

Titre de l'activité de formation

Techniques innovatrices de pleine conscience (partie 1) : la technique des possibles

Problématique

Depuis l'arrivée du MBSR proposé par Kabat-Zinn en 1979, plusieurs innovations ont marqué le domaine de la méditation pleine conscience (MPC). On a vu apparaître notamment la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Segal et al., 2016), le programme d'autocompassion en pleine conscience (Germer & Neff, 2020) et le Dialogue conscient (Kramer, 2007). Inscrit dans ce sillon d'innovations, le présent atelier vise à former les intervenants dans l'enseignement de nouvelles techniques de pleine conscience conçues par l'animateur. Il est divisé en trois parties qui peuvent être suivies de façon indépendante. La première partie (offerte ici) permet d'apprendre à enseigner la technique dite des possibles. La MPC 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. Des études empiriques en confirment les bienfaits (Fredrickson *et al.*, 2008; Germer & Neff, 2020). Il paraît pertinent d'explorer la possibilité d'utiliser d'autres objets d'attention que la bienveillance ou la compassion en vue de leur assimilation par le méditant. La technique des possibles ouvre le registre des objets d'attention à des résultats désirés plus personnels au méditant comme, par exemple, un comportement désirable comme alternative à un comportement indésirable dans une situation donnée. Cette technique propose des étapes qui respectent le mode non-faire, un aspect central dans le MSBR (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. Cette première partie de l'atelier propose donc aux participants l'apprentissage personnel de la technique des possibles ainsi que les outils pour l'enseigner.

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.

Durée de l'activité

12 heures

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 plus de 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

Les participants doivent être des intervenants qui ont suivi au moins une formation professionnelle en méditation pleine conscience

Contenu

1. Les fonctions de la méditation (Marcaurelle, 2022; Marcaurelle *et al.*, 2009)
 - 1.1. Apaisement
 - 1.2. Observation
 - 1.3. Assimilation
2. Facteurs associés à l'assimilation et mis à profit dans la technique des possibles
 - 2.1. Neuroplasticité (Kandel *et al.*, 2021) et bioplasticité (Ader, R., 2000; Martin, P., 1999)
 - 2.2. L'esprit influence le cerveau et le corps (Benedetti, Carlino & Pollo, 2011).
 - 2.3. 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)
 - 2.4. La connexion neuronale par l'activation simultanée des neurones (Hebb, 2012)
 - 2.5. Le renforcement des connexions neuronales par l'activation répétée (Malenka & Nicoll, 1999)
 - 2.6. La suggestibilité (De Pascalis, 2024; Nash & Barnier, 2008)
 - 2.7. Les états de conscience et les ondes cérébrales favorables à la suggestibilité (De Pascalis, 2024; Nash & Barnier, 2008)
 - 2.8. Les émotions positives et leur intensité comme facteurs favorables aux bienfaits de la visualisation (Menne *et al.*, 2016; Braun & Mitchell, 2018)
 - 2.9. L'irréductibilité de la conscience et de ses construits dans l'accès aux événements du monde (Kastrup, 2019)
3. Argumentaires traditionnels concernant les facteurs associés à l'assimilation
 - 3.1. Bouddhisme (Buddhaghosa, 1999)
 - 3.1.1. L'importance d'un niveau d'apaisement profond (4^e *jhâna*)
 - 3.1.2. La malléabilité de la conscience
 - 3.2. Hindouisme
 - 3.2.1. La focalisation en trois temps ou *samyama* dans les *Aphorismes du yoga* (Swami Hariharananda Aranya, 1981)
4. La combinaison de l'assimilation et du mode non-faire
 - 4.1. Le rôle central du mode non-faire dans le MBSR (Kabat-Zinn, 2009) et le MBCT (Segal, Williams & Teasdale, 2016)
 - 4.2. Un exemple d'assimilation avec non-faire dans la technique MT-Sidhi de Maharishi Mahesh Yogi (MERU, 1980)
 - 4.3. Corrélats psychophysiologiques de la technique MT-Sidhi (Clements & Milstein, 1977; Orme-Johnson *et al.*, 1977; Alexander & Langer, 1990)

4.4. Application dans la technique des possibles (Inédit)

5. 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).
6. La technique des possibles ou TP (inédit)
 - 6.1. Préparation à la pratique
 - 6.1.1. Argumentaire auprès des clients. Ex. : mise à profit du pouvoir des pensées sur le corps, par exemple dans l'effet placebo
 - 6.1.2. Détermination d'un résultat souhaité
 - 6.1.3. Distinction entre résultat souhaité intermédiaire et final
 - 6.1.4. Exploration de la résistance potentielle (consciente ou non) à ce résultat
 - 6.1.5. Au besoin, exploration d'une alternative à la résistance
 - 6.1.6. Au besoin, modification du résultat souhaité en tenant compte de la résistance ou de l'alternative à la résistance
 - 6.1.7. Identification de la satisfaction associée au résultat souhaité
 - 6.1.8. Identification d'une situation concrète et représentative où le résultat est souhaité
 - 6.1.9. Brève description des étapes de la TP
 - 6.1.10. Pratique de la méditation pleine conscience de la respiration (fonction d'apaisement de l'esprit)
 - 6.2. Pratique de la technique des possibles
 - 6.2.1. 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
 - 6.2.2. 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
 - 6.2.3. Répétition des deux étapes précédentes
 - 6.3. Suivi de la pratique
 - 6.4. Intégration de la TP au quotidien
 - 6.5. Gestion de l'absence de résultats
7. Limites de la technique des possibles et de son argumentaire (Radin, 1997; Minacapelli *et al*, 2022); contre-indications.

Méthode ou stratégie pédagogique

Exposés théoriques du formateur avec PowerPoint; pratique personnelle de la technique des possibles; jeux de rôle en duos pour pratiquer l'enseignement de la TP; plénières avec l'ensemble du groupe pour un échange et un feedback sur les expériences ainsi que pour poser des questions; cahier d'accompagnement incluant un guide de préparation destiné aux clients.

Attestation

Une attestation de participation avec 12 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.

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signaling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature reviews neuroscience*, 10(6), 410-422.

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.

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

Chalmers, D. J. (1995). Facing Up to the Problem of Consciousness. *Journal of Consciousness Studies*, 2(3), 200–219.

Clements, G., Milstein, S. L. (1977). Auditory thresholds in advanