'ENSEIGNANT

Se tourner vers : la pleine conscience comme compétence  
Moyens de guérison des traumatismes



Photo : Premier sommet de formation IndigenousMIND, Trinidad, Californie, 2018.

L'applicabilité universelle de la MBSR repose sur une solide reconnaissance de la plénitude intrinsèque de chaque être humain, quels que soient son état de santé actuel, les difficultés rencontrées ou le stade de sa vie. De même, elle reconnaît le génie de cet être humain, doté d'intelligences innées et multiples, et incarnant une capacité innée d'apprentissage, de perspicacité et de sagesse incommensurable et indescriptible .

Chaque être humain possède des ressources inhérentes d' action, de souveraineté, de dignité et d'appartenance , qui s'expriment toujours de manière unique. La méditation de pleine conscience, en tant que discipline et façon d'être, favorise l'accès à des ressources intérieures profondes pour un apprentissage, une croissance, une guérison et une transformation continue tout au long de la vie. Lorsque la pleine conscience est introduite et pratiquée dans un environnement imprégné de respect, de convivialité, de bienveillance, d'ouverture et de confiance, tous les participants peuvent se sentir bienvenus dans la classe MBSR . Et dans ce sentiment d'accueil et de sécurité qui règne dans tant de contextes.

Grâce à la présence et à l'inclusion de tous les participants présents dans la salle, de différentes manières, de la part de l'enseignant, les participants sont plus susceptibles de se sentir intégrés, ou du moins, de ressentir cela . Ils peuvent suspendre tout jugement pendant les huit semaines du programme et s'engager pleinement dans le développement d'attitudes d'ouverture, de curiosité, de courage et de présence incarnée . Ces attitudes peuvent à leur tour favoriser une approche judicieuse des conditions auxquelles la personne est confrontée et dont elle tente de guérir, y compris le stress traumatique et ses répercussions. Nous pouvons souligner la possibilité d' une croissance post-traumatique.

(PTG) comme moyen de progresser vers la guérison et la reconnaissance de sa plénitude intrinsèque, même face à des défis extrêmes. La pleine conscience peut y contribuer grandement.

Dès le début, MBSR a été en phase avec l'omniprésence du traumatisme en tant qu'élément tragique de la condition humaine (la « catastrophe totale » selon les mots de Zorba, grec), et la nécessité d'être approprié

Sensibles à la manière d'accompagner les survivants de traumatismes, dont beaucoup ignorent peut-être au départ qu'un traumatisme peut être à l'origine de la pathologie ou de la raison qui les a conduits à la MBSR. Depuis plus de quarante-cinq ans, on en sait de plus en plus sur le TSPT et son ampleur dans la société. Une approche MBSR sensible aux traumatismes est donc essentielle et peut être intégrée, implicitement et explicitement, le cas échéant, à l'enseignement du programme MBSR.

Avec des informations de dernière minute disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 et littéralement à portée de main, l'éventail des événements cataclysmiques auxquels nous sommes exposés, ne serait-ce que de seconde main, est énorme : catastrophes naturelles, violence, guerre, harcèlement en ligne, crises d'immigrants et de réfugiés, licenciements dus à des réductions de coûts et à des restructurations, racisme et sexisme dans les environnements de travail ; la possibilité que des personnes se présentent au programme MBSR avec un traumatisme primaire et secondaire (traumatisme du témoin) est bien réelle et omniprésente dans nos vies et dans notre monde.

David Treleaven (2018) décrit la vague déferlante de traumatismes et de leurs conséquences, ainsi que le syndrome de stress post-traumatique (SSPT), en citant des recherches évaluées par des pairs dans le domaine de la psychologie sur les estimations nationales de l'exposition actuelle aux traumatismes : « On estime que 90 % de la population a été exposée à un événement traumatique, et 8 à 20 % de ces personnes développeront un syndrome de stress post-traumatique, ou SSPT. » (pp. xvii)<sup>1</sup>

Treleaven poursuit en concluant que dans tout contexte « où la pleine conscience est enseignée, il y a une forte probabilité que quelqu'un dans la salle ait des antécédents de traumatisme » (Treleaven, 2018, p. xvii).

Forts de nos nombreuses années d'expérience combinée dans l'enseignement du MBSR, ainsi que dans la formation et le mentorat d'enseignants MBSR, nous savons que c'est vrai. En fait, notre expérience montre qu'il

Il ne s'agit pas simplement d'une personne dans la salle ayant des antécédents de traumatisme, mais de... De plus, nous devons tenir compte de la possibilité réelle que l'enseignant ait lui aussi vécu un traumatisme, reconnu ou non, à un niveau ou à un autre.

Le yoga sensible aux traumatismes, qui est apparu en 2002 en réponse à l'augmentation rapide de la sensibilisation aux traumatismes, exprime ce que le yoga MBSR a toujours offert : un langage invitant, rendant le pouvoir et l'agence au praticien, plutôt que de le « loger » dans le

enseignant - et l'actif et continu encouragement de la capacité des participants à connaître et à faire confiance à leur propre sagesse et opérer à partir de là.

En même temps, surtout dans le contexte actuel, cette attitude générale envers les participants n'est pas suffisante. Bien qu'il s'agisse d'une excellente base de départ, les enseignants doivent se doter de connaissances plus approfondies sur le traumatisme, le stress traumatique et ses manifestations, notamment en lien avec les pratiques et approches de méditation de pleine conscience.

Cela implique de reconnaître les signaux subtils, notamment le langage corporel, les schémas de parole et les pensées illogiques ou désordonnées, puis de savoir comment et quand assurer le suivi, faire confiance au processus ou accompagner un participant dans le changement ou l'arrêt de sa pratique actuelle. Ces compétences s'acquièrent mieux auprès d'experts et se perfectionnent par la supervision/le mentorat et le dialogue avec d'autres enseignants (voir Ressources sur les traumatismes, ce document).

Trouver l'équilibre entre la reconnaissance et la confiance dans la plénitude et la sagesse intrinsèques de chaque participant, d'une part, et la reconnaissance et le respect du stress, de la souffrance et de l'intensité possible que les individus peuvent subir.

<sup>1</sup> Elliot (1997) et Kilpatrick, et al. (2013) cités dans Treleaven (2018), Trauma-Sensitive Mindfulness.

ce qui signifie que vous pourriez avoir besoin d'un soutien en matière de santé mentale, de médicaments et/ou d'un autre traitement, ce qui constitue un défi permanent et dynamique de l'enseignement du MBSR.

De plus, dans le cadre de leur recherche et de leur développement personnel continu, qui soutiennent leur pratique et leur enseignement de la méditation, les enseignants MBSR sont encouragés à rechercher et à utiliser des ressources pour soutenir leurs soins cliniques, leur croissance et leur guérison. Étant donné la nature de ce travail, personnel, intime, intense et potentiellement éprouvant sur le plan émotionnel, prendre soin de soi en permanence est primordial.

## Reconnaître et Répondre aux traumatismes dans la Classe MBSR

Certains participants arrivent en classe MBSR en sachant qu'ils ont subi un traumatisme et le révèlent. Un entretien individuel avec l'enseignant peut mettre en lumière la manière dont il peut soutenir le participant, en lui demandant d'abord ce dont il pourrait avoir besoin au fil du cours. Cela favorise les échanges et réduit les suppositions tacites et injustifiées.

Le soutien peut prendre diverses formes, qui dépendent fortement de la formation de l'enseignant et du contexte du cours. Il existe toute une gamme d'options, qui peuvent être ou non adaptées ou réalisables selon le lieu et le type d'enseignant.

Certaines possibilités incluent : Encourager le participant à parler avec un thérapeute et/ ou un autre professionnel de la santé mentale ; et/ ou envisager des médicaments et/ou une thérapie spécialisée telle que l'EMDR si nécessaire (et s'ils ont accès à ce soutien) ; vérifier régulièrement, sur une base convenue, par e-mail ou par téléphone, comment se déroulent le cours et la pratique

En cours ; et proposer des options ou des adaptations spécifiques à chaque pratique, que ce soit en classe ou à la maison. Il est important que les enseignants MBSR restent dans le cadre de leurs connaissances et de leur formation, et qu'ils orientent les conseils cliniques vers des personnes autorisées, formées et habilitées à les dispenser.

D'autres participants potentiels peuvent venir à MBSR sans savoir qu'ils ont des antécédents de traumatisme ou choisir de ne pas les partager. Il est important de reconnaître les comportements en classe, lors des exercices ou des discussions de groupe, qui pourraient suggérer la présence d'un traumatisme sous-jacent. Il est conseillé de faire un suivi en privé avec la personne concernée. Ces indicateurs peuvent inclure une nervosité ou une agitation inhabituelle pendant l'exercice, ou une réaction inhabituellement forte ou révélatrice à l'exercice pendant le partage en classe.

Le mot « traumatisme » lui-même peut ne pas être évoqué en classe, ni même lors d'un échange individuel avec un participant. De plus, si le cours est dispensé en ligne, il peut être impossible de lire ces indicateurs à l'écran.

Même en présentiel, il n'est pas toujours réaliste de déceler des signaux subtils dans un groupe de 30 personnes ou plus. Cependant, les instructeurs peuvent et doivent offrir des conseils généraux et réguliers aux participants pour qu'ils écoutent et mettent en pratique leur propre sagesse, et qu'ils se tiennent disponibles pour répondre à leurs questions ou préoccupations.

De plus, il est important de comprendre que, même sans avoir vécu un traumatisme avec un grand T, il arrive à chacun de nous de ressentir des dérèglements. Ces dérèglements peuvent être un puissant enseignant de pleine conscience. Normaliser l'ensemble des capacités de notre système nerveux et reconnaître nos déséquilibres ou nos besoins de soutien font partie de notre façon de prendre soin de nous-mêmes. Presque tout le monde partage un certain degré de traumatisme lié au petit t.

## L'orientation et Rencontre individuelle

L'orientation obligatoire, y compris la rencontre individuelle, offre à l'enseignant et au participant potentiel une opportunité importante, personnalisée et basée sur l'expérience, d'explorer la nature du cours et les différentes approches de la pleine conscience.

Les pratiques MBSR avant de s'engager/investir dans les huit semaines. Cette opportunité permet au participant de réfléchir à la manière et au moment de consacrer du temps à la pratique formelle, et donne à l'instructeur une idée de sa vie, de ses points forts et de ses facteurs de stress.

Cette rencontre permet également au participant de partager ses expériences de stress traumatique et d'en discuter avant le début du cours. Dans ce cas, l'instructeur peut encourager le participant à contacter son professionnel de santé afin d'évaluer plus précisément son état de préparation et sa capacité à assumer l'intensité et l'engagement nécessaires au programme de 8 semaines. Elle offre également à l'instructeur et au participant un bref moment pour explorer comment une confiance mutuelle, bien que timide, dans cette relation et ce lien personnels pourrait servir de base à un soutien continu pour s'engager dans le programme et en tirer le meilleur parti.

Il faut toutefois noter que, dans certains contextes, poser des questions sur les antécédents de santé mentale d'un participant dépasse les limites des politiques d'une organisation. Cela peut être le cas dans les entreprises ou les établissements d'enseignement supérieur. Il est donc essentiel que les programmes de formation respectent les limites des organisations qui les parrainent .

Certains exemples de soutien (selon le contexte du cours) peuvent inclure un bref échange/contrôle après le cours, ou un suivi

un appel téléphonique avec le participant concernant le déroulement de la pratique, notamment si un sujet particulièrement sensible est survenu.

Des contrôles hebdomadaires d'une heure ne seraient pas appropriés, et il est important que les instructeurs soient clairs et explicites sur le fait que leur rôle d'enseignant MBSR n'est pas celui de thérapeute.

## Adapter le programme scolaire

Vous trouverez ci-dessous quelques pistes pour adapter, de manière plus explicite, les éléments d'orientation et de présentation du programme MBSR. Veuillez noter que les thèmes et les pratiques des cours ne sont pas modifiés. Au contraire, les approches et les « points d'entrée » vers la pratique sont élargis et approfondis pour offrir autant de permission et de souveraineté que possible.

Attention focalisée (vs. conscience de la respiration ou conscience du souffle)

La respiration est utilisée comme centre d'attention principal dans de nombreux types de méditation, y compris la pleine conscience. Cependant, son omniprésence dans les instructions de méditation ne signifie pas nécessairement qu'elle constitue le choix le plus accessible, ni même le plus judicieux, pour tous. Par exemple, les personnes asthmatiques peuvent trouver anxieuses de se concentrer sur la respiration, tout comme les pompiers ayant souffert d'anoxie ou les personnes souffrant de trouble panique et/ou d'autres troubles anxieux.

De plus, la respiration peut être un endroit subtil mais puissant où le traumatisme fait surface, et se concentrer sur les sensations de la respiration peut activer le système nerveux sympathique et déclencher une réaction de combat-fuite-gel.

Pour certaines personnes, qu'elles aient subi un traumatisme ou non, la simple suggestion de prêter attention à la respiration peut déclencher une réaction qui rend la respiration naturelle presque impossible. La concentration explicite en elle-même est un déclencheur. Pour ces raisons et d'autres, il est

Il est utile d'offrir une gamme d'alternatives lorsqu'il s'agit de trouver un objet d'attention principal propice (en rappelant que ce n'est jamais l'objet d'attention qui est principal dans la pleine conscience, mais plutôt l'attention elle-même).

