

Dans la presse, les articles sur la méditation font la « une » des quotidiens et des magazines d'actualité, relayant les études scientifiques des chercheurs qui découvrent que la pratique de la pleine conscience modifie les zones cérébrales et permet d'apprendre à «gérer» les douleurs physiques et la souffrance émotionnelle.

Réduction du stress par la Pleine Conscience et Gestion de la Douleur

*... quand bien-être rime avec efficacité
... quand lâcher-prise rime avec engagement*



Arnauld Robert de Beauchamp

www.justsit.fr

Tél 07 52 02 15 54

contact@justsit.fr

Pleine Conscience et Réduction du Stress

Prestataire de formation
enregistré sous le numéro 27 39 01073 39

La mindfulness n'est pas de la relaxation. L'attention dirigée consciemment au moment présent est un processus intérieur très actif, même si on ne bouge pas de sa chaise.

Professionnels

- Réunion de découverte auprès des responsables locaux et des salariés concernés.
- Modules de deux ou trois journées consécutives.
- Module en demi-journées à intervalle régulier.
- Module d'une journée d'approfondissement et de retour à la pratique.

Inscriptions sur la base du volontariat au terme d'une réunion de présentation en présence de la hiérarchie, de la RH impliqués dans le processus de décision.



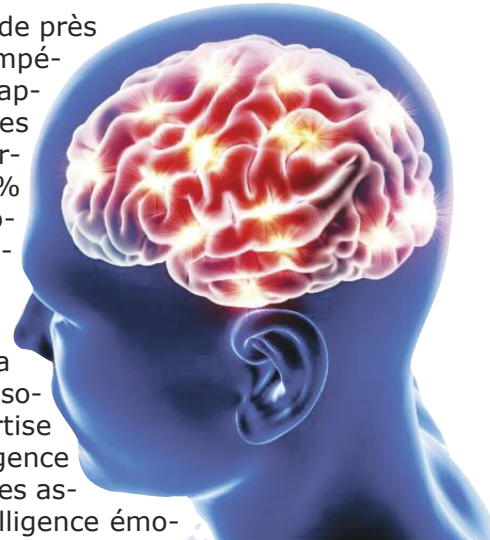
Le psychologue Daniel Goleman a vulgarisé le terme « Intelligence émotionnelle ». Celle-ci regroupe quatre formes principales : la conscience de ses émotions, la maîtrise de soi, la conscience sociale, la gestion des relations.

Chaque forme d'Intelligence émotionnelle est liée à des compétences émotionnelles particulières. Ces compétences peuvent s'acquérir, se travailler et se développer... Or, le moyen le plus efficace pour le faire est la pleine conscience.

Lors de l'analyse de données de près de cinq cents modèles de compétences de multinationales, il est apparu que, parmi les cadres dirigeants, les écarts de performance étaient attribuables à 85 % aux facteurs d'Intelligence émotionnelle plutôt qu'aux compétences cognitives (techniques).

Une autre étude met en lien la contribution aux bénéfices des associés d'un grand cabinet d'expertise comptable à leur niveau d'Intelligence émotionnelle. Il est apparu que les associés qui présentaient une Intelligence émotionnelle plus grande faisaient une vraie différence. En effet, la contribution aux bénéfices de ces derniers était de 78%, 110%, voire 390% supérieure à celles de leurs collègues moins performants dans les domaines de la maîtrise de soi, des compétences relationnelles et de l'autorégulation.

Toutes ces compétences peuvent s'acquérir et se développer grâce à la Mindfulness.



*Choisir d'être accompagné dans une formation - Risques psychosociaux -
proposée par l'employeur ou via le DIF*

Les avantages pour l'entreprise partenaire

Diminuer notablement les coûts
liés à l'absentéisme et au « burn-out »

Accroître la motivation, l'efficacité et la productivité des collaborateurs,

Atténuer les tensions au sein des équipes,

Attirer de meilleurs candidats,

Instaurer un dialogue dans l'entreprise,

Accroître le sentiment d'appartenance.

Bénéfices pour les collaborateurs

Diminuer votre stress,

Lutter contre l'anxiété,

Gagner en motivation et en concentration,

Renforcer votre système immunitaire,

Soulager vos tensions,

Tonifier votre corps,

Retrouver le sommeil.

Contribuer à un meilleur équilibre vie privée/vie professionnelle.

Capacité non pas de réagir au stress, mais d'y répondre en fonction de nos besoins

Selon les estimations du Bureau international du travail le stress entraîne une augmentation de l'absentéisme dû à la maladie, un renouvellement prématuré du personnel, des départs à la retraite pour raisons de santé, des baisses de production et de qualité ainsi que des litiges entre les salariés et leurs employeurs. Ainsi, les travaux réalisés dans les états membres de l'Union européenne et dans d'autres pays révèlent qu'entre 50 et 60 % de l'ensemble des journées de travail perdues sont liées plus ou moins directement au stress.

Outre ses graves conséquences sur la santé mentale et physique des travailleurs, l'effet négatif du stress est évident dans les « symptômes organisationnels » tels que l'absentéisme et la rotation du personnel, les faibles performances en matière de sécurité, le manque d'enthousiasme des salariés, la perte d'innovation et la faible productivité

Le phénomène de stress touche tous les acteurs de l'entreprise, du salarié au dirigeant en passant par l'encadrement

La pleine conscience va permettre de réduire le stress en s'habituant à prendre du recul face aux situations, et surtout va permettre de distinguer l'élément stressant de la perception que nous avons qui, elle, crée les symptômes de stress. Elle va également nous amener à constater et accepter nos émotions avec beaucoup de bienveillance envers nous-même.

Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?

1. Poser une attention fluide et éveillée sur tout ce qui compose l'expérience de l'instant présent : notre corps, notre souffle, les sensations, les sons, nos émotions, nos pensées

2. Avoir conscience de tout cela mais sans s'accrocher à rien, sans intention ni recherche de résultat immédiat.

3. Ne pas chercher à se détendre ni à se relaxer.

4. Juste essayer de se mettre à l'écoute de tout, le plus amplement possible.

C'est cette attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (*on accepte ce qui vient*), sans jugement (*on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non*), sans attente (*on ne cherche pas quelque chose de précis*) qui transforme le rapport à son expérience.

Créativité stimulée, vision globale de la situation et communication facilitée sont les atouts de la pleine conscience.

La pratique consiste seulement à ouvrir des chemins d'accès vers notre intériorité. Permettre à celle-ci d'irriguer notre quotidien. Cela nous amène à gagner en qualité d'être et dans la sensation d'être réellement vivant.

En relâchant notre étreinte sur nos pensées et nos émotions **notre action dans le monde est à la fois plus habile, plus responsable et dans le même temps, allégée de la pression du vécu.**

Etudes scientifiques sur les apports de la pleine conscience

Le cerveau a une capacité de neuroplasticité, il modifie de lui-même ses structures selon les sollicitations qu'il reçoit : les circuits fréquemment utilisés se développent ; ceux qui servent peu rapetissent.

On a démontré que la pratique régulière de la méditation **modifie durablement le fonctionnement du cerveau** :

On a relevé :

- une modification dans le fonctionnement de l'amygdale, impliquée dans les émotions telles que la peur, l'aversion et l'anxiété.
- une augmentation de matière grise dans la partie gauche de l'hippocampe, impliquée dans les mécanismes de la mémoire, mais aussi dans le développement de la conscience de soi, le sentiment de compassion, et l'introspection.
- une production d'un niveau élevé d'ondes « gamma », liées à la conscience, l'attention, l'apprentissage et la mémoire

En résumé, on note :

- un haut niveau d'activité dans les parties du cerveau qui contribuent à former les émotions positives, comme le bonheur, l'enthousiasme, la joie et la maîtrise de soi
- un niveau d'activité moindre dans les parties du cerveau reliées aux émotions négatives, comme la dépression, l'égoïsme, le manque de bonheur ou l'insatisfaction ;
- un apaisement de la zone du cerveau qui déclenche la peur et la colère ;
- la capacité à atteindre un état de paix intérieure même lorsqu'on est confronté à des circonstances extrêmement perturbantes ;
- une aptitude inhabituelle à l'empathie et à l'écoute profonde des émotions d'autres personnes.

Ses origines

Récentes : la 3ème vague des outils de la Thérapie Comportementale et cognitive TCC (psychologie et psychothérapie) / Jon Kabat Zinn – Christophe André...

Plus lointaines : dans le courant de la méditation traditionnelle Vipassana qui signifie «vision profonde», «voir les choses telles qu'elles sont».

