

**Titre de l'activité de formation**

Enseigner la méditation pleine conscience, Séminaire d'intégration 2026 :  
Intensifier la présence en tant que ressource identitaire

**Problématique**

Plusieurs psychothérapies traitent les traumatismes et, de façon plus large, la détresse psychologique à travers l'expérience du corps ou du ressenti (*felt sense*). On pense par exemple au EMDR, à l'*Internal Family Systems* ou au *Somatic Experiencing*. La Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience le fait particulièrement à travers l'exercice *inviter une difficulté* (Segal et al, 2016), et travaille sur elle par le biais du corps. Dans la Psychothérapie de la présence (*Presence Psychotherapy*), Michelle Lepak (2021; 2022) propose de nouveaux outils axés sur le ressenti pour approfondir et prolonger la pleine conscience vers l'expérience de la *présence*. Ces techniques visent à renforcer le sens d'une conscience globale sereine qui, à son tour, permet de mieux traiter le matériel traumatique ou d'autres types de détresse psychologique. Dans les divers modèles concernant les traumatismes, les ressources sont souvent perçues comme des éléments externes au client, par exemple, un lieu sécuritaire, le thérapeute ou une tierce personne ressentant de la compassion envers le client, ou même l'auto-compassion en tant qu'émotion passagère du client. En contraste, toujours selon Lepak, la présence en tant que ressource peut être vécue comme une réalité interne et même identitaire. La présence paisible comme ressource contre la détresse psychologique constitue pour le client une perception fondamentale de lui-même à laquelle il peut parvenir, notamment à l'aide des techniques de la Psychothérapie de la présence. Lepak (2021) souligne que la capacité de passer de la perception de soi comme personne souffrante, faible ou fautive à la perception de soi comme présence paisible favorise le processus de reconsolidation de la mémoire qui paraît crucial pour la cessation complète des réactions psychologiques problématiques (Ecker, 2024).

**Besoin**

Les enseignants de la MPC inspirée de Jon Kabat-Zinn ont intérêt à se familiariser avec les outils susceptibles de d'intensifier la pleine conscience vers l'expérience de la présence afin d'amplifier le pouvoir de transformation de la pleine conscience.

**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. Il est thérapeute qualifié et enseignant associé en thérapie de la cohérence. 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 plus de 50 ans. Il a publié *Les quatre pensées-pièges, Comment vous en libérer*, un manuel d'autodéveloppement axé sur la reconsolidation de la mémoire et incluant une partie importante sur la méditation. Il a aussi produit 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. Identifier les quatre aspects de la présence selon Lepak et en faire l'expérience
2. Guider des méditations axées sur ces quatre aspects
3. Intensifier toute expérience de pleine conscience vers la présence
4. Utiliser l'expérience de la présence pour favoriser la reconsolidation thérapeutique de la mémoire.

## **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 MPC
  - 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. Les quatre aspects de la présence (Lepak, 2021, 2022)
  - 3.1. La présence ancrée (*grounded*)
    - 3.1.1. Définition
    - 3.1.2. Méditation
  - 3.2. La présence spacieuse (*spacious*)
    - 3.2.1. Définition
    - 3.2.2. Méditation
  - 3.3. La présence relationnelle (*relational*)
    - 3.3.1. Définition
    - 3.3.2. Méditation
  - 3.4. La présence transcendante (*transcendent*)
    - 3.4.1. Définition
    - 3.4.2. Méditation
4. Le thérapeute à l'écoute des références verbales et non verbales de son client à la présence (Lepak, 2021; 2022)
  - 4.1. Références verbales
  - 4.2. Références non verbales
  - 4.3. Explicitation de ces références

5. Les messages-guides (*prompts*) du thérapeute pour intensifier la présence en fonction du type de présence (Lepak, 2021; 2022)
  - 5.1. Invitation à relaxer et se déposer consciemment dans l'un ou l'autre des aspects de la présence
  - 5.2. Invitation à ressentir la sorte d'énergie présente à l'intérieur et à l'extérieur du corps en lien avec la présence
  - 5.3. Invitation à bien ressentir la connexion, la bienveillance ou la compassion
  - 5.4. Invitation à se rappeler une expérience de présence et à bien la ressentir à travers le souvenir
  - 5.5. Invitation à verbaliser l'expérience
  - 5.6. Reflet empathique de l'expérience du client
  - 5.7. Invitation à se percevoir soi-même comme la ressource fondamentale (*reflective view*)
6. Les techniques pour faciliter la reconsolidation thérapeutique de la mémoire (*turn the view*) (Lepak, 2021, 2022)
  - 6.1. Inviter à porter l'attention sur la présence
  - 6.2. Alternier le matériel souffrant avec l'expérience de la présence
    - 6.2.1. Tenir compte de la fenêtre de tolérance
    - 6.2.2. Gestion de la fenêtre de tolérance
  - 6.3. Inviter à porter l'attention sur l'expérience de la présence à partir des expériences souffrantes
  - 6.4. Inviter à porter l'attention sur les expériences souffrantes à partir de l'expérience de la présence
  - 6.5. Favoriser l'expérience de la disparité (*mismatch*) entre les deux
  - 6.6. Procéder à la juxtaposition des deux
7. La pratique de la présence entre les séances de thérapie (Lepak, 2021; 2022)

### **Méthode ou stratégie pédagogique**

Pratique personnelle de la MPC et de quelques techniques de la psychothérapie de la présence; échanges sur les expériences personnelles; exposés théoriques du formateur avec PowerPoint; jeux de rôle en duos pour la pratique de l'enseignement de techniques; 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**

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

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

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

Lepak, M. M., & Carson, G. D. (2021). Presence Psychotherapy: A Novel Integrative Trauma Treatment Model for Thorough Memory Reconsolidation. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(4), 426-442.

Lepak, M. (2022) Utilizing of Presence Awareness in Trauma Therapy. *Trauma Care*, 2(4), 589-599.

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<sup>e</sup> éd.). Louvain-la-Neuve : De Boeck.