

La méditation de pleine conscience/ Mindfulness

CHAPITRE 1

Définition et évolution de la méditation (origines ancestrales) vers « la pleine conscience » (mindfulness), laïque et validée comme thérapie Evolution de la pleine conscience depuis les années 80 jusqu'à aujourd'hui (Kabat-Zinn précurseur dans ses études en 1979) De quoi s'agit-il ? Etude du processus : être pleinement conscient de l'instant, de ses sensations et de ses émotions Comment le générer ? Par quelle technique ? - étude de la posture (assise, allongée, debout) - pleine conscience de la respiration Pratiques : - apprentissage de la posture, attention portée à la respiration - « 3 minutes d'espace de respiration » (Méditation issue du protocole MBCT) - « méditation assise silencieuse centrée sur la respiration » (20 min) - partage de l'expérience, facilités, résistances ?

CHAPITRE 2

La réduction du stress par la pleine conscience : Apprendre à différencier et se centrer sur: les pensées, des émotions, des sensations corporelles Le pilotage automatique versus rester présent, accepter, laisser exister Découverte de la pratique informelle de la méditation Pratiques : (Méditations guidées) - « le grain de raisin » - « body-scan » - « se détacher des pensées » - partage de l'expérience, facilités, résistances ?

CHAPITRE 3

- La méditation comme thérapie validée : les effets de la pleine conscience sur la santé physique et mentale - atténuation de la douleur chronique, diminution de la libération du cortisol, augmentation des défenses immunitaires, amélioration du psoriasis, des fonctions cardiaques, régulation de la tension artérielle - psychique : diminution des rechutes dépressives (protocole MBCT), gestion du stress (protocole MBSR), de l'anxiété chronique, de l'insomnie, de l'impulsivité, amélioration de l'attention Echelle MAAS (échelle d'attention et de pleine conscience de Brown et Ryan) distribuée aux participants

- Derniers apports des neurosciences : Actualisation de la recherche scientifique biologique et génétique Rôle du système nerveux parasympathique, le macrosystème motivationnel (axe neural/tronc cérébral) Cas cliniques Pratiques : (Méditations guidées) - « le corps douloureux » - « les émotions douloureuses » - partage de l'expérience, facilités, résistances ?

CHAPITRE 4

- Indications et propositions thérapeutiques de la méditation : Comment et quand la proposer à ses patients adultes ? Sous quelle forme dans ce cas ? Protocoles Mindfulness (MBSR ou MBCT) ou consultations au cabinet ? Cas cliniques et retour sur les propositions des participants - La méditation comme indication thérapeutique chez les enfants, à quelle population s'adresse-t-elle? Indications chez un enfant TDAH ? Définition du TDAH, de l'impulsivité et des différents types d'attention en cause dans ce trouble Cas cliniques infantiles Pratiques : - « méditation en attention ouverte aux sons » (Méditation guidée) - « marche méditative lente » - partage de l'expérience, facilités, résistances ?

CHAPITRE 5

La qualité de l'écoute en consultation de médecine Les circuits neuronaux de l'empathie, de la bienveillance, la force de l'intention Méditation, bienveillance, sollicitude et compassion Pratiques : (Méditations guidées) - « méditation de la montagne » - « méditation d'amour et de lien