

Titre de l'activité de formation

Enseigner la méditation pleine conscience, séminaire d'intégration 2025 :
La technique des possibles

Problématique

La méditation pleine conscience (MPC) enseignée dans l'atelier *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) de Jon Kabat-Zinn inclut des techniques axées sur l'apaisement (par ex. la pleine conscience de la respiration en position assise), sur l'observation (par ex., la présence attentive aux activités quotidiennes) et sur l'assimilation (par ex., la méditation sur la bienveillance). Les techniques axées sur l'assimilation comportent de la visualisation et/ou de l'autosuggestion. Bien qu'elles ne soient pas centrales dans le MBSR, des études empiriques en confirment les bienfaits (Fredrickson *et al.*, 2008). Un atelier de pleine conscience a même été entièrement conçu dans l'axe de l'assimilation, soit le *Mindfulness Self-Compassion Program*. Ce dernier a fait l'objet de plusieurs études qui corroborent ses bienfaits (Germer & Neff, 2020). Il paraît pertinent d'explorer, toujours dans le contexte de la MPC, la possibilité d'utiliser d'autres objets d'attention que la bienveillance et la compassion en vue de leur assimilation par le méditant. Cet atelier propose une nouvelle technique d'assimilation appelée technique des possibles. Le premier apport de cette technique est d'ouvrir le registre des objets d'attention à des résultats désirés plus personnels au méditant comme, par exemple, la visualisation d'un comportement désirable comme alternative à un comportement indésirable dans une situation donnée. Le deuxième apport de cette technique est de proposer des étapes qui respectent le mode non-faire, un aspect central dans le MBSR (Kabat-Zinn, 2009; Segal, Williams & Teasdale, 2016), tout en s'appuyant sur des facteurs corrélés avec l'efficacité des techniques de visualisation et d'autosuggestion. L'atelier propose donc aux participants l'apprentissage personnel de la technique des possibles ainsi que les outils pour l'enseigner. Le tout aura lieu dans le contexte d'une retraite de méditation qui favorise l'intégration personnelle de cette technique.

Besoin

Les enseignants de la MPC inspirée de Jon Kabat-Zinn ont intérêt à comprendre comment la MPC axée sur l'assimilation peut étendre l'objet d'attention à des résultats désirés plus personnels au méditant tout en respectant l'esprit du non-faire caractéristique de la MPC.

Clientèle

Intervenants ayant complété les quatre volets de l'atelier Enseigner la méditation pleine conscience.

Durée de l'activité

14 heures sur trois jours consécutifs.

Formateur

Le formateur est docteur en psychologie et psychologue clinicien. Sanskritiste et docteur en sciences des religions, il a publié un livre sur Shankara, un des philosophes les plus influents de l'Inde. Il a été chargé de cours au département de sciences des religions et professeur associé de psychologie à l'UQAM. Il enseigne la méditation depuis 50 ans. Il a publié *Les quatre pensées-*

pièges, Comment vous en libérer, un manuel d'autodéveloppement incluant une partie importante sur la méditation. Il a aussi publié plusieurs articles dont des textes sur l'interface psychologie et spiritualité, sur les états de conscience optimaux et sur une typologie des méthodes de méditation et de relaxation.

Objectifs

Au terme du séminaire, les participants sauront

1. Pratiquer la technique des possibles
2. Résumer l'argumentaire en faveur de la technique des possibles
3. Identifier des facteurs corrélés à l'efficacité des techniques axées sur l'assimilation
4. Enseigner la technique des possibles et en faire le suivi adéquatement.

Préalables

Avoir complété les quatre volets de l'atelier Enseigner la méditation pleine conscience.