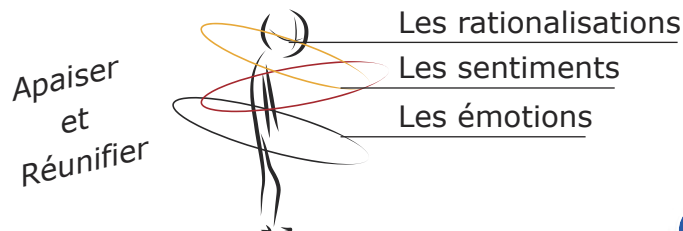
Il ne s'agit donc pas ici de se concentrer sur un objet, de réciter des mantras ou de procéder par visualisations pour diriger le mental.

Oubliez la position en lotus, l'encens et les bougies avec souvent le désir inavoué de fuir la réalité en se réfugiant dans un rêve vaporeux.

Ici nous avons affaire à **une pratique au service de la rencontre avec la réalité**. Elle réclame de l'audace et son apparente simplicité n'a d'égale que sa rigueur.

Un challenge

La méditation est une pratique au long cours, qui s'acquiert petit à petit mais nous pouvons, en relativement peu de temps, **apprendre à s'ancrer, à revenir à soi pour mieux aller à la rencontre de l'autre, confiant dans les interactions**.

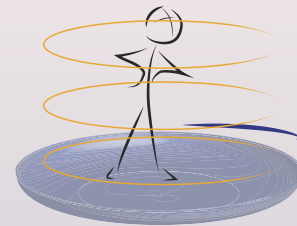


Notre objectif

- **Permettre à chacun des participants de goûter aux effets de la pleine conscience**



Accueil des pensées, des sentiments et des émotions. Découverte d'un ancrage en soi au sein d'un espace intérieur élargi



Expérimentation d'un rapport différent à la réalité : plus détaché et pourtant plus largement engagé

- **Laisser une empreinte qui invite à revenir à la pratique**
- **Fournir des outils simples, utilisables au quotidien**

« 15 minutes de pratique quotidienne suffisent pour ressentir les bienfaits de la pleine conscience »

Nos idées reçues sur la méditation

La pleine conscience n'est pas

- ✗ S'escrimer à faire le vide, en chassant ses pensées et ses émotions pour atteindre un état de paix et de détente.

Chose impossible, ce que l'on chasse revient avec encore plus de virulence !

- ✓ Non, ici le travail consiste à s'ouvrir, à laisser-aller, laisser-passer et apprendre petit à petit à reconnaître en soi la place de l'observateur ; prendre de l'altitude en étant moins impliqué dans le scénario des pensées et des émotions.

- ✗ Analyser son ressenti.

- ✓ Nous n'analysons pas, nous éprouvons, ressentons et développons ainsi notre intelligence émotionnelle en s'ouvrant à nos émotions tout en limitant leur emprise sur nous.

Le partage des ressentis permet via le langage, d'inscrire en soi durablement les découvertes que chacun fait en matière de nouvelles configurations de pensées ou d'éprouvés émotionnels plus fins et utiles au lien social.

- ✗ Une pratique ésotérique réclamant l'affiliation à une confession religieuse ou à une idéologie quelconque.

- ✓ L'apport théorique est là pour asseoir la pratique. Il permet de comprendre le bien-fondé des exercices proposés, d'entretenir la motivation du participant et de soutenir la compréhension qui se fait jour petit à petit pour chaque participant au cours de la session.

- ✗ Un exercice inutile et ennuyeux.

- ✓ C'est un exercice audacieux réclamant une attitude de chercheur : ouvert et curieux. Alors, les résultats ne manquent pas de survenir.

De nombreuses entreprises l'ont adopté

Google

(programme Search Inside Yourself)

La méditation est le credo de Chade-Meng Tan, ingénieur. Son invitation à méditer, qui a conquis 2 000 salariés de Google depuis 2007, ouvre des pistes pour reconstruire la confiance en entreprise. C'est la première fois qu'une entreprise aussi prestigieuse affirme proposer la pratique de la méditation à ses collaborateurs (la participation à ce programme se fait bien sûr sur la base du volontariat).

La méditation y est présentée de façon authentique, sans tenter de maquiller des mots qui peuvent faire froncer les sourcils en entreprise ("compassion", "amour" et "bonheur", par exemple).

Dans quel but ?

Changer la relation aux autres. La bienveillance est le fondement de la confiance qui est le facteur le plus important pour le bon fonctionnement d'une équipe. Il s'agit de développer l'intelligence émotionnelle : entraînement de l'attention pour ramener, à la demande, son esprit vers un état de calme et de clarté ; utiliser cette clarté d'esprit pour avoir une meilleure connaissance et une meilleure maîtrise de soi-même ; créer des habitudes mentales pour développer une conscience sociale élargie.

Chade-Meng Tan évoque même sa vision d'un monde à venir où la pratique de la méditation sera aussi courante que la pratique du sport. Faire du sport était tout à fait incongru il y a encore un siècle, mais c'est presque devenu une norme (annoncer fièrement que vous ne faites jamais de sport apparaît aujourd'hui comme une provocation!). *nouvelobs.com* déc. 2012 - *le-monde.fr* mai 2014.

L'Oréal,

EDF,

Siemens,

Chanel ...

Rigueur et légèreté

Alors même que les exercices paraissent simples, ils mettent l'esprit en travail d'une façon inhabituelle. Au début votre observateur intime ne sympathise pas avec vous, il commence à se moquer de vous : «*Qui se moque de qui ?*», «*Suis-je sur quelque chose d'intéressant ou non ?*», «*Rien ne se passe, c'est absolument ennuyeux !*».

Puis vous constatez que l'opération se produit maintenant : vous êtes simplement attentifs à ce qui se passe, l'agitation devient inadéquate, **quelque chose de digne est en train de se produire au sein d'un espace élargi.**

➔ Chaque séance vise à être intensément présent à l'instant, aux perceptions (sons, pensées, sensations...), mais sans réagir, sans passer sur le mode mental : sans jugement, sans analyse, sans commentaire, en permettant à tout ce qui crée notre expérience, d'être là. Ces attitudes entraînées dans le moment présent, développent en nous « l'observateur ».

Ressentir sans intervenir transforme le rapport aux situations. Vous faites différemment l'expérience de votre vécu professionnel et personnel, votre regard s'élargit à mesure que vous prenez conscience que vous n'êtes pas vos problèmes, vos émotions.

Au début la pratique est inconfortable : vous observez votre tendance à vouloir que les choses soient différentes de ce qu'elles sont ou à résoudre un problème immédiatement. Puis petit à petit vous gagnez en confiance, vous sortez du "mode résolution de problème". De nouvelles configurations de pensée apparaissent, la pression de la réalité se relâche..

Une nouvelle orientation d'esprit

Ne pas scléroser la pratique en la surinvestissant ou en la contrôlant. Ne pas confondre abandon avec résignation. Ce n'est donc ni chasser ses pensées, ni dresser des remparts contre ses émotions ; Ce n'est pas élaborer des stratégies ; Ce n'est pas s'abandonner totalement aux sensations.

➔ - **Faire l'apprentissage d'une attitude activement passive :**

- **active dans l'attention portée à ce qui est expérimenté**
- **active en gardant un esprit alerte, prêt à accueillir un matériel psychique neuf**
- **active en opérant un retournement de la conscience vers elle-même.**
- **active en veillant à ne pas prédéterminer l'expérience en la teintant avec nos habitudes et croyances.**
- **passive dans la mesure où nous acceptons de ne pas filtrer le matériel expérientiel, de ne pas céder au jugement, de ne pas orienter l'expérience en étant à la recherche de sensations.**

La pratique n'est pas une reprogrammation

La pratique consiste à dé-faire,

à retrouver une flexibilité mentale,
à donner de l'espace à son vécu

Alors, les apprentissages tels que :

- gérer ses émotions, mettre à distance les projections et les interprétations
- avoir une vision claire et positive
- retrouver confiance en soi
- gérer les conflits... **surviennent de surcroît.**

Il ne s'agit pas de changer sa nature mais de **se re-découvrir dans un rapport plus serein, plus efficace à la réalité.**

Les outils théoriques

Il s'agit d'un apprentissage graduel au cours duquel théorie et pratique se nourrissent mutuellement.

Des exercices viendront appuyer les thèmes abordés.

Thèmes de réflexion

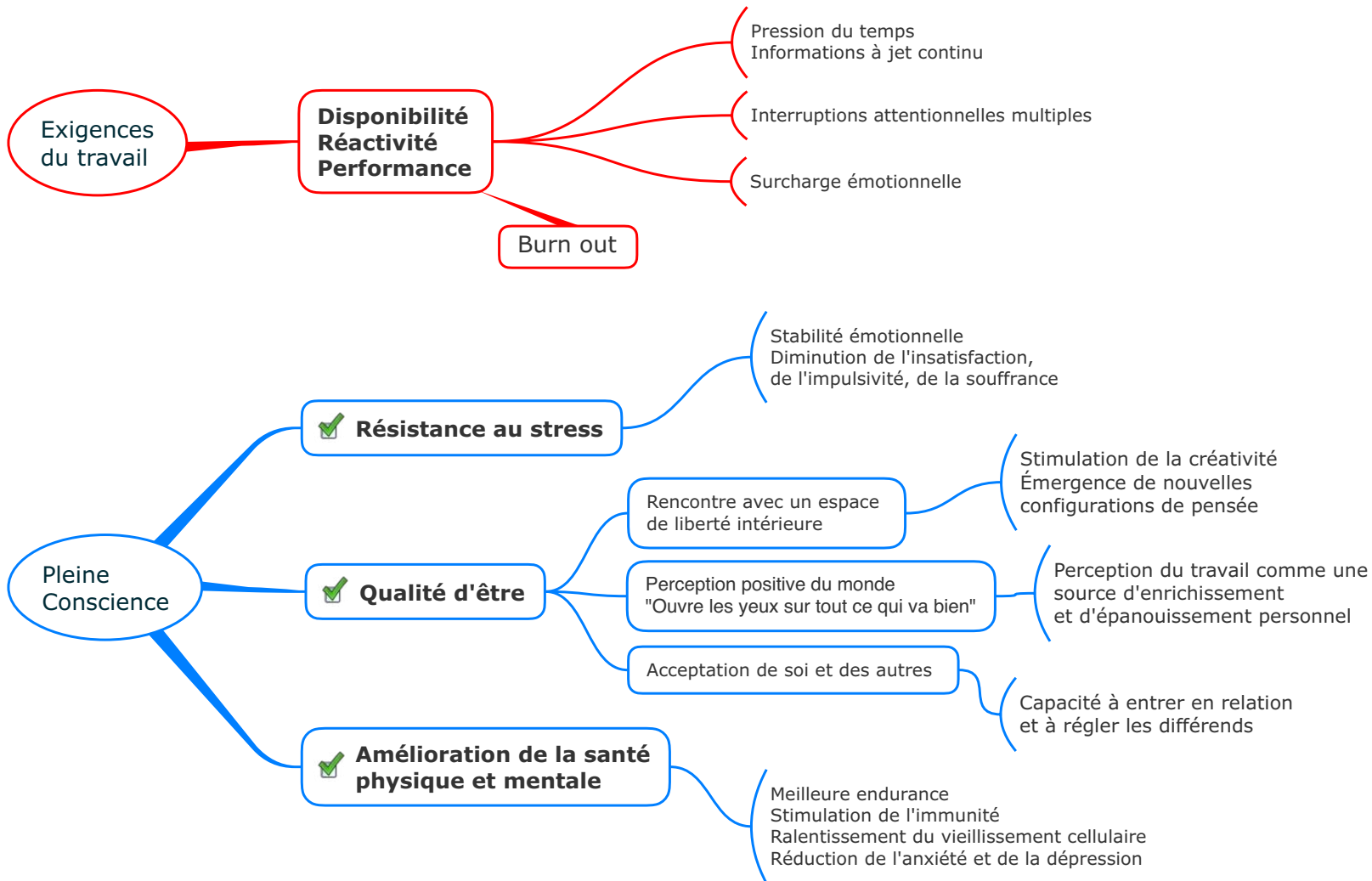
- Qu'est-ce que la pleine conscience ? Illustration de notre mode de vie en «pilote automatique». Idées reçues et bienfaits au quotidien.
- Orientation de l'esprit - Attention/Intention - Équilibre au sein des oppositions (voir schéma en annexe).
- Soutien mutuel corps-esprit - Rôle de la respiration.
- Conseils de posture.
- Croyances et habitudes limitantes.
- Pensées et émotions. Modèle de la nouvelle vague cognitivo-comportementale : acceptation, défusion cognitive.
- Bienveillance plutôt qu'autocritique et dévalorisation. Prendre soin de soi pour s'ouvrir aux autres.
- Intelligence émotionnelle : éprouver, se lier au monde, faire des choix plutôt que réagir.
- Gestion d'une situation de stress.
- Difficultés liées à la pratique et solutions.
- Illustration d'une journée type en pleine conscience : sa mise en œuvre au quotidien du lever au coucher.
- Exemples de pratiques courtes et efficaces sur son lieu de travail et chez soi.

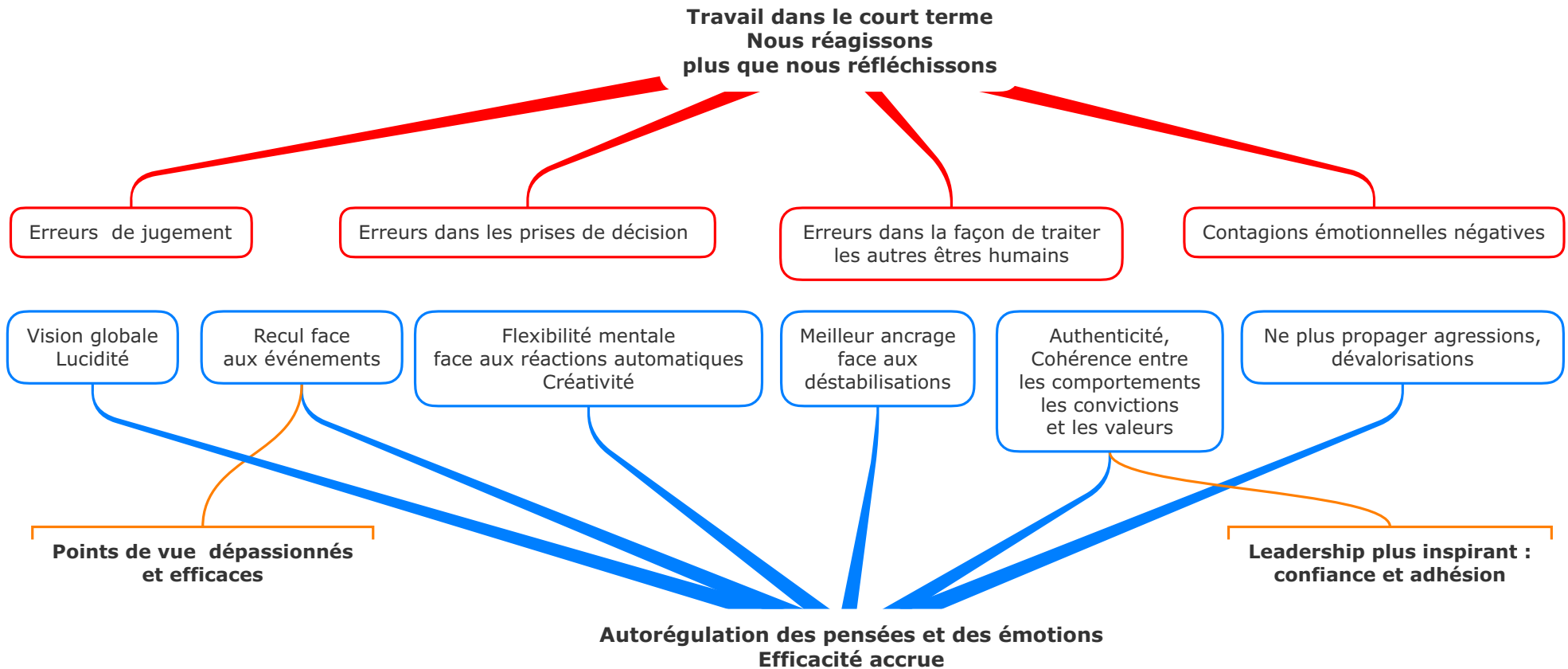
Les outils pratiques

→ Une simple présence, éveillée et affûtée est sollicitée dans tous les exercices qui sont guidés oralement.

L'acte de se laisser respirer naturellement, sous-tend tous les exercices cités ci-dessous. En outre, poser son attention sur la respiration constitue un point d'ancrage stabilisateur.

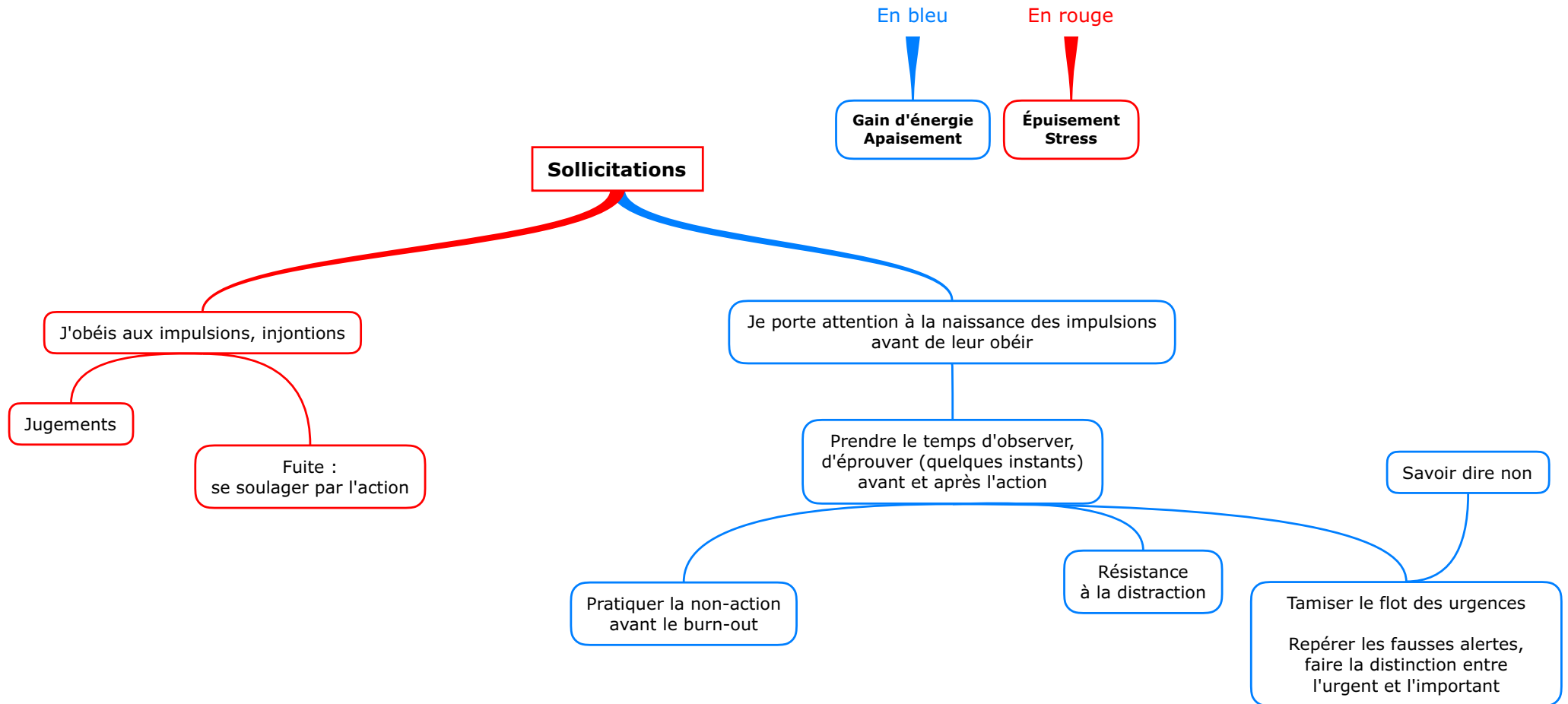
- Scan corporel - L'attention au corps statique. Relevé des sensations qui émergent de chacune des zones observées.
- Mobilisation du corps - L'attention au corps en mouvement. Exercices de yoga très simples, pratiqués avec une grande lenteur sans objectif lié à une quelconque performance. Rencontre intime entre l'esprit et le corps.
- Temps d'assise (pratique reine de la pleine conscience). Maintien de la colonne vertébrale droite soutenant l'attention et la présence à soi. (pour les personnes souffrant de mal de dos, un coussin peut être placé entre le dos et le dossier de la chaise). **Accueil de toutes les sensations, pensées et états d'âme sans se laisser entraîner dans la scénographie du mental.** Temps de méditation d'abord brefs puis plus longs.
- Marche consciente. Être tout entier à ce que l'on fait.
- Echanges. Mise à jour d'une unité de vécu qui transparait par-delà la diversité des ressentis. Permet en outre de faire des découvertes à travers les témoignages des autres participants.
- Evocation de notre fonctionnement habituel et comment il est possible de déplacer son point de vue.

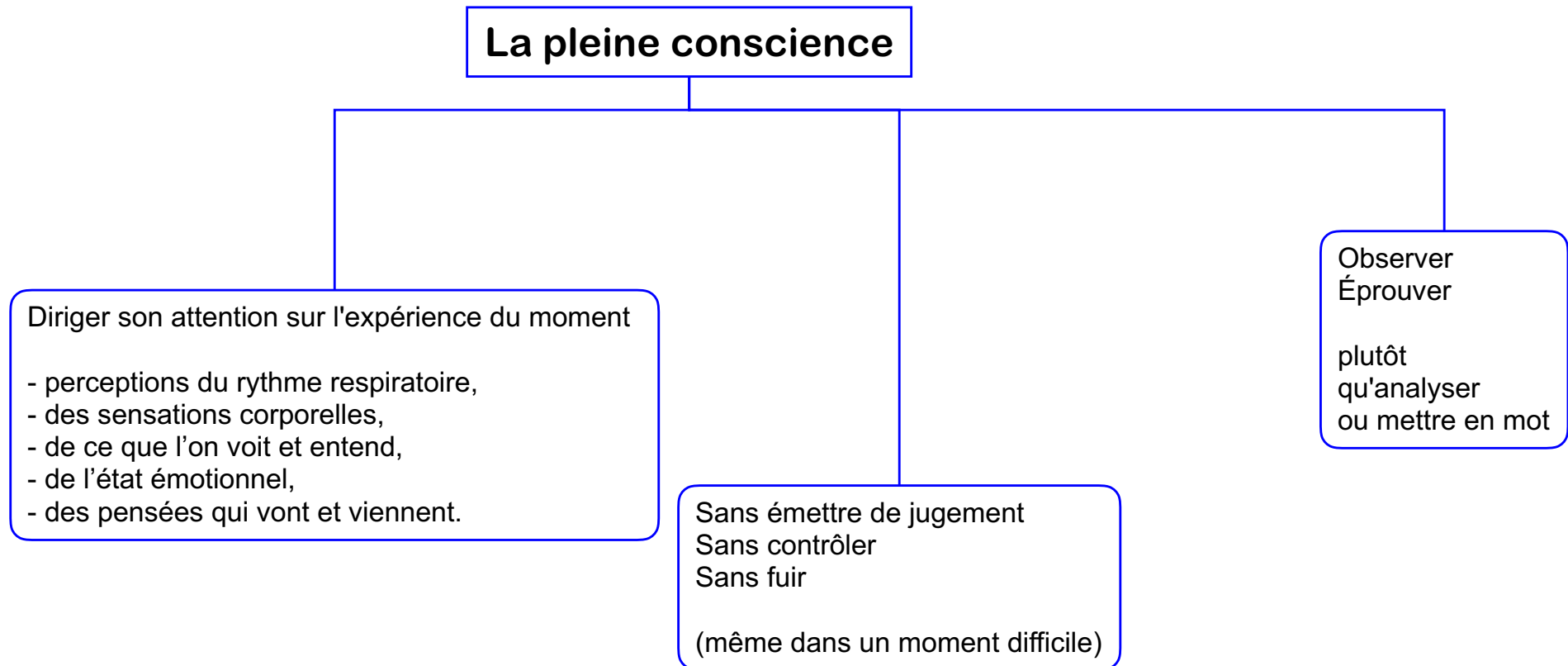




"une rencontre plus sereine avec la réalité " au sein d'un espace psychique élargi

(Thich Nhat Hanh)





Qui suis-je ?

Méditation
intégrative thérapeutique
de Pleine conscience



J' ai d'abord consacré huit années à l'animation de formations auprès de professionnels indépendants et en entreprise dans l'univers de la PAO où graphisme, créativité et informatique se croisent.

Rapidement, mon intérêt pour la compréhension de l'âme humaine m'a amené à suivre diverses formations dans les domaines suivants :

- Psychothérapie, psychologie clinique et pathologique (cursus universitaire de 5 années).
- Ethnopsychiatrie (approche où l'on s'appuie sur la théorie du patient).
- Méditation Vipassana au cours de retraites de 10 jours en silence.
- Méditation de pleine conscience : Cycle MBSR à Lyon.
- Certificat Universitaire de Pleine Conscience et Mindfulness Université Libre de Bruxelles - Qualification instructeur MBSR

Aujourd'hui, je vous propose de vous accompagner dans cet espace particulier de la méditation de pleine conscience car il est probable qu'elle vous conduira à cette découverte fabuleuse : simplement, sincèrement et consciemment s'abandonner à "ce qui est", ouvre à une sensation de présence dont les effets transformateurs dépassent de loin les objectifs initiaux de bien-être et d'efficacité.

Arnaud ROBERT DE BEAUCHAMP - www.justsit.fr
Tél | 07 52 02 15 54 - contact@justsit.fr