Pour cette raison, si la conscience de la respiration n'est pas une focalisation habile de l'attention dans au début, se concentrer peut-être sur une autre région du corps ou sur un objet dans le champ visuel a plus de sens et devrait être exploré dans un esprit d'investigation et de non-attachement à une porte spécifique dans la salle de conscience d'instant en instant.

Il est important pour l'instructeur de garder à l'esprit que si la MBSR commence par introduire l'attention focalisée [une pratique dualiste, car elle tend à séparer l'observateur (le sujet, moi, le méditant) de ce qui est observé (l'objet, quel qu'il soit), les germes d'une pratique non duelle (conscience sans choix, ou présence ouverte), dans laquelle il n'y a ni méthode, ni « observateur », simplement l'observation, un repos dans l'espace infini de la conscience] sont également présents dès le début. Cela signifie que tout objet peut habilement servir de point de départ à la pratique de l'attention focalisée. Pour accompagner un cours complet, il est possible – et judicieux – d'offrir un éventail d'options aux participants dès le début. Cela permet aux participants d'essayer différentes options et d'expérimenter ce qui leur semble le plus approprié à intégrer à leur méditation de pleine conscience naissante.

pratique. Cela devrait être fait lors de la séance d'orientation ou en première classe, puis, semaine après semaine, au fur et à mesure que le programme se déroule, l'instructeur peut encourager une exploration continue de ce que le chemin le plus habile vers une pratique plus approfondie pourrait impliquer pour chaque individu, en particulier ceux ayant des antécédents de traumatisme, peut-être en identifiant de manière collaborative un ou deux objets pour servir d'ancrages à son attention qui se sentent en sécurité et qui

le participant peut se sentir le plus aligné et le plus à l'aise.

Par exemple : une personne pour qui la respiration est trop subtile ou n'est pas un objet d'attention émotionnellement neutre peut trouver que porter son attention sur ses pieds ou sur les points de contact du corps en position assise, couchée ou debout est plus ancré et donc plus agréable et plus facilement accessible. Pour une personne ayant subi un traumatisme, garder les yeux ouverts et se concentrer sur un objet particulier dans la pièce ou, les yeux ouverts ou fermés, se concentrer sur un son peut être une pratique plus centrée sur le présent que se concentrer sur la respiration ou les sensations corporelles. Dès le début, l'enseignant doit garder à l'esprit le principe « plusieurs portes, une seule pièce ». Là encore, les objets d'attention ne sont que secondaires. C'est l'attention elle-même qui est primordiale.

Inclure des options dès le début, avec suffisamment de conseils pour soutenir une attention soutenue (plutôt que de passer constamment d'un objet à un autre) est stimulant et non honteux pour quiconque pour qui la respiration en tant qu'objet d'attention est soit difficile, inaccessible ou retraumatisant.

Très souvent, les personnes qui commencent à avoir du mal à utiliser les sensations respiratoires dans le corps comme objet principal d'attention constatent qu'après quelques semaines dans le programme, ce n'est plus le problème qu'il était au début.

Il est utile que l'instructeur continue de vérifier auprès du participant au fil des semaines comment se déroule cette expérimentation avec une gamme d'objets d'attention, y compris les sensations respiratoires dans le corps.

Il est également utile de revoir l'intention de chaque pratique, cours par cours. Par exemple, chaque semaine, une pratique d'ouverture est prévue au début du cours. Cette pratique permet de faire la transition entre ce qui se passait avant le cours (conduite, travail ou famille) et maintenant, pour arriver à...

Ce nouveau moment présent, où le groupe se rassemble, s'ouvre délibérément à la pratique, au silence et à l'immobilité, et à une approche plus intérieure. Bien que court (de 5 à 15 minutes), il devrait offrir suffisamment de choix aux participants pour entrer davantage **en contact avec leur propre** expérience de chaque instant, **y compris ce qui se passe dans** leur corps, leur esprit (pensées) et leur cœur (émotions).

L'intention de cette pratique d'ouverture est que les participants, dont beaucoup n'ont peut-être jamais eu d'expérience de méditation formelle, goûtent ce que l'on ressent en se plongeant intentionnellement dans sa propre expérience de l'instant présent en se concentrant sur un objet particulier et en voyant s'il est possible de maintenir la concentration au fil du temps, et de la rétablir lorsqu'elle est distraite ou s'éloigne, si nécessaire (et ce sera le cas) encore et encore, rappelant aux participants que c'est toujours l'instant présent, donc nous n'avons pas à persévérer dans le passé. Nous nous accordons et prêtons attention en utilisant toute la gamme des portes sensorielles à notre disposition : la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher, ainsi que la conscience elle-même, qui peut être considérée comme un autre sens. La conscience « ressent » et reconnaît immédiatement les sensations corporelles, les perceptions, les pensées, les émotions, les humeurs, les attitudes et tout ce que le paysage intérieur offre.

La pratique de l'attention focalisée se concentre sur un objet unique afin de s'immerger profondément dans l'instant présent. Tout objet d'attention peut s'avérer utile selon les circonstances et les personnes.

Néanmoins, tout le monde dans la salle respire, il est donc bon de trouver un juste milieu pour ne pas privilégier la respiration ni l'éviter catégoriquement. Un enseignement habile peut mettre l'accent sur la familiarisation avec tous les aspects de l'expérience du moment présent sans privilégier les sensations respiratoires. Encore une fois, c'est une occasion

pour souligner que ce n'est pas l'objet d'attention qui est le plus important, mais l'attention elle-même. Cela peut aider à éliminer toute impression qu'un objet d'attention autre que les sensations respiratoires pourrait être moins valorisé ou précieux.

De nombreux professeurs de méditation proposent la conscience des sensations respiratoires corporelles comme pratique d'ancrage, comme pour « ancrer l'attention ». On peut aussi parler de pierres de touche, de point de repos ou de point d'ancrage. Il est conseillé que l'ancrage soit familier, facile à localiser, accessible, simple et neutre (c'est-à-dire ni très agréable ni très désagréable).

Crane et al. (2021, pp. 19-20) et Treleaven (2018, pp. 120-22) présentent diverses options pour stabiliser les ancrages, notamment :

- Les points de contact du corps (poids et pression au point de rencontre du corps où il rencontre la chaise ou le sol)
- Les pieds ou les mains (zones du corps plus éloignées des zones potentiellement chargées et généralement plutôt neutres)
- Les sensations respiratoires dans le corps à différents endroits — narines, poitrine, ventre — ou partout où elles peuvent être ressenties de la manière la plus vive et la plus agréable.
- Les sons (bien qu'il s'agisse d'un ancrage externe, il se rapporte au corps, c'est-à-dire à l'audition par les oreilles)

De plus, le champ visuel peut également être proposé comme un domaine sur lequel placer son attention : par exemple, ouvrir les yeux et se concentrer sur un point fixe de l'environnement peut servir à ancrer et stabiliser son attention dans le moment présent et conduire à un sentiment de sécurité et de calme.

Ces options peuvent et doivent être introduites dès le début, en classe 1, et

Puis tous les cours suivants. Il peut également être judicieux de pratiquer cela en consacrant plusieurs minutes à chaque domaine : la respiration (là où la sensation est la plus vive, vivante ou accessible, et en dirigeant l'attention vers les narines, la gorge, la poitrine et le ventre pour s'orienter et s'ancrer), le son, les mains ou les pieds, et les points de contact corporels, afin que les participants puissent tester chaque possibilité et déterminer celle qui leur est la plus accessible. Les enseignants peuvent encourager les participants à explorer ce qui leur semble le plus agréable ou stabilisant à ce moment précis. Par exemple, si les sensations respiratoires dans le corps sont généralement un objet d'attention utile, si une personne a un gros rhume, les sons proches et lointains peuvent être un point de mire plus accessible ce jour-là. Ces options doivent être proposées dans un esprit d'exploration et de découverte, plutôt que comme des objets d'attention « moins importants » que la respiration. Encore une fois, le message principal est qu'il n'existe pas de méthode unique de pratique, ni d'objet d'attention privilégié, mais seulement des moyens habiles pour soutenir une attention incarnée, instant après instant, à tout ce qui se présente, du mieux que l'on peut, et sans juger les autres .

Un principe fondamental de la pratique sensible aux traumatismes est de réduire toute honte éventuelle. Si tous les objets de concentration ont la même valeur, le son n'étant ni plus ni moins important que la respiration, la pratique devient centrée sur l'attention elle-même, la conscience elle-même, plutôt que sur l'objet d'attention. Cela permet à tous les participants de se sentir inclus et émotionnellement en sécurité, apportant ainsi une perspective plus large, plus invitante et inclusive à la pratique, ou, autrement dit, une nouvelle porte d'entrée vers l'espace de la conscience elle-même, et donc, vers la pratique.

Pour répéter, le principe général ici, que l'instructeur doit toujours garder à l'esprit et partager avec les participants dès le début du MBSR, est qu'il ne s'agit pas

Les objets d'attention les plus importants ne sont pas l'attention elle-même. Autrement dit, la conscience elle-même est la clé. Bien qu'il soit tentant de tomber dans des expressions comme « votre » conscience ou « sa » conscience, c'est une erreur, car cela réifie un soi et une auto-identification que l'instructeur devrait éviter lorsqu'il est reconnu. Cependant, reconnaître que pour les participants aux prises avec des conditions comme la dépersonnalisation, permettre une certaine flexibilité dans le langage peut être à la fois compassionnel et habile, et donc, d'un bénéfice majeur pour réduire les obstacles à l'engagement dans la pratique comme une aventure de reconnaissance de sa propre plénitude, de sa beauté et de sa valeur . Cette orientation peut être approfondie pour

Certains ont évoqué la notion de décentration issue de la thérapie cognitive, c'est -à-dire une prise de recul par rapport à nos pensées, nos émotions et nos sensations physiques. Cependant, certains participants ont peut-être déjà pris du recul, parfois même un peu trop, ce qui a entraîné une dépersonnalisation , laquelle peut à son tour engendrer des sentiments d'aliénation, de détachement et de détresse. Le simple fait de nommer ce phénomène peut permettre à une personne souffrant de troubles tels que la dépersonnalisation ou la dissociation de ne pas se sentir poussée à faire quelque chose qui pourrait ne pas être nécessaire compte tenu de son vécu particulier.

Apprendre à s'autoréguler

Porter la pleine conscience directement sur ses sensations corporelles, ses émotions et ses pensées est une pratique essentielle de la MBSR. Reconnaître les signes de stress et la réaction au stress est le thème phare du cours 4. Cependant, ce thème peut et doit être abordé dès le début et constitue un moyen efficace d'introduire diverses options pour reconnaître les moments de surmenage et développer des stratégies saines pour prendre soin de soi dans l'instant présent.

Treleaven décrit la « Fenêtre de tolérance »

ance » (2018, p. 87-111) comme un cadre très utile pour aider les participants à prêter attention avec bienveillance à leurs propres schémas biologiques, cognitifs et émotionnels, les considérant comme des indicateurs de détresse et de menace. Garder ce cadre à l'esprit peut être particulièrement pertinent au début du programme MBSR, lorsque les participants commencent à s'engager directement dans la pratique de la méditation.

Plutôt que de forcer, de pousser ou de « muscler » une séance d'entraînement, aussi longue soit-elle

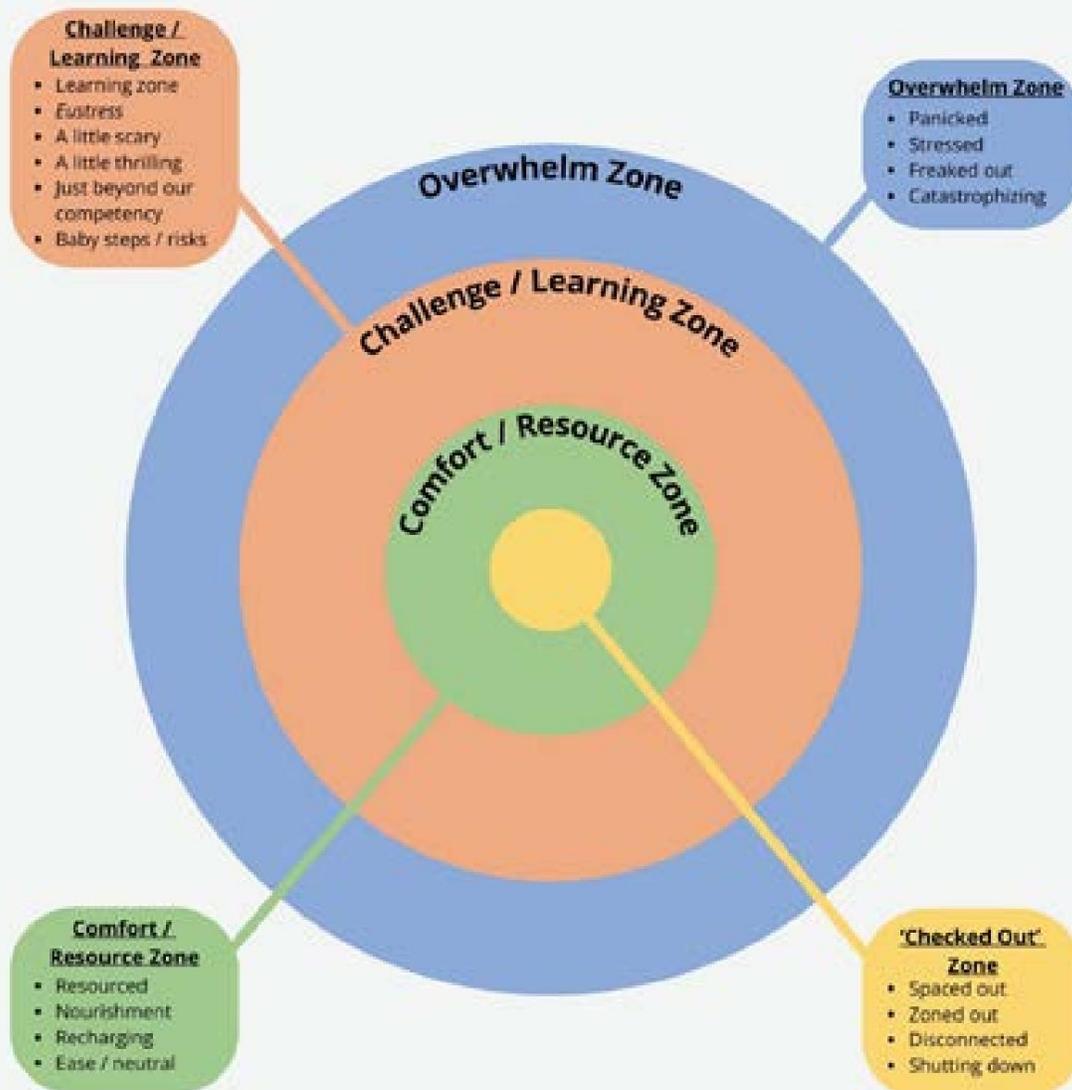
ou en bref, des conseils peuvent être offerts sur la façon de reconnaître les signes de dépassement et de faire des choix judicieux sur la meilleure façon de prendre soin de soi dans le

La pratique elle-même. Car rien ne peut être habilement intégré dans l'étreinte de la conscience, avec bienveillance.

En option à la Fenêtre de Tolérance, une variante est proposée ci-dessous.<sup>2</sup> L'un ou l'autre cadre peut être inclus dans la première session.

<sup>2</sup> Adapté de la recherche originale de Yerkes & Dodson (1908), et attribué au domaine de la gestion de la performance, plus généralement, il s'agit d'un outil accessible et un outil facile à comprendre pour l'autosurveillance des états physiologiques.

# Zones of Experience



Les différents cercles qui s'étendent de la « zone de confort » ou de « ressources », qui délimite ce que nous ressentons lorsque nous sommes à l'aise, que nous nous sentons chez nous dans nos vies et dans notre corps, lorsque nous nous reposons ou puisons dans nos ressources pour un bien-être optimal, pour « recharger nos batteries », nourrir/cultiver notre capacité de résilience et d'équilibre émotionnel, comment nous sommes lorsque nous ressentons un défi sain - quelque chose que nous nous sentons capables de relever, auquel nous pouvons apporter un certain degré d'intérêt et de curiosité sincères, et sentir notre capacité croissante à faire appel à notre résilience intrinsèque face aux inévitables défis de la vie, et à exercer cette capacité du mieux que nous pouvons, encore et encore. La résilience doit être conçue en termes de contre-

partie : se sentir complètement dépassé, ce que cela implique, y compris les déséquilibres somatiques, émotionnels et cognitifs, l'agitation, le catastrophisme, la panique, etc. (représenté dans le cercle extérieur : « débordement »). Si nous vivons trop longtemps dans ce « débordement », nous pouvons nous retrouver dans le cercle le plus profond, la zone de « déconnexion ». C'est la zone dans laquelle la dépersonnalisation, la dissociation ou la déconnexion peuvent survenir. Dans ce graphique, les flèches indiquent comment la pleine conscience peut « repousser » les limites de ces zones. Elles ne sont pas fixes ; selon divers facteurs tels que la quantité de sommeil que nous avons eue ou la variété des facteurs de stress que nous pouvons gérer, ces limites peuvent être très fluides et dynamiques.

Ce graphique, ainsi que le concept de fenêtre de tolérance, peuvent normaliser pour les participants la manière dont nos systèmes nerveux peuvent être régulés, sont « accordables » et réactifs à cet accord et à la « syntonisation » ; que nous pouvons être plus intentionnels et délibérés en prenant soin de nous-mêmes ; et que la MBSR et la culture de la pleine conscience sont une manière habile de promouvoir ce type d'autorégulation sage.

Alternativement, une terminologie complémentaire

Ces notions pourraient être abordées plus tard dans le cours, lors de la présentation des termes « eustress » et « détresse », inventés par Hans Selye (Kabat-Zinn, 2013, p. 303-4). Le cas échéant, et si l'enseignant est au courant des dernières recherches, de nouvelles découvertes peuvent être présentées. Les expériences de vie des participants, quelles qu'elles soient, peuvent être directement mises en relation avec les connaissances scientifiques les plus récentes sur le stress et ses effets sur le corps, l'esprit et nos vies à divers niveaux, du biologique (voies cérébrales, modifications épigénétiques, raccourcissement des télomères) au psychologique, en passant par le social, l'économique et l'environnemental, tout en étant, et surtout, explicitées en langage courant (voir Kabat-Zinn, 2013, Introduction à la nouvelle édition, notamment p. 41-42). L'étude de Hoge et al. (2023) (dans JAMA Psychiatry) [<https://jamanetwork.com/journals/jama-psychiatry/fullarticle/2798510>] a également démontré que la MBSR était aussi efficace pour réduire l'anxiété que le traitement médicamenteux le plus efficace dans un essai randomisé. Cette étude est comparable, en termes de rigueur, aux données probantes sur l'efficacité de la MBCT dans la dépression majeure.

Il est pertinent de souligner que tous les états d'esprit peuvent survenir lors du développement d'une pratique de méditation solide et fiable. Il peut s'agir de somnolence, d'une sensation d'apathie ou d'être déconnecté de soi-même.

Cela peut aller d'une vague impression d'être « ailleurs » ou de rêverie à des sensations plus extrêmes, comme perdre du temps ou être désorienté. Cela peut être représenté graphiquement par un très petit cercle à l'intérieur de la « zone de confort ».

En reconnaissant la portée naturelle de l'expérience humaine et la façon dont de telles expériences peuvent apparaître pendant la pratique de la méditation, nous introduisons la pratique consistant à prêter attention à tout ce qui surgit, qu'il soit agréable, désagréable ou ni l'un ni l'autre, comme un élément critique.

et partie centrale de la pratique. Tous les êtres humains expérimentent ces différents états d'esprit : du rêveur, de l'« espace » et du « désemparé » (l' **obstacle** de la paresse et de la torpeur dans la formulation bouddhiste) à l'apaisement et à l'équanimité, quoique transitoire et changeant, dans un état plus stable. [NB : veuillez éviter d'utiliser le mot « état », car la pleine conscience elle-même peut alors facilement être présentée comme un « état », ce qu'elle n'est pas, ce qui peut conduire à toutes sortes de malentendus.

[Des réflexions sur la pratique de la méditation, notamment sur l'existence d'un « état de pleine conscience » accessible si l'on s'y efforce suffisamment. Il n'existe pas d'« état de pleine conscience ». Il est préférable de le décrire comme une façon d'être en relation avec l'expérience, intérieurement et extérieurement.] Et nous pouvons l'aborder de manière sensée, en mettant simplement un pied dans l'eau, pour ainsi dire, dans la mesure où nous nous sentons à l'aise. Et puis peut-être en restant un peu plus longtemps avec tout inconfort au fil du temps, là encore, dans la mesure où nous nous sentons à l'aise.

Les survivants d'un traumatisme peuvent ressentir une excitation accrue lorsqu'ils sont déclenchés, mais chacun peut tirer profit d'une meilleure connaissance de l'éventail des situations susceptibles de survenir pendant la pratique et d'expérimenter intentionnellement des réponses plus intentionnelles et efficaces. C'est aussi une pratique, et elle peut être expérimentale et ludique, quelle que soit la motivation à s'engager face à ce qui se présente.

Par exemple, si une sensation de désorientation, de vide ou de léthargie apparaît, ouvrir les yeux ou se lever peut aider à s'ancrer dans son corps, à s'orienter dans son environnement immédiat et à retrouver un certain degré d'intentionnalité et de clarté. Si une vague de peur ou de panique surgit, il peut être utile d'ouvrir les yeux et d'utiliser activement le champ visuel comme objet d'attention pour apporter stabilité et énergie au moment présent. Il peut également être judicieux de nommer explicitement ce qui surgit.

dans l'expérience (c'est-à-dire « c'est de la peur », « c'est de la panique »). Agir ainsi peut être à la fois éclairant et stimulant. La fonction de conscience est à l'œuvre ; la connaissance de l'expérience telle qu'elle se déroule. Vous n'êtes pas la peur. Vous êtes la connaissance de la peur, telle qu'elle est. Et vous cherchez à savoir si la conscience de la peur est de la peur.

Des mouvements plus délibérés, comme un étirement lent, peuvent également être parfois très efficaces pour soutenir le corps et libérer toute tension. Souligner la disponibilité et l'utilité de telles options, en cas de désorientation, met en lumière la diversité des expériences d'hypo- et d'hyper-éveil et la manière dont elles peuvent être habilement gérées. Les participants peuvent également ressentir diverses autres réactions à cette pratique, notamment une contraction intestinale en réaction à un souvenir particulier, ou une expérience extracorporelle provoquée par la peur.

Une fois que les participants sont informés du contexte et du contenu de la pratique dans le cadre de la MBSR, ils comprennent généralement ce qui leur est demandé et le perçoivent souvent comme une aventure leur permettant de vivre plus pleinement leur vie et de retrouver un sentiment d'autonomie et d'action. Ils trouvent souvent et facilement leurs propres réponses judicieuses à ces états mentaux difficiles. Vous pouvez les soutenir dans ce processus en leur rappelant que « tout ce qui surgit est le programme » et qu'ils possèdent les ressources intérieures nécessaires pour apprendre et se libérer de certaines de ces formes fondamentales de souffrance. Plus vous approfondirez votre connaissance professionnelle et vos connaissances dans ce domaine (voir notamment Treleaven, p. 87-111), plus vous serez en mesure d'établir un lien efficace avec les participants et de leur inspirer un sentiment réaliste d'action, de stabilité et de bien-être intrinsèque, tant lors des pratiques guidées que, plus généralement, lors du déroulement de la

cours, et pendant les moments d'interactions individuelles, à la fois privées et en classe.

En nommant et en explorant la variété potentielle des réponses à la pratique formelle de la pleine conscience dès le début, nous pouvons aider au maximum les participants à faire des choix judicieux pour eux-mêmes afin de tirer le meilleur parti du programme MBSR : à savoir rester avec et valoriser leur propre expérience, leur libre arbitre et un certain degré de réussite dans l'engagement quotidien dans les pratiques de méditation formelles du MBSR, quoi qu'il arrive.

Plutôt que de penser que leur agitation ou leur nervosité signifie qu'ils ne le font pas « correctement » ou que la méditation ne leur convient tout simplement pas, ils peuvent reconnaître que ces manifestations du corps et de l'esprit sont tout à fait normales, que tout le monde les ressent, et qu'elles peuvent servir d'incitations ou de rappels pour apporter un degré de bienveillance et d'investigation ouverte à leurs expériences indésirables – déroulant le tapis rouge dans l'esprit de la Maison d'hôtes de Rumi – les accueillant et les divertissant tous, même s'ils sont une foule de chagrins. Bien sûr, si l'intensité est trop grande, ils ont également la possibilité de passer à la pratique de la marche consciente dans un moment particulièrement inconfortable, plutôt que d'abandonner complètement la pratique. Si l'expérience devient accablante et commence peut-être à se transformer en crise de panique, la réaction la plus sage serait de se détourner de l'expérience et de se distraire en pensant délibérément à autre chose. Il est important pour les enseignants MBSR de ne pas supposer que « se tourner vers » est toujours la réponse appropriée, surtout si le participant ne dispose pas actuellement des ressources intérieures pour le faire.

Au cours du programme MBSR, ces thèmes de choix, de curiosité et d'intérêt, de gentillesse et de permission peuvent et doivent être intégrés à tous les cours.

conversations et moments d'enseignement.

Les réactions traumatiques servent souvent d'armure protectrice et sont vécues comme une vérité par celui qui les subit. Avec le temps, si elles sont accueillies avec habileté et bienveillance, l'invitation répétée à faire confiance à sa propre intégrité et à sa force intrinsèque se concrétise.

Le bien-être et la beauté peuvent contribuer à dissoudre ces défenses autoprotectrices, pourtant dysfonctionnelles et nocives. **Lorsqu'elle est authentiquement vécue** et donc incarnée par l'enseignant MBSR, cette attitude face à l'expérience indésirable est généralement ressentie par les participants et peut aider ceux qui sont les plus vulnérables en raison d'un traumatisme à explorer, à leur propre rythme, la courbe d'apprentissage, de croissance, de guérison et de transformation intrinsèque à la MBSR.

Chaque participant évolue à son rythme, à sa manière et à son rythme. Cela lui donne le sentiment d'appartenir à la classe tel qu'il est. La MBSR ne vise pas à catalyser le changement, même si cela peut paraître évident. On peut plutôt la considérer comme un catalyseur, par la pratique continue, de la reconnaissance de sa propre intégrité intacte, toujours présente, même chez les personnes gravement traumatisées. L'instructeur peut avoir besoin de maintenir cette prise de conscience auprès du participant pendant un certain temps avant qu'il ne parvienne à la reconnaître intérieurement.

#### Scan corporel

Étant donné que le scan corporel est la première pratique introduite dans le MBSR, l'ajout de quelques lignes directrices pour soutenir les participants par rapport au traumatisme et à cette pratique est tout à fait logique. Pour certains, le corps n'est pas un refuge, un réconfort ou une sécurité. S'engager dans cette pratique peut demander beaucoup de courage et de force intérieure. Il est donc essentiel d'être particulièrement attentif à la manière dont nous introduisons le scan corporel, en utilisant un langage clair et neutre, et en proposant diverses options de posture et d'attitude, y compris éviter la position allongée. Même en reconnaissant que dans certaines cultures, cela n'est pas considéré comme approprié...

Il est approprié que les hommes et les femmes soient allongés côte à côte en classe. Le fait de le mentionner et de prévoir des tolérances si nécessaire peut créer un environnement plus inclusif où

les participants de tous horizons se sentent appartenir à ce groupe.

Les positions typiques pour pratiquer le scan corporel incluent la position allongée sur le dos, les pieds décroisés et le corps aussi symétrique et détendu que possible (avec des oreillers ou des supports sous les genoux et/ou la tête si nécessaire), ou la position dite « astronaute », allongée sur le dos au sol, les cuisses à angle droit avec les hanches, les jambes à plat sur l'assise d'une chaise. Cependant, la position allongée sur le côté (une position plus protégée), assise – au sol ou sur une chaise – ou debout sont toutes des alternatives acceptables et peuvent être proposées comme des options viables. Suggérer qu'il n'existe qu'une seule « posture correcte » pour cultiver la pleine conscience dans toute pratique formelle est une forme d'ignorance et peut être néfaste. Il n'y a pas de place pour ce genre de

L'esprit de clocher en MBSR. De même, il n'est pas essentiel de maintenir le corps absolument immobile pendant la pratique formelle. S'imposer une immobilité stricte, surtout si elle semble imposée par d'autres (ce qui n'est pas le cas), ou par une idée erronée de son importance, peut activer un traumatisme. C'est aussi totalement contradictoire avec l'esprit et la culture du non-faire. Il est donc judicieux de proposer diverses options pour aborder, intégrer et vivre les diverses pratiques formelles, et de mettre l'accent sur l'action et l'expérimentation.

lorsqu'il s'agit de ce qui semble le plus agréable à chaque participant et, au fil du temps, de « s'approprier la pratique ». Cette approche accueillante et très flexible est une caractéristique de la MBSR, mettant l'accent sur l'action individuelle de chaque participant à tout moment, en accord avec les thèmes primordiaux que (1) « il y a plus de bien chez vous que de « mal », peu importe ce qui est « mal » ; » (2) tous les

les pratiques sont des portes différentes vers la même pièce — la porte de votre propre cœur, de votre propre conscience, de votre propre plénitude intrinsèque, de votre propre beauté ; et (3) vous n'êtes pas vos cicatrices, mais plutôt ce qui retient les cicatrices, qui est toujours plus grand et intrinsèquement sain et entier.

Hatha Yoga en pleine conscience

Comme pour le scan corporel, bouger le corps, notamment d'une manière qui peut engendrer des sentiments de vulnérabilité, de gêne ou d'exposition au regard des autres, peut être difficile ou inconfortable pour certains. Si l'enseignement de l'attention à ses propres limites fait toujours partie du yoga de pleine conscience guidé en MBSR, il peut être important d'inclure spécifiquement un langage qui parle et accueille non seulement nos limites physiques, mais aussi...

mais cela honore et respecte également toutes les limites émotionnelles que nous pourrions ressentir et souhaiter protéger.

Dans certains cas, ces sentiments peuvent être une réaction à un traumatisme, mais ils peuvent aussi découler de normes culturelles ou sociales spécifiques. Par exemple, dans certaines cultures, il peut être inconfortable de se trouver allongé à côté d'une personne du sexe opposé, surtout lorsque les pratiques impliquent de lever les jambes ou de bouger les hanches. Il est donc essentiel de favoriser un sentiment de sécurité généralisé, par la manière dont le yoga de pleine conscience est présenté et guidé, pour garantir son efficacité à tous les participants susceptibles d'en bénéficier. D.

Le chapitre de Whyshogrod, « Enseigner en Israël », dans l'ouvrage de McCown, Reibel et Micozzi (éd.), Ressources pour l'enseignement de la pleine conscience (p. 183), offre une option tout à fait réalisable. L'ouvrage de McCown, Reibel et Micozzi contient d'excellentes informations sur la façon d'aborder les différentes cultures et dynamiques culturelles de manière compétente et encourageante.

En utilisant dès le début un langage inclusif et permissif,

et respectueux des frontières et des limites, quelle que soit leur expression, peut contribuer à créer un environnement où chacun peut se sentir en sécurité pour s'engager dans les pratiques de la manière la plus confortable et potentiellement bénéfique.

#### Cours 5 Méditation assise

Pour la méditation du cours 5, lorsque l'attention est dirigée vers une gamme d'objets d'attention – y compris le corps, les sons, les pensées et les émotions – avant d'atteindre la conscience sans choix, il peut être judicieux de revisiter l'utilisation des pratiques d'ancrage mentionnées dans les cours précédents. Par exemple, la pratique peut commencer par stabiliser l'attention à l'aide de l'ancre (quelle qu'elle soit pour chaque individu), puis passer à la respiration, si elle est disponible, puis au corps, et enfin au son. Il est possible de reconnaître que chacun de ces éléments peut être assez familier comme ancre – et donc de l'explorer d'un œil neuf... c'est-à-dire, qu'est-ce qui est ici maintenant, à cet instant ? La période de pratique du cours 5 invite spécifiquement à une exploration plus approfondie des pensées et des émotions en tant qu'événements mentaux, puis à la possibilité d'élargir le champ de conscience afin qu'aucun objet d'attention particulier ne soit mis en avant, mais plutôt à se reposer dans une conscience sans choix / une présence ouverte, sans privilégier aucun objet d'attention. La conscience est toujours la même, que nous nous concentrons sur un objet particulier (sensations corporelles, sons, pensées, émotions ou groupe d'objets) ou que nous adoptons la position plus inclusive de la présence ouverte, semblable à un espace miroir à quatre dimensions, où tout ce qui surgit dans l'immensité infinie de la conscience est momentanément vu et connu dans et par la conscience elle-même. Seung Sahn l'appelait « Tout comme cet esprit ».

ou « Avant de penser à l'esprit ». Ces directives spécifiques peuvent être mises en évidence, encourageant chacun à essayer ces options, en notant

Tout ce qui se présente à nous, avec un intérêt délicat, une investigation et une bienveillance communicatives. L'objet choisi comme favori (ou objet de prédilection) est toujours disponible et peut servir à ancrer et stabiliser notre attention.

dans ces moments où l'on ressent une désorientation ou simplement un esprit errant et hyperactif .

#### Choix de pratique

Au fur et à mesure que le programme MBSR progresse au fil des semaines et que des pratiques assises plus longues sont introduites en classe, une gamme d'options de pratique peut être intégrée dans la configuration de la salle elle-même dès le début, avec l'invitation ouverte à les utiliser selon les besoins pendant les périodes d'orientation formelle.

Par exemple, une « voie de marche consciente » désignée dans la salle peut être mise en place dès le début des huit semaines, comme option explicite pour les participants si rester assis au calme n'est pas optimal ou agréable dans une séance ou un cours de méditation particulier.

Pour les enseignants dont l'expérience et le parcours pratique personnels ont inclus un ensemble pédagogique plus contraint, cette approche plus inclusive, offrant un éventail de pratiques alternatives, peut être difficile à inclure et à soutenir. Le principe « portes différentes, même salle » sera d'une aide considérable à cet égard. Bien sûr, vous êtes l'enseignant, et votre capacité d'agir compatissante en classe est primordiale et cruciale. Il n'y a aucun avantage et potentiellement un certain danger à se rabattre, généralement involontairement, sur ce que l'on appelle parfois la « compassion idiote », qui n'est pas de la compassion du tout, mais plutôt un politiquement correct facile, performatif et cliché, ou une qualité générale de « gentillesse ». Cela peut être une forme grave d'illusion et de souffrance, et il est donc très important d'en être conscient si elle surgit en soi. Votre authenticité est ici essentielle, et cruciale. Offrir des choix avec clarté et

La nuance est essentielle pour transmettre à la fois des conseils basés sur la profondeur de l'expérience de l'enseignant et la confiance dans la sagesse et la souveraineté du participant.

Tous les instructeurs MBSR sont donc invités à garder ces défis pédagogiques à l'esprit, à approfondir leur propre formation et leur intuition et à leur faire confiance. Ils doivent se demander : « Qu'est-ce qui leur semble juste à cet instant précis ? » Avec cette ou ces personnes ? Dans ce cours ? En fonction de leurs propres valeurs et de leur motivation à enseigner la pleine conscience ? Cela impliquera naturellement de considérer chaque personne comme un bouddha vivant, comme également valable en tant qu'être humain ; d'être conscient des manières dont les préjugés implicites, le racisme, le sexisme, le genre et l'altérité en général, sous toutes leurs formes, peuvent être présents à un certain degré en eux-mêmes, sans être reconnus. Les défis inhérents à l'accompagnement d'un groupe large et diversifié d'individus dans la pleine conscience en tant que discipline méditative...

Les principes et les façons d'être sont nombreux, et la façon dont ils se déroulent dépend en grande partie de la sagesse et de l'authenticité de l'instructeur — de son expérience et de sa compréhension de ce qu'est le véritable travail de MBSR et de la manière dont il fonctionne.

Transmettre habilement cette connaissance dans les conditions de vie, variables qui dépendent toujours de la composition de la classe et de la communauté concernée. Et ce, sans attachement au résultat.

Ici, nous sommes invités à travailler sur tout attachement que nous pourrions avoir à nos conceptions peut-être trop étroites de ce qu'est ou devrait être la pratique de la méditation, ou de la manière de la proposer afin que chacun, dans le meilleur des cas, puisse en tirer un bénéfice au cours des huit semaines. En tant qu'enseignants, nous aussi, tout comme les participants, sommes invités à apprendre directement de nos propres sentiments et préférences concernant ces options, et à expérimenter pour optimiser les conditions afin que chacun se sente rencontré, vu, entendu et

valorisé. Les enjeux sont assez élevés, car l'un des objectifs fondamentaux de la MBSR est

les huit semaines du programme servent de tremplin vers le reste de la vie, en considérant une incarnation continue et fiable de la pleine conscience à la fois comme une médi-

Une pratique de méditation à laquelle on peut se consacrer toute sa vie, et aussi une façon d'être, où chaque instant de notre vie fait partie de la pratique méditative. Pourtant, même ici, nous ne pouvons pas nous attacher à nos propres aspirations ou intentions. Nous ne pouvons que les incarner du mieux que nous pouvons et être aussi présents, ouverts et créatifs que possible dans les limites du programme lui-même.

## Systematique actif Suivi du climat de la classe

La surveillance consiste à suivre délibérément et consciemment, autant que possible, les réactions et réponses des participants aux pratiques de méditation et à leur expérience vécue, en particulier pour détecter les effets indésirables délétères (Baer et al., 2019). La surveillance systématique commence par l'orientation et la réunion individuelle, mais doit se poursuivre tout au long du programme : reconnaître les signes de dysrégulation (voir la liste de contrôle de Treleaven, Signes d'hyperéveil et de dissociation), savoir comment aborder un participant qui pourrait avoir des difficultés, respecter la dignité et l'autorité de chaque participant tout en prenant soin du contenant de l'ensemble du groupe, ne sont que quelques-unes des compétences que les enseignants MBSR doivent développer et déployer dans le cadre de leur propre croissance et développement continus en tant qu'êtres humains, de leur propre pratique et expérience de méditation, et de leur compréhension de leurs responsabilités professionnelles et dharmiques envers les participants de leur classe, tant individuellement que collectivement. Il est recommandé aux enseignants d'adopter une position de surveillance active (plutôt que passive,

ou attendre que les participants abordent les défis), car la honte qui peut être associée aux effets négatifs de la pratique peut être déroutante et accablante.

Le suivi actif peut inclure un éventail d'actions et de compétences relationnelles qui soutiennent l'engagement de chaque personne dans le programme MBSR et ses pratiques. Cela n'implique rien de particulièrement particulier, si ce n'est d'être pleinement présent et de se rappeler la raison première de ce travail. Il est donc logique de prendre la responsabilité d'engager les personnes dès leur arrivée en classe, ou à leur départ, de prendre de leurs nouvelles et de s'enquérir de leur état de santé de temps à autre. Il est également important d'être attentif aux signes non verbaux de malaise ou d'aliénation, dans le cadre de la pratique et de la responsabilité professionnelle de l'instructeur. Rien n'est plus puissant que la présence et la bienveillance incarnées de l'instructeur, à condition qu'elles soient authentiques et non performatives ou artificielles.

## À la rencontre du monde dans le Classe MBSR

Inclusion, diversité, appartenance et Événements mondiaux

Associées au traumatisme et, dans certains cas, en interaction avec celui-ci, les questions de race, de différence, d'équité, de justice et d'identité sont au premier plan des préoccupations de nombreuses personnes.

Un cri mondial retentit actuellement en raison des crises politiques, sociales et environnementales qui secouent la planète. La violence et le sentiment de division, de polarisation et d'exclusion sont exacerbés, exacerbés à notre époque par les réseaux sociaux.

Quels que soient les courants de la société, ils se retrouveront inévitablement dans les cours de MBSR. Il est de la responsabilité de l'enseignant de MBSR d'être à l'écoute de ce qui peut arriver.

Les événements présents dans la salle dépendent de la politique locale ou régionale, des cycles électoraux, des conflits et de l'état général du monde. Alors qu'Internet et les réseaux sociaux nous rappellent le monde 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, que nous le voulions ou non, l'enseignant MBSR et les participants peuvent être profondément touchés et profondément affectés par les événements qui se déroulent, proches ou lointains.

Comme pour les traumatismes, il est de la responsabilité de l'enseignant de se tenir informé de l'actualité mondiale et d'être attentif aux différents points de vue présents et à leur influence sur le cours. Par exemple, lorsque la discussion sur les facteurs de stress est abordée en CM1, les événements locaux et mondiaux peuvent être cités comme des facteurs majeurs amplifiant le stress, la peur, l'aliénation, mais aussi l'espoir. Même si ce qui se passe dans le monde extérieur à la classe...

dans le quartier ou la communauté, ou dans le pays ou le monde en général - ne sont pas nommés par les participants, il peut être judicieux pour l'enseignant de reconnaître ces tensions dans la société et dans le monde en général de temps à autre, selon le cas, avec la mise en garde que cela doit être fait avec habileté ou cela peut simplement aggraver l'anxiété d'au moins certains participants.

Il est également essentiel de comprendre que la pratique de la pleine conscience ou de la méditation ne définit pas nécessairement nos opinions politiques ou sociales. Établir et maintenir un environnement sûr, confiant, ouvert et accueillant dans la classe MBSR exige de l'attention et de la réflexion de la part de l'enseignant. Il est essentiel que nous gardions à l'esprit nos propres préjugés et aveuglements implicites, difficiles à reconnaître. Cela signifie reconnaître consciemment tout ce que nous ignorons et cultiver une volonté constante de nous défaire à tout moment, si nécessaire.

S'engager avec des groupes autour de l'annulation

Le racisme, se confronter à des conversations difficiles, surtout si l'on appartient à la culture dominante, et la volonté de reconnaître les biais subtils ou manifestes de nos propres présupposés, de notre langage corporel ou de notre style d'enseignement sont essentiels pour prendre conscience de notre propre cécité et de la façon dont elle nous emprisonne et nuit aux autres. La volonté d'examiner nos propres valeurs et perspectives avec un regard neuf est un chemin vers la liberté intérieure et extérieure.

« Tant que nous ne serons pas tous libres, aucun de nous ne sera libre. »

~ Emma Lazare

Dans cet esprit, notre engagement envers la pratique de l'éveil offre une possibilité qui dépasse l'individuel, s'ouvrant à un espoir collectif pour la planète : reconnaître notre interconnexion, notre dépendance mutuelle, et la nécessité pour notre espèce de prendre soin les uns des autres et de la biosphère dont nous faisons partie. Nous le faisons progressivement, étape par étape, souffle après souffle, son après son. Nous le faisons ensemble, en reconnaissant nos différences.

sans les négliger ni les ignorer, mais en laissant à toute douleur, qu'elle soit individuelle, historique ou générationnelle, son espace pour respirer, se déplacer et guérir.

## Ressources sur les traumatismes et la DEIB

1. Brach, T. (2019). Tara Brach : Conférences : audio et vidéo. Partie 1 : Se libérer de l'altérité, 17/01/2018 ; Partie 2 : Se libérer de l'altérité, 24/01/2018 ; Partie 3 : Se libérer de l'altérité, 31/01/2018 ; Partie 4 : Évoluer au-delà de l'altérité irréaliste, 27/06/2018.  
Récupéré de : <https://www.tarabrach.com/conférences-audio-vidéo/page/3/?myvar=2018>
2. Britton, W. (2019) Boîte à outils de sécurité pour la méditation, v 2.13.19. Récupéré de : <https://www.brown.edu/research/labs/britton/resources/meditation-safety-toolbox>
3. Crane, RS, Callen-Davies, R., Francis, A., Francis, D., Gibbs, P., Mulligan, B., O'Neill, B., Pierce Williams, NK, Waupoose, M., & Vallejo, Z. (2023). Réduction du stress par la pleine conscience pour notre époque : un programme à la hauteur . Progrès mondiaux en médecine et santé intégratives, 12, 27536130231162604. <https://doi.org/10.1016/9888.org/10.1177/27536130231162604>
4. Kabat-Zinn, J. (2013). Quelques réflexions sur les origines de la MBSR et les difficultés liées aux cartes. Dans J. Williams et Kabat-Zinn, J. (dir.), Mindfulness : diverses perspectives sur sa signification, ses origines et ses applications. Londres et New York : Routledge.
5. Maygari, T. Enseigner aux personnes souffrant de stress traumatique. Dans D. McCowan, D. Reibel et M. Micozzi (dir.), Ressources pour l'enseignement de la pleine conscience. Suisse : Springer Publishing.
6. Menakem, R. (2017). Les mains de ma grand-mère. Las Vegas, NV : Central Recovery Pwress.
7. Treleaven, D. (2018). Pleine conscience sensible aux traumatismes . New York, NY : WW Norton & Co. Remarque : Treleaven a également un site Web : <https://davidtreleaven.com/> avec d'excellentes ressources accessibles, notamment des réunions Zoom mensuelles gratuites, des podcasts et un « kit de démarrage » TSM.
8. Yang, L. (2017). S'éveiller ensemble : la pratique spirituelle de l'inclusion et de la communauté. Somerville, MA : Wisdom Publications.

# ANNEXE B

## LA SÉANCE D'ORIENTATION, LA RENCONTRE INDIVIDUELLE, ET CRITÈRES DE PRÉCAUTION POUR LA PARTICIPATION

### Séance d'orientation

L'orientation est un élément essentiel du programme MBSR et prépare le terrain pour ce qui suit au cours des huit prochaines semaines.

Cela offre au participant potentiel un aperçu fiable du contenu du cours et de ce qui sera attendu des participants. À cette fin, il est préférable, si possible, que l'orientation reflète le cours MBSR réel de la manière la plus complète possible. Cela inclut la possibilité pour l'enseignant qui enseignera la séance d'orientation de diriger la séance (dans la mesure du possible) ; la tenue d'une réunion dans la même salle que le cours ; et même la réunion le jour même du cours, et au même moment. Cela permet d'orienter les participants potentiels à plusieurs niveaux : du trajet en voiture ou en bus qu'ils emprunteront pour se rendre au cours, à la recherche d'une place de parking, à la gestion des ascenseurs ou des directions complexes, jusqu'à l'emplacement des toilettes. Si une personne est confrontée à une maladie, un traumatisme, des problèmes de santé ou des problèmes psychologiques, il n'est pas simple de s'y retrouver. L'orientation offre également à l'enseignant MBSR une rencontre en face à face avec chaque participant, et à ces derniers la même opportunité concernant leur formateur potentiel.

C'est le cas aussi bien lors des séances d'orientation de groupe que lors des rencontres individuelles.

L'orientation peut être, et est très probablement, la première expérience des participants potentiels avec la MBSR et la pleine conscience. Elle comprend :

- 1) une brève description du MBSR, son format, son objectif et ses promesses, ainsi que ses caractéristiques de forte demande (y compris l'accès à

tous les cours et le changement immédiat de style de vie consistant à réserver au moins 60 minutes par jour, six jours par semaine au cours de sa journée, pour une pratique formelle de méditation au cours des huit semaines du programme. Cela comprend 45 minutes de pratique guidée par jour et 15 à 20 minutes de pratique non guidée par jour, six jours par semaine.

- 2) passer en revue les détails pratiques de la participation au programme : présence, dates et heures des cours, y compris la journée entière, à quoi s'attendre, risques et avantages, et, encore une fois, l'accent sur l'engagement envers une pratique quotidienne régulière à domicile et le temps requis.

- 3) De plus, il peut être utile d'aborder les grands thèmes abordés dans le programme, tels que la perception, les différentes manières dont l'automatisme et la réactivité au stress se manifestent chez chaque personne, et comment la pleine conscience permet d'établir une relation plus sage avec les circonstances et les personnes les plus difficiles de notre vie. La séance d'orientation peut catalyser un soutien collectif, implicite et explicite : les participants potentiels peuvent se rendre compte qu'ils ne sont pas seuls et entrer en résonance avec d'autres personnes qui, tout comme eux, ont peut-être du mal à s'engager, mais qui sont néanmoins prêtes à relever le défi, car les enjeux sont immenses.

Tout au long de l'orientation, l'enseignant doit être attentif à ce qui se passe dans la salle, certains éléments pouvant être visibles, d'autres non. Les repères visuels peuvent inclure :

- le langage corporel, en particulier la reconnaissance des signes de dysrégulation et d'activation du système nerveux sympathique ;
- une humeur ou un affect faible et/ou renfermé, ou, à l'inverse, une tension nerveuse et une agitation ;
- la façon dont les participants choisissent de s'engager et de participer : un participant discret ou réservé est tout aussi bienvenu qu'un participant extraverti. Il n'y a aucune pression pour participer aux dialogues en grand groupe. Ceci dit, la MBSR se déroule en classe, parfois avec un grand nombre de participants. Si une personne souffre d'anxiété sociale sévère, une surveillance étroite et des vérifications ponctuelles peuvent être nécessaires.

#### Entretien individuel . Après la séance

d'orientation formelle, l'enseignant organise un bref entretien avec chaque participant potentiel . Cet entretien peut avoir lieu immédiatement après la séance d'orientation, ou peu après...

en personne, par téléphone ou par vidéoconférence. Lors de l'entretien individuel, toutes les indications figurant sur le formulaire d'admission ou les comportements relevés lors de la séance principale peuvent et doivent être évoqués dans la conversation.

Il est également important de demander au participant s'il a des questions sur les critères de prudence ou sur tout autre aspect du cours et s'il a des questions sur ce qui s'est déroulé lors de l'orientation.

Cette réunion peut durer de 5 à 15 minutes et constitue une autre occasion, comme suggéré dans l'aperçu de l'orientation, de vraiment rencontrer la personne, d'être pleinement présent avec elle et d'encourager un dialogue authentique sur ce qui peut l'amener en classe.

De plus, si l'enseignant constate une gêne , une retenue ou, au contraire, une prise de parole

beaucoup ou tout autre comportement suggérant de l'anxiété ou de la panique, il est important de vérifier spécifiquement l'expérience d'être dans le groupe, la pratique et tout autre aspect de l'orientation qui aurait pu être difficile, et quel soutien, le cas échéant, la personne pourrait recevoir pour toute difficulté potentielle de santé mentale.

## Critères de mise en garde pour Participation au MBSR

Lors de l'orientation formelle du groupe, l'enseignant doit clairement indiquer les critères de précaution recommandés pour le MBSR. Cela peut être formulé de manière factuelle et neutre, en encourageant les participants à discuter des défis auxquels ils sont actuellement confrontés lors de la rencontre individuelle avec l'enseignant.

Les informations ci-dessous (en italique — rédigées à la deuxième personne) donnent un aperçu général des caractéristiques importantes à connaître et à transmettre aux participants potentiels :

Parce que la méditation implique une prise de conscience plus intentionnelle de nos pensées, de nos émotions et de nos sensations physiques, elle peut susciter des expériences inconfortables dans ces domaines. Rappelons aux participants que la méditation ne garantit pas un confort permanent. Un élément essentiel de la pratique consiste à apprendre à vivre avec tout ce qui est présent – même l'inconfort – et à explorer des manières judicieuses d'y répondre.

Si vous avez des antécédents de problèmes de santé mentale , tels que des expériences de traumatisme, un trouble de stress post-traumatique (TSPT), des pensées suicidaires, un trouble psychotique, une dépression, un trouble anxieux, une dépersonnalisation, un trouble bipolaire ou une dépendance, vous risquez d'éprouver des pensées et des émotions indésirables , ou des réactions corporelles lorsque vous pratiquez la pleine conscience et la méditation.

Formation à la pleine conscience. Celles-ci ne constituent pas nécessairement un problème et peuvent même être une opportunité, si elles sont abordées avec douceur et respect de soi, d'utiliser les pratiques de méditation pour accueillir et examiner les expériences, pensées ou émotions indésirables qui surviennent, mais seulement dans la mesure où vous en avez envie. Il est prouvé que la formation à la pleine conscience peut aider à un large éventail de problèmes de santé mentale à un degré ou à un autre, en particulier si un soutien émotionnel adéquat est disponible. Le programme peut certainement être adapté de manière flexible à la condition et à la personne spécifiques (voir, par exemple, Treleaven : Trauma Sensitive Mindfulness, 2018 ; Treleaven : The Trauma-Sensitive Mindfulness Workbook — A

Guide complet pour les enseignants de pleine conscience, 2025 ; Kuyken et al. JAMA Psychiatry . 2016 ; de Vibe et al. Campbell Review. 2017 ; Gaudiano et al. J Cogn Psychother. 2020) ; il peut également être utile en parallèle, si nécessaire, de consulter un clinicien qui a une expertise concernant d'autres suggestions de pratiques adaptatives pour ces conditions spécifiques.

Si vous vous demandez si ce cours est fait pour vous – ou si c'est le bon moment pour vous engager dans la pleine conscience et la méditation –

Nous vous encourageons à discuter avec votre médecin ou votre professionnel de santé mentale pour déterminer si le moment est opportun pour vous lancer dans la méditation et la formation en pleine conscience, et si oui, s'il a des suggestions ou des recommandations à vous faire. Nous vous encourageons également à parler ouvertement avec votre enseignant MBSR afin qu'il soit conscient de vos besoins et des difficultés potentielles qui pourraient vous préoccuper, sachant que ce sont les cliniciens, et non les instructeurs MBSR, qui doivent être votre source d'information. de conseils pour les conditions cliniques.

Tous les participants sont encouragés à s'appuyer sur leur propre sagesse ; à se rappeler de ne pas forcer ou d'aller au-delà de ce qui leur semble sage ; et

Il n'existe pas de méthode unique pour aborder la pratique de la méditation. Sachez qu'il existe de nombreuses options pour suivre la MBSR de manière efficace et adaptée à vos besoins, et que vous pouvez toujours en parler en privé avec votre professeur si vous avez des inquiétudes.

Tout au long du cours MBSR, nous vous encourageons à observer les différentes pratiques de pleine conscience, formelles et informelles, dont le hatha yoga conscient, que vous ressentez. Si ces pratiques vous sont bénéfiques, continuez à les utiliser. Si elles sont associées à des expériences indésirables, n'hésitez pas à les interrompre et à contacter votre professeur et/ou votre thérapeute si vous pensez que cela pourrait vous être bénéfique.

Enfin, sachez que le programme MBSR propose **des** mouvements conscients ainsi que des postures douces de yoga en pleine conscience . **Si vous avez des limitations physiques susceptibles** d'entraver ces mouvements, n'hésitez pas à consulter votre professionnel de santé pour obtenir des conseils sur les postures à éviter ou à modifier. Les mouvements conscients sont également une pratique de pleine conscience et peuvent donc être explorés et pratiqués à votre convenance, dans l'instant présent. L'écoute attentive de votre corps doit toujours primer sur les conseils de l'instructeur .

Bien que le texte ci-dessus mentionne de nombreuses pathologies que les instructeurs MBSR devraient aborder avec prudence, dans certaines circonstances, un participant présentant l'une de ces pathologies peut néanmoins s'engager avec succès dans le programme MBSR. Cet engagement est soutenu par un solide réseau de prestataires de soins, de famille et/ou d'amis, et/ou de communauté, une compréhension claire de la rigueur du programme, une forte motivation à s'engager dans les pratiques de méditation, et éventuellement une expérience préalable.

expérience des pratiques de méditation de pleine conscience et être prêt à rester en contact avec l'enseignant MBSR tout au long du programme et à parler de toute réaction indésirable aux méditations guidées qui pourrait survenir.

Compte tenu de l'étendue des antécédents et de la formation professionnelle des instructeurs, ainsi que des éventuelles contraintes qui peuvent survenir dans des contextes spécifiques dans lesquels le MBSR peut être proposé, les instructeurs devront déterminer ce qui est raisonnable et compétent pour leur

situation. Certaines options peuvent inclure un formulaire de consentement général qui offre des preuves, des mises en garde et des réserves, ainsi qu'une liste de professionnels locaux vers lesquels orienter certains membres du groupe pour un soutien supplémentaire (c.-à-d. entraîneurs, clergé, thérapeutes, conseillers, etc.)

Tous les enseignants sont encouragés à organiser de manière proactive une consultation de secours avec un psychiatre ou un clinicien qui connaît la pleine conscience, la MBSR et la façon dont le programme peut avoir un impact sur diverses conditions psychologiques, pour discuter de défis ou de préoccupations spécifiques avec des participants spécifiques au fur et à mesure qu'ils surviennent.

Tous les enseignants ont intérêt à envisager et à inclure une supervision régulière, un mentorat et une supervision par les pairs tout au long du processus d'enseignement. Cela peut être particulièrement utile lors de la phase d'orientation du programme pour répondre aux questions sur l'aptitude de certains individus à suivre le cours.

Il peut y avoir une pression pour remplir un cours, pour accepter quelqu'un qui défend fortement sa participation, ou pour d'autres raisons. En cas de doute ou d'inquiétude, il est judicieux de marquer une pause et de solliciter l'avis et/ou le point de vue d'experts de collègues, d'un mentor ou d'un superviseur.

Disposer de ce type de soutien professionnel est essentiel pour créer un environnement d'apprentissage sûr et accueillant pour tous les élèves de la classe.

Il arrive parfois, après l'orientation et l'entretien individuel, que l'intervieweur/formateur comprenne qu'il est contre-indiqué pour le participant de suivre la formation MBSR à ce moment précis. Les ressources ci-dessous peuvent être utiles aux participants qui, même si la formation peut être trop complexe à un moment donné, souhaitent néanmoins en apprendre davantage et commencer, petit à petit, à intégrer les pratiques de pleine conscience dans leur vie.

Une variété de ressources peuvent être suggérées, notamment :

- Une réduction du stress basée sur la pleine conscience  
Cahier d'exercices, par Bob Stahl et Elisha Goldstein
- Une réduction du stress basée sur la pleine conscience  
Cahier d'exercices pour l'anxiété, par Bob Stahl, Florence Meleo-Meyer et Lynn Koerbel
- La pleine conscience pour les débutants, par Jon Kabat-Zinn
- Mindfulness : Un programme de 8 semaines pour trouver la paix dans un monde frénétique, par Mark Williams, Danny Penman, et al.
- Pour quelqu'un qui pourrait être prêt et intéressé, Trauma-Sensitive Mindfulness de David Treleaven peut également être recommandé.

Les ressources locales telles que la MBCT, la thérapie comportementale dialectique (TCD), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) ou d'autres thérapies spécifiquement conçues pour les personnes ayant des difficultés de santé mentale qui incluent la pleine conscience **dans leur protocole peuvent** également être encouragées.

Enfin, certains critères peuvent présenter des difficultés d'ordre plus pratique. Parmi ceux-ci :

## Géographie

Alors que par le passé, l'accès local, les transports, les conditions météorologiques défavorables et d'autres facteurs constituaient des défis importants pour les participants comme pour les enseignants, depuis l'avènement de Zoom et des options MBSR en ligne, ce problème est beaucoup moins préoccupant.

Les cours peuvent rencontrer d'autres obstacles, notamment l'accès aux technologies. Cependant, de nos jours, de nombreuses options s'offrent aux futurs participants, que ce soit en présentiel ou en ligne, partout dans le monde.

## Besoins linguistiques

Si un participant ne maîtrise pas la langue du cours, sa compréhension et sa participation seront évidemment fortement limitées. Idéalement, il serait judicieux de disposer d'une liste de ressources de cours proposés dans d'autres langues. L'accès aux services d'interprétation ou de traduction, y compris en ASL, dépendra des exigences de l'État, de la disponibilité des services pour chaque participant et d'autres aspects de la gestion des ressources.

Compte tenu de l'intimité de la classe MBSR et de la responsabilité de maintenir un environnement sûr, toutes les décisions concernant la participation des individus à la classe MBSR sont à la discrétion de l'enseignant MBSR, étant entendu que toutes les préoccupations pertinentes, les mises en garde et la motivation seront prises en compte lors de la décision de savoir qui est approprié pour s'inscrire.

Défis d'accessibilité (audition, vision, handicaps physiques, neurodiversité, problèmes de santé mentale, etc.).

Il peut être nécessaire de garantir une salle de classe accessible aux personnes en fauteuil roulant et de prendre en compte les personnes susceptibles d'être affectées par des difficultés telles que la déficience visuelle ou auditive pour une accessibilité généralisée. Déterminer ce qui est possible

conditions d'aménagements raisonnables ou

Des ajustements pour inclure des personnes spécifiques sont essentiels. Parallèlement, il peut s'avérer impossible d'organiser un accès approprié, voire idéal. C'est pourquoi, dans de tels cas, il est important de préciser dès le départ le type d'accès.

Des aménagements pour une personne en particulier pourraient être possibles. Soyez prêt à vous renseigner auprès des participants sur leurs besoins minimums et à rechercher des aménagements possibles via des applications et d'autres technologies. Si vous enseignez **au sein d'un établissement, des facteurs** de l'American Disabilities Act (ADA) peuvent être à prendre en compte concernant l'obligation légale d'une organisation de fournir des aménagements raisonnables.

## Recommandations pour Enseignants

Avant d'enseigner :

- Comprendre les limites de votre capacité et de vos limites professionnelles (c'est-à-dire, si vous êtes un thérapeute, un médecin ou un autre professionnel de la santé, connaître les codes de votre État, locaux et professionnels concernant les rapports ou autres limites de pratique).  
De plus, les enseignants sont encouragés à recourir régulièrement à la supervision et/ou au mentorat par des enseignants expérimentés et qualifiés, ainsi qu'à échanger avec leurs pairs pour un soutien collégial et un espace d'échange sur les événements en classe et en eux-mêmes. Ces échanges peuvent être sporadiques ou semi-réguliers, dans le cadre d'un engagement continu envers le soin personnel, l'introspection et la réflexion.

Créez une liste de thérapeutes et de professionnels de santé mentale connaissant et comprenant la MBSR et la pleine conscience, **vers** lesquels vous pouvez orienter les participants potentiels en cas de besoin. Si cela n'est pas possible en raison de conflits d'intérêts, établissez une liste de personnes proches de la pleine conscience.

ou des thérapies « favorables à la pleine conscience » (ACT, DBT, Somatic Experiencing, EMDR, etc.) sont conseillées.

- Une relation et un engagement continus avec un mentor, un superviseur ou des pairs (vision par les pairs) sont recommandés pour soutenir tous les enseignants. Ce soutien peut être renforcé par l'intervention de conseillers cliniques ou de consultants professionnels, le cas échéant .

Créer un formulaire d'admission qui recueille les informations nécessaires pour évaluer l'état de préparation d'une personne au programme MBSR, compte tenu des exigences du programme. Il est à noter que certaines organisations devront évaluer la pertinence de tout formulaire d'admission ou de toute collecte d'informations personnelles. Il incombe à l'instructeur de connaître les paramètres des informations pouvant être demandées.

Pendant l'enseignement :

- Rappelez** aux participants que vous êtes disponible pour faire le point, si nécessaire. Ces échanges doivent être brefs : par courriel, ou éventuellement 10 à 15 minutes par téléphone ou visioconférence si un événement est prévu. Si des réactions vives se font jour, soyez ouvert à la possibilité de réévaluer si c'est le moment opportun.
- Limitez la taille des cours en ligne afin de pouvoir surveiller efficacement le groupe.
  - **Considérez vos propres compétences et aptitudes de manière réaliste et envisagez le co-enseignement comme un moyen de renforcer l' expérience des participants et/ ou l'environnement de maintien de la classe.** chambre.
  - Rechercher une supervision, un mentorat ou une consultation au besoin.

# ANNEXE C

## LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE ÉGALE LA CULTURE DE LA PLEINE CŒUR

### OUVERTURE À TOUT CE QUI SURVIENT AVEC BONTÉ ET COMPASSION

Dans le cadre de l'enseignement MBSR, je (JKZ) considère que cultiver la bienveillance bienveillante est indissociable de la pratique de la pleine conscience. Le simple fait de s'asseoir peut être perçu comme un acte radical de santé mentale, d'amour non égocentrique de la vie et du potentiel de chacun à l'éveil incarné – non pas dans un futur imaginaire, mais dans le seul instant que chacun puisse vivre, celui-ci. Ainsi, la pleine conscience est indissociable de la pleine conscience, selon l'expression « Deux ailes, un oiseau », et leur développement se déploie harmonieusement dans le degré d'intentionnalité autour de la bienveillance que l'on apporte à la pratique à chaque instant.

De plus, l'instructeur MBSR a, dans un sens très réel, le potentiel d'incarner l'essence de la bienveillance dans sa simple présence (même au téléphone ou à distance) dans ses relations avec les participants potentiels au programme, dans la façon dont on se comporte avec chaque individu et chaque circonstance dans ses cours.