Contenu

1. Suivi des expériences de méditation pleine conscience des participants
 - 1.1. Expériences personnelles de la pratique
 - 1.2. Expériences d'enseignement de la MPC
2. Expérience personnelle intensive de MPC au choix (Kabat-Zinn, 2009; Segal, Williams & Teasdale, 2016; Germer & Neff, 2020)
3. La technique des possibles ou TP (inédit)
 - 3.1. Préparation
 - 3.1.1. Argumentaire auprès des clients. Ex. : mise à profit du pouvoir des pensées sur le corps, par exemple dans l'effet placebo
 - 3.1.2. Détermination d'un résultat souhaité
 - 3.1.3. Exploration de la résistance potentielle (consciente ou non) à ce résultat
 - 3.1.4. Exploration d'une alternative à la résistance
 - 3.1.5. Au besoin, modification du résultat souhaité en tenant compte de la résistance ou de l'alternative à la résistance
 - 3.1.6. Identification d'une situation concrète et représentative où le résultat est souhaité
 - 3.1.7. Pratique de la méditation pleine conscience de la respiration (fonction d'apaisement de l'esprit)
 - 3.2. Pratique de la technique des possibles ou TP (fonction assimilation)
 - 3.2.1. Dans une visualisation brève, douce et sans effort, rassemblement des trois objets d'attention suivants : la situation concrète et représentative, le résultat souhaité et la satisfaction que produira ce résultat
 - 3.2.2. Abandon de la visualisation et de son contenu, suivi d'une simple relaxation en soi-même : lâcher-prise sur tout objet d'attention et recueillement dans la dimension silencieuse de la conscience
 - 3.2.3. Répétition des deux étapes précédentes
 - 3.3. Intégration de la TP au quotidien
 - 3.4. Gestion de l'absence de résultats
4. Facteurs associés à l'assimilation et mis à profit dans la technique des possibles
 - 4.1. Neuroplasticité (Kandel *et al.*, 2021) et bioplasticité (Ader, R., 2000; Martin, P., 1999)

- 4.2. L'esprit influence le cerveau et le corps (Benedetti, Carlino & Pollo, 2011).
- 4.3. L'attente (dont l'effet placebo) et la scénarisation de la guérison favorisent le mieux-être physique et psychologique (Harrington, 1999; Zeck *et al.*, 2017)
- 4.4. La connexion neuronale par l'activation simultanée des neurones (Hebb, 2012)
- 4.5. Le renforcement des connexions neuronales par l'activation répétée (Malenka & Nicoll, 1999)
- 4.6. La suggestibilité (De Pascalis, 2024; Nash & Barnier, 2008)
- 4.7. Les états de conscience et les ondes cérébrales favorables à la suggestibilité (De Pascalis, 2024; Nash & Barnier, 2008)
- 4.8. Les émotions positives et leur intensité comme facteurs favorables aux bienfaits de la visualisation (Menne *et al.*, 2016; Braun & Mitchell, 2018)
- 4.9. L'irréductibilité de la conscience et de ses construits dans l'accès aux événements du monde (Kastrup, 2019)
5. Argumentaires traditionnels concernant les facteurs associés à l'assimilation
 - 5.1. Bouddhisme (Buddhaghosa, 1999)
 - 5.1.1. L'importance d'un niveau d'apaisement profond (4^e *jhâna*)
 - 5.1.2. La malléabilité de la conscience
 - 5.2. Hindouisme
 - 5.2.1. La focalisation en trois volets ou *samyama* dans les *Aphorismes du yoga* (Swami Hariharananda Aranya, 1981)
6. La combinaison de l'assimilation et du mode non-faire
 - 6.1. Le rôle central du mode non-faire dans le MBSR (Kabat-Zinn, 2009) et le MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2016)
 - 6.2. Un exemple d'assimilation avec non-faire dans la technique MT-Sidhi de Maharishi Mahesh Yogi (MERU, 1980)
 - 6.3. Corrélats psychophysiologiques de la technique MT-Sidhi (Orme-Johnson *et al.*, 1977; Alexander & Langer, 1990)
7. Pertinence d'un travail préalable sur les obstacles potentiels (résistance) à la suggestibilité tels que les bénéfices secondaires (King, Lloyd, & Meehan, 2007), la logique émotionnelle d'un comportement adverse au résultat souhaité (Ecker, Ticic, & Hulley, 2024) et les états émotionnels négatifs au départ de la visualisation (Dibble & Chapman, 2017; Friedman & Booth-Kewley, 2018).
8. Limites de la technique des possibles et de son argumentaire; contre-indications (Inédit)

Méthode ou stratégie pédagogique

Pratique personnelle intensive de la MPC; échanges sur les expériences personnelles; exposés théoriques du formateur avec PowerPoint; jeux de rôle en duos; plénières avec le grand groupe pour un échange et un feedback sur les expériences ainsi que pour poser des questions.

Attestation

Une attestation de participation avec 14 heures reconnues sera remise aux participants. L'attestation mentionnera le nombre d'heures de participation réelle du participant.

Liste des références

Ader, R. (2000). The place of behavior in the immune system. *Brain, behavior and immunity*, 14(4), 268-272.

Alexander, C. N. & Langer, E. (1990). *Higher Stages of Human Development: Perspectives on Adult Growth*. New York: Oxford University Press.

Benedetti, F., Carlino, E. & Pollo, A. (2011). How placebos change the patient's brain. *Neuropsychopharmacology*, 36(1), 339-354.

Braun, A., & Mitchell, J. (2018). Emotion intensity and visualization efficacy in chronic pain management. *Journal of Pain and Symptom Management*, 56(4), 550–561.

Buddhagosa. (1999). *The path of purification (Visuddhimagga)*. (trad. Bhikkhu Nanamoli). Onalaska WA: BPS Pariyatti Editions.

De Pascalis, V. (2024). Brain functional correlates of resting hypnosis and hypnotizability: A review. *Brain Sciences*, 14, 115-156.

Dibble, S. L., & Chapman, J. (2017). Emotions as moderators in the effects of guided imagery on chronic pain outcomes. *Pain Medicine*, 18(9), 1758–1766.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2024). *Unlocking the emotional brain. Memory reconsolidation and the psychotherapy of transformational change*. (2e éd.). New York: Routledge.

Fredrickson, B., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology* 95(5), 1045-1062.

Friedman, H. S., & Booth-Kewley, S. (2018). Personality, emotion, and health outcomes: An examination of the mediating role of emotions in health interventions. *Journal of Health Psychology*, 23(11), 1453–1465.

Germer, C. & Neff, K. (2020). *Programme d'auto-compassion en pleine conscience : un guide pour professionnels*. Louvain-la-Neuve : De Boeck.

Harrington, A. (ed.) (1999). *The Placebo Effect: An Interdisciplinary Exploration*. Boston: Harvard University Press.

Hebb, D. O. (2012). *The organization of behavior. A neuropsychological theory*. London: Psychological Press.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : J'ai lu.

Kandel, E. R., Koester, J. D., Mack, S. H. & Siegelbaum, S. A. (2021). *Principles of neural science*. (6e éd.) New York: McGraw Hill.

Kastrup, B. (2019). *The idea of the world. A multi-disciplinary argument for the mental nature of reality*. Winchester, UK: Iff Books.

King, K., Lloyd, C., & Meehan, T. (2007). *The Handbook of Psychosocial Rehabilitation*. Hoboken, N. J: Wiley-Blackwell.

Kosslyn, S. M., Ganis, G., & Thompson, W. L. (2001). Neural foundations of imagery. *Nature Reviews Neuroscience*, 2(9), 635-42.

Malenka, R. C. & Nicoll, R. A. (1999). Long-term potentiation – a decade of progress?. *Science*, 285, 1870-1874.

Martin, P. (1999). *The healing mind: the vital links between brain and behavior, immunity and disease*. New York: St. Martin Griffin.

Menne, I. J., Whitford, H. S., Thompson, R. D., & Lee, V. (2016). The effect of guided imagery on emotional well-being: A meta-analytic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 90, 32-39.

MERU - Maharishi European Research University. (1980). *Science, consciousness and aging. Proceedings of the international conference*. West Germany: MERU Press.

Nash, M. R., & Barnier, A. J. (Eds.) (2008). *The Oxford handbook of hypnosis: theory, research and practice*. New York: Oxford University Press.

Orme-Johnson, D. W., Clements, G., Haynes, C. T., & Badaoui, K. (1977). Higher states of consciousness: EEG coherence, creativity, and experiences of the sidhis. Dans Orme-Johnson, D. W. *et al.*, *Scientific research on the Transcendental Meditation Program. Collected papers*. Vol. 1, Livingston Manner, NY: Maharishi International University, 705-712.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2016). *Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : une nouvelle approche pour prévenir la rechute*. (2^e éd.). Louvain-la-Neuve : De Boeck.

Swami Hariharananda Aranya. (1981). *Yoga philosophy of Patanjali*. Calcutta: Calcutta University Press.

Zech, N., Hansen, E., Bernardy, K., Hauser, W. (2017). Efficacy, acceptability and safety of guided imagery/hypnosis in fibromyalgia - A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European Journal of Pain*, 21(2), 217-227.