— non par artifice, faux-semblant ou mensonge — mais simplement en étant soi-même, authentique et incarné. Ainsi, la bienveillance est intégrée au programme MBSR dès le début, à chaque rencontre, en ligne ou en personne. Nous veillons à chaque instant de la pratique avec ouverture d'esprit, du mieux que nous pouvons, afin que la bienveillance et l'autocompassion soient présentes dans chaque aspect du déroulement de la classe. Toute forme formelle

L'enseignement de la bienveillance s'appuie sur cette base de présence incarnée et s'y ajoute tout au long des huit semaines du programme.

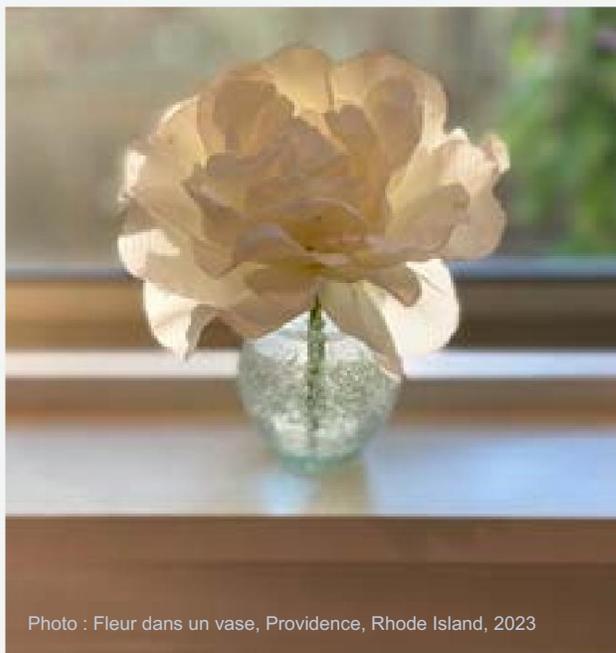


Photo : Fleur dans un vase, Providence, Rhode Island, 2023

En substance, MBSR invite tous les participants qui s'inscrivent à expérimenter la possibilité de faire face tôt ou tard à la réalité des choses, aussi difficiles ou stressantes soient-elles — souvent (espérons-le, mais certainement pas dans tous les cas) avec un large cercle de soutien professionnel et familial. Cela signifie dérouler le tapis rouge, pour ainsi dire, à la vie telle qu'elle est, à tout ce qui se présente à cet instant précis (qui est toujours maintenant) dans le

Dans l'esprit, dans le cœur, dans le corps, dans le monde. Ce n'est pas facile, et c'est précisément pourquoi cela vaut la peine d'agir. Comme le souligne MBSR depuis ses débuts, il est simple, mais pas toujours facile, de vivre une vie incarnée, éveillée et pleine de compassion, surtout face à la catastrophe de la condition humaine lorsqu'elle se présente à nous, quelle que soit la situation.

Il le fait de manières particulières. Dans de tels moments, ce n'est plus une abstraction, ni un principe généralisable, mais un surgissement immédiat, exigeant et méritant une réponse immédiate de notre propre pratique authentique du moment. Cela signifie souvent se tourner vers ce dont nous voulons le plus nous détourner. Cela signifie rester avec notre expérience du mieux que nous pouvons, aussi désagréable ou déchirante soit-elle, instant après instant, et l'accueillir avec patience et avec une immense bienveillance et compassion envers nous-mêmes, les autres qui sont immédiatement impliqués dans l'événement, et la condition humaine plus large. La volonté de trouver un moyen d'accepter les choses telles qu'elles sont est le fondement de la guérison.

Mais ce champ des possibles ne peut être abordé uniquement par l'instrumental dans de tels moments. Nous devons nous ouvrir au domaine du non-instrumental, sans chercher à aller nulle part, à résoudre un problème, à nous apprendre une leçon ou à obtenir un résultat précis. Et en tant qu'instructeurs, nous devons nous en souvenir lorsque les participants à un cours MBSR traversent ce qu'ils traversent et espèrent utiliser la pratique pour guérir et se transformer, ainsi que pour gérer (sans chercher à s'en débarrasser) leur stress et leur douleur émotionnelle.

Pour les enseignants MBSR, l'écoute attentive, le respect, la douceur et la curiosité sont des expressions de gentillesse incarnée lorsqu'ils interagissent avec les participants à un cours MBSR, dont beaucoup peuvent traverser certains aspects de ce qui est décrit ci-dessus.

La présence personnelle de l'enseignant, son expérience pratique, issue des retraites dirigées par l'enseignant et de la vie quotidienne, ainsi qu'une attention chaleureuse et affectueuse à l'expérience du moment présent et à la/aux personne(s) en classe, peuvent servir à ancrer l'invitation à « dérouler le tapis rouge » pour tout ce qui survient dans la vie, aussi difficile et stressant soit-il, au moins pour un instant, pour une inspiration et une expiration peut-être. L'invitation est de se rencontrer

L'expérience est une opportunité d'investigation et d'apprentissage – souvent des leçons que nous n'aurions jamais voulu avoir à apprendre. Mais cet apprentissage, aussi difficile soit-il – et c'est précisément ce que le cours MBSR est censé offrir et maintenir dans un environnement d'apprentissage sûr et stimulant – mène inévitablement à la croissance, qui à son tour mène à la guérison, au sens d'accepter les choses telles qu'elles sont. Et cette acceptation peut, avec le temps, conduire à la transformation et à la reconquête ou à la prise de conscience de la pleine dimension de son être, ainsi qu'à la reconnaissance de la poignance de la condition humaine et de ce que cela signifie.

Être en vie pendant cette brève période d'années qu'on appelle une vie. Tout cela peut se dérouler ou se réaliser.

en un rien de temps et, également, sur toute une vie. Si l'enseignant espère vivre et enseigner dans un tel espace, il doit cultiver cette incarnation en lui-même et dans ses

sa propre pratique quotidienne de la méditation, ainsi que dans la vie de tous les jours.

L'accueil incarné et authentique

La façon dont un nouveau participant est accueilli, depuis la première demande de renseignements sur le programme jusqu'à la fin de son cours, est une occasion pour l'instructeur de se souvenir de son propre potentiel de présence ouverte et spontanée, de respect pour chaque individu qui se présente et d'un engagement à être d'une certaine aide pour faciliter la trajectoire du participant à travers MBSR en tant que potentiel

nouvel élément d'un processus de guérison plus vaste. Cela invite à une incarnation de l'authentique

L'hospitalité, un terme apparenté aux mots « hôpital » et « hospice », est toujours approprié.

Mais encore une fois, il faut que ce soit authentique. Les ennemis proches de l'hospitalité sont une servilité mielleuse, une fausse sollicitude et un excès de discours sur la compassion ou la gentillesse. Il est toujours préférable de parler moins de compassion et de gentillesse et de privilégier une compassion et une gentillesse incarnées, et ce principe doit toujours être gardé à l'esprit par l'instructeur.

En termes d'exposition des participants à un cours MBSR à la pratique formelle de la bienveillance, la pratique **formelle de la bienveillance** (metta) est généralement introduite pendant la séance d'une journée qui a lieu entre la classe 5 et la classe 6, ou entre la classe 6 et la classe 7. Ceci est en grande partie dû au fait que, à moins d'être enseignée à partir de la perspective non duelle que nous apportons à l'ensemble du programme méditatif MBSR,

Cela peut être source de confusion pour les participants MBSR, car on a souvent l'impression qu'on leur demande de produire des sentiments, des attitudes ou des expériences « désirables » ou positives, plutôt que de rester attentifs, sans jugement, à tout ce qui surgit à tout moment. Les futurs enseignants MBSR se demandent parfois pourquoi cette pratique n'est pas introduite plus tôt. La principale raison est la suivante : nous ne voulons rien proposer, dès les premières semaines d'apprentissage, par une pratique formelle, qui puisse compromettre l'invitation non duelle, extrêmement exigeante, à accepter les choses telles qu'elles sont, sans rejeter l'indésirable ni rechercher l'agréable ou le désirable.

Cela dit, la bienveillance fait partie intégrante de la MBSR et l'a toujours été. Elle se transmet au mieux, comme indiqué précédemment, en étant soi-même aimant et bienveillant, y compris envers soi-même et dans la manière dont on aborde et met en pratique les différentes pratiques de méditation de la MBSR. En d'autres termes, qu'est-ce qui est

Il est encouragé d'incarner l'amour, la bienveillance et la compassion dans la façon dont vous, l'instructeur, **vous** comportez lors de chaque rencontre avec les participants potentiels. Une présence authentique et incarnée ne peut être ni artificielle ni feinte. Elle doit provenir de votre nature intrinsèquement bienveillante. L'enseignant a toutes les chances d'incarner le souci du bien-être des participants et la bienveillance, en présentant les directives du cours et en établissant des accords éthiques collectifs, incluant les deux dimensions de confidentialité ; et en créant et en favorisant un environnement sain et émotionnellement sécurisant dans lequel les participants peuvent prendre des risques, être eux-mêmes et apprendre. De cette façon, un sentiment de bienveillance et de compassion incarnée, digne de confiance, s'instaure dès le début en classe et est ancré dans la manière dont toutes les **pratiques de méditation de pleine conscience guidée** et de hatha yoga conscient du MBSR sont dispensées.

Avec l'avènement de la séance d'une journée entière de la semaine 5 ou 6, un champ de bienveillance incarnée a été établi et normalisé, sur lequel la guidance formelle et habile d'une pratique de bienveillance non duelle peut être offerte sans créer de confusion.

## Méditation sur la bienveillance

Les premiers enseignements bouddhistes sur la méditation de bienveillance suggéraient de rayonner des vœux amicaux inconditionnellement et sans limite dans toutes les directions, et ce, dès le début. La bienveillance a également été enseignée selon une séquence consistant à l'offrir d'abord à soi-même ; puis à une ou plusieurs personnes que nous aimons ; puis à un bienfaiteur ; puis à une personne que nous pourrions considérer comme « neutre », comme les personnes travaillant dans les secteurs des services que nous utilisons et bénéficier de ; à une personne légèrement difficile ; à une personne très difficile, qui peut nous avoir causé du tort ; à des communautés de plus en plus grandes, comme les affligés, tous ceux qui sont emprisonnés ou

opprimés ; à tous les êtres ; et finalement, à la planète elle-même et à l'univers.<sup>1</sup>

Équilibrer la quantité de direction et de conseils avec l'espace pour pratiquer seul en silence peut favoriser un rayonnement continu d'amour et de gentillesse intérieurement et extérieurement comme une émanation naturelle de la pleine conscience.

méditation et se plonger dans le moment présent, comme une façon d'être et une façon de ramener à l'esprit et au cœur la nature illimitée de

la conscience et l'interdépendance de tous

choses. « Avec une amitié sans limite pour le monde entier, il faut cultiver une

moins de cœur, dans toutes les directions... ». (Feldman, p. 11). En tant que pratique, la bienveillance favorise un processus de libération de la réactivité automatique et habituelle de la peur et de la séparation, tout en renforçant une réponse spacieuse, courageuse, bienveillante et curieuse, et renforce l'idée que la méditation elle-même est une

acte radical de santé mentale et d'amour, révélant une relationnalité et une interconnexion intrinsèques qui ne manquent jamais.

Lorsqu'on guide une méditation sur la bienveillance, il est important de se rappeler que la bienveillance n'est pas une émotion ou une technique visant à stimuler le changement, mais une intention et une invitation à demeurer – à établir un lieu d'habitation pour l'esprit, le corps, le cœur et le monde – classiquement appelé « demeure divine ». Si elle est comprise et incarnée, la metta ou bienveillance est elle-même un lieu d'habitation, un refuge au cœur de chacun, à l'abri des turbulences intérieures et extérieures, des tempêtes de l'esprit et des tempêtes de la vie.

Dans la mesure du possible, l'enseignant incarne ces caractéristiques dans sa propre pratique et offre ses conseils comme un acte de générosité et de compassion.

Il est important de garder à l'esprit la facilité avec laquelle on risque de tomber dans le piège de vouloir générer un sentiment particulier ou une réponse positive.

Les pratiquants. Il n'y a pas de sentiment particulier à ressentir suite à la pratique de la méditation de la bienveillance. En effet, certaines personnes peuvent ressentir de la méchanceté durant la pratique, et il est important de souligner ici que l'intention de cultiver une plus grande bienveillance est suffisante en soi. Certaines personnes réagissent fortement à la moindre trace d'une attitude « pieuse » ou proche de la prière dans les D'autres peuvent avoir des difficultés à exprimer leurs vœux de gentillesse envers eux-mêmes ou envers les autres.

Persévérer et expérimenter cette pratique de manière ludique, avec légèreté et sans attachement au résultat ou aux sentiments intérieurs, peut aider à surmonter les obstacles initiaux potentiels. Tristesse, tendresse, bien-être et expansion sont des réactions courantes à la pratique de la bienveillance. Reconnaissez le potentiel de résistance et autorisez pleinement les participants à « se laisser guider » pour se reposer sur le centre d'attention qui peut être stabilisant et généreux. C'est en soi un acte de bienveillance envers soi-même. Cette pratique est un moyen d'arroser les graines de bienveillance déjà présentes en chacun.

Une séquence possible : la pratique formelle de la bienveillance commence par le corps, en invitant à l'aisance avec n'importe quelle posture qui est favorable et relativement confortable.

Il est judicieux d'inclure une mention de tout ce qui ancre qu'une personne pourrait utiliser comme support en général pendant la pratique de bienveillance. Une attitude d'accueil et de curiosité est encouragée, accueillant toutes les réponses à la pratique de la part des participants. Il peut être judicieux de commencer par demander aux participants de se souvenir ou de visualiser un moment où ils se sont sentis complètement vus et acceptés par quelqu'un, quel que soit l'événement de leur vie (si l'on peut se souvenir d'une telle expérience, sinon, on peut l'imaginer). Peut-être visualiser la scène comme

<sup>1</sup> Analayo, 2015 : Compassion et vacuité dans la méditation bouddhiste primitive, Windhorse, Royaume-Uni ; Buddhaghosa Himi. La voie de la purification : Visuddhimagga/ Buddhaghosa Himi ; tr. par Nyanamoli Himi.- Kandy : Société de publication bouddhiste, 2010

du mieux que l'on puisse s'en souvenir. Qu'avez-vous ressenti Toi, pour être vu et accepté sans équivoque pour qui tu es ? Dans ton corps ? Dans ton esprit ? Dans votre cœur ? Quels sentiments vous viennent à l'esprit lorsque vous évoquez ce souvenir ?

Voyons maintenant si vous pouvez ressentir ce sentiment d'amour et d'acceptation, être vu et accepté sans équivoque et inconditionnellement dans votre corps, et le laisser vous englober. Qu'est-ce que cela vous fait ?

Où est-il le plus résistant ? Quelles sont les qualités du feutre ?

Maintenant, si vous le souhaitez, pensez à une personne ou à un être sensible (un animal de compagnie, par exemple) que vous aimez et chérissez. Il peut s'agir d'une personne vivante ou décédée . Gardez cet être dans votre cœur avec le même sentiment de bienveillance que vous avez vous-même reçu, souhaitez- lui du bien, découvrez des sentiments authentiques pour qu'il/elle connaisse la paix, la bienveillance , l'amour, la sécurité, la santé, la force, le bien-être et la joie. Traditionnellement, on adresse des vœux (à soi-même et aux autres) de sécurité, de bonheur, de santé mentale et physique, de cœur bienveillant et ouvert, et de bien-être (par exemple, « Que tu sois en sécurité ; Que tu sois heureux ; que tu sois en bonne santé ; que ton cœur soit bienveillant et ouvert ; que tu vives avec aisance ». Cependant, les sentiments eux-mêmes, la chaleur, l'énergie de cette inclination suffisent. Les phrases peuvent être utiles, mais elles ne sont pas absolument nécessaires.

Il peut également être réconfortant de commencer par cette personne plutôt que par soi-même, ce qui peut souvent s'avérer difficile. S'ouvrir à quelqu'un d'autre, quelqu'un qu'on aime et qu'on chérit, peut adoucir et ouvrir le cœur, ce qui facilite ensuite le retour à soi-même avec la même acceptation et la même tendresse.

Vous êtes libre de poursuivre la séquence, ou simplement de laisser la bienveillance rayonner de votre cœur dans toutes les directions. Nous ne pouvons partager authentiquement que ce que nous avons vécu.

Réfléchissez à la manière dont vous pourriez choisir de vous immerger dans la pratique de la bienveillance. Pour trouver votre façon d'exprimer votre bienveillance, vous pouvez expérimenter différentes méditations de bienveillance et vous interroger sur la façon dont vous vous accordez à cette attitude et à cette formulation. En incarnant l'essence de la pleine conscience comme la bienveillance, la bienveillance devient une façon d'être. Elle devient également pleine de bon sens et intuitive. Pour approfondir votre compréhension de cette pratique, consultez les différents ouvrages de Sharon Salzberg.

Il y a également des considérations à garder à l'esprit. Par exemple, Rebecca Crane, Ph. D., directrice émérite du Centre for Mind-

La recherche et la pratique en pleine conscience de l'Université de Bangor, au Royaume-Uni, mettent en lumière les informations du chapitre 8 de Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (Segal et al., 2012). Ce chapitre souligne certaines mises en garde que les enseignants devraient connaître.

de – y compris que les invitations à l'attention et à la gentillesse peuvent créer un effet de rebond de déclencher des vagues d'autocritique/jugement . De plus, des recherches menées à l'Université d'Oxford ont montré que c'était l'un des facteurs d'abandon des participants (Barnhofer et al., 2010). Malgré cette mise en garde, inclure une méditation guidée sur la bienveillance bienveillante pendant la séance d'une journée, si elle est bien encadrée et réalisée en tenant compte de tous les pièges, est possible, voire habile. La discrétion de l'enseignant, ainsi qu'une sensibilité à l'éventail des différentes réponses possibles à la pratique , ainsi qu'un temps suffisant pour la recherche lors des cours suivants, sont nécessaires.

---

<sup>1</sup> Kabat-Zinn, 2005, Être vu, in Revenir à nos sens, Hachette, New York, 2005, pp. 198-201.

# ANNEXE D

## ARTICLES SÉLECTIONNÉS ET CHAPITRES DE LIVRES SUR MBSR PAR JON KABAT-ZINN

1. Avant-propos : Les germes d'une nécessaire renaissance mondiale en devenir : l'affinement de la compréhension psychologique de la nature de l'esprit, du soi et de l'incarnation à travers le prisme de la pleine conscience et ses origines à un tournant décisif pour l'espèce. *Current Opinion in Psychology*, 2019.
2. Trop tôt pour le dire. L'impact potentiel et les défis – éthiques et autres – inhérents à l'intégration du Dharma dans un monde de plus en plus dystopique. *Mindfulness*, octobre 2017. DOI 10.1007/s12671-017-0758-2.
3. Quelques réflexions sur les origines de la MBSR, les moyens habiles et les difficultés liées aux cartes. *Bouddhisme contemporain*, vol. 12, n° 1, 2011.
4. Avant-propos de *Teaching Mindfulness: A Practical Guide for Clinicians and Educators*, McCown, D. Reibel, D. et Micozzi, MS, Springer, New York, (2010).
5. Interventions basées sur la pleine conscience en contexte : passé, présent et futur. *Psychologie clinique : science et pratique* • V10 N2, été 2003.
6. Le réseau d'Indra à l'œuvre : Le courant dominant de la pratique du dharma dans la société. Extrait de *La Psychologie de l'Éveil*. -- Watson, Batchelor et Claxon. Samuel Weiser, Maine, 2000.
7. Kabat-Zinn, J. Un programme ambulatoire de médecine comportementale pour les patients souffrant de douleurs chroniques, basé sur la pratique de la méditation de pleine conscience : considérations théoriques et résultats préliminaires. *Hôpital général de psychiatrie*. (1982) 4:33-47.
8. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. et Burney, R. L'utilisation clinique de la méditation de pleine conscience pour l'autorégulation de la douleur chronique. *J. Behav. Med.* (1985) 8:163-190.
9. Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. et Sellers, W. Suivi sur quatre ans d'un programme basé sur la méditation pour l'autorégulation de la douleur chronique : résultats du traitement et observance. *Clin.J.Pain* (1986) 2 : 159-173.
10. Kabat-Zinn, J. et Chapman-Waldrop, A. Observance d'un programme ambulatoire de réduction du stress : taux et prédicteurs d'achèvement. *J.Behav. Med.* (1988) 11:333-352.
11. Kabat-Zinn, J., Massion, AO, Kristeller, J., Peterson, LG, Fletcher, K., Pbert, L., Linderking, W., Santorelli, SF Efficacité d'un programme de réduction du stress basé sur la méditation dans le traitement des troubles anxieux. *Am. J Psychiatry* (1992) 149:936-943.
12. Miller, J., Fletcher, K. et Kabat-Zinn, J. Suivi à trois ans et implications cliniques d'une intervention de réduction du stress basée sur la pleine conscience dans le traitement des troubles anxieux. *Gen. Hosp.Psychiatry* (1995) 17:192-200.
13. Kabat-Zinn, J. Médecine participative. Membre de l'Académie européenne de dermatologie et de vénéréologie. (2000) 14:239-240.
14. Davidson, RJ, Kabat-Zinn, J., Schumacher, J. et al. Altérations des fonctions cérébrales et immunitaires produites par méditation de pleine conscience, *Psychosom Med* (2003) 65:564-570.
15. Kabat-Zinn, J. Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR). *Constructivisme en sciences humaines* (2003) 8:73-83

# ANNEXE E

## CALENDRIERS MBSR ET 9 POINTS POUR IMPRESSION

Calendrier des expériences agréables	E-2
Calendrier des expériences désagréables	E-4
Calendrier de communication difficile	E-6
Exercice à 9 points	E-8

### Mindfulness-Based Stress Reduction Awareness of Pleasant Experiences Calendar

**Instructions:** This week, be aware of one pleasant experience or occurrence each day while it is happening. At a later time, on a calendar such as the one provided here, record in detail what it was and your experience of it.

	<b>What was the experience?</b>	<b>Were you aware of the pleasant feelings while it was happening?</b>	<b>How did your body feel, in detail, during this experience? Describe the sensations you felt.</b>	<b>What moods, feelings and thoughts accompanied this experience at the time?</b>	<b>What sensations, thoughts or emotions are in your mind now as you recall this and write it down?</b>
<b>Monday</b>					
<b>Tuesday</b>					
<b>Wednesday</b>					

From "Full Catastrophe Living: Revised and Updated Edition," 2013. Jon Kabat-Zinn

	<b>What was the experience?</b>	<b>Were you aware of the pleasant feelings while it was happening?</b>	<b>How did your body feel, in detail, during this experience? Describe the sensations you felt.</b>	<b>What moods, feelings and thoughts accompanied this experience at the time?</b>	<b>What sensations, thoughts or emotions are in your mind now as you recall this and write it down?</b>
<b>Thursday</b>					
<b>Friday</b>					
<b>Saturday</b>					
<b>Sunday</b>					

### Mindfulness-Based Stress Reduction Awareness of Unpleasant Experiences Calendar

**Instructions:** This week, be aware of one unpleasant experience or occurrence each day while it is happening. At a later time, on a calendar such as the one provided here, record in detail what it was and your experience of it. You're encouraged to choose something mild or moderately unpleasant. It's not necessary to choose the most challenging experience of your day, and in fact avoid this if possible.

	<b>What was the experience?</b>	<b>Were you aware of the unpleasant feelings while it was happening?</b>	<b>How did your body feel, in detail, during this experience? Describe the sensations you felt.</b>	<b>What moods, feelings and thoughts accompanied this experience at the time?</b>	<b>What sensations, thoughts or emotions are present now as you recall the experience &amp; write it down?</b>
<b>Monday</b>					
<b>Tuesday</b>					
<b>Wednesday</b>					

From "Full Catastrophe Living: Revised and Updated Edition", 2013. Jon Kabat-Zinn

	<b>What was the experience?</b>	<b>Were you aware of the unpleasant feelings while it was happening?</b>	<b>How did your body feel, in detail, during this experience? Describe the sensations you felt.</b>	<b>What moods, feelings and thoughts accompanied this experience at the time?</b>	<b>What sensations, thoughts or emotions are present now as you recall the experience &amp; write it down?</b>
<b>Thursday</b>					
<b>Friday</b>					
<b>Saturday</b>					
<b>Sunday</b>					

From "Full Catastrophe Living: Revised and Updated Edition", 2013, Jon Kabat-Zinn

### Mindfulness-Based Stress Reduction Awareness of a Difficult or Stressful Communication Calendar

**Instructions:** This week, be aware of one difficult or stressful communication each day *while it is happening*. At a later time, record the details of your experience on the calendar. Like with the Unpleasant Experiences calendar, choose something mildly or moderately challenging, and avoid, if possible the most challenging interactions. Even if the dialogue is part of a longer, ongoing exchange, choose just **one** interaction, email, text, phone call or meeting.

	Describe the exchange, giving as much context as you'd like: The person, the communication channel, the details of the actual event, including what you really wanted from the exchange.	What did you notice in body sensations, thoughts and emotions <i>during</i> the communication? What was pleasant, unpleasant or neutral?	Were you aware of any stress reactivity <i>and/or</i> of a more mindful stress response during this experience? Please give details.	What new learning or insights have you gained by attending to your experience in this way? (e.g., patterns of protection, defensiveness, striving, passivity, aggression, etc.) ?
<b>Mon</b>				
<b>Tues</b>				
<b>Wed</b>				

Adapted from Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living*.

	<p><b>Describe the exchange, giving as much context as you'd like: The person, the communication channel, the details of the actual event, including what you really wanted from the exchange.</b></p>	<p><b>What did you notice in body sensations, thoughts and emotions <i>during</i> the communication? What was pleasant, unpleasant or neutral?</b></p>	<p><b>Were you aware of any stress reactivity <i>and/or</i> of a more mindful stress response during this experience? Please give details.</b></p>	<p><b>What new learning or insights have you gained by attending to your experience in this way? (e.g., patterns of protection, defensiveness, striving, passivity, aggression, etc.) ?</b></p>
<b>Thur</b>				
<b>Fri</b>				
<b>Sat</b>				
<b>Sun</b>				

# EXERCICE À 9 POINTS

INSTRUCTIONS : Reliez les neuf points avec quatre lignes droites sans soulever le crayon de la page et sans revenir sur aucune des lignes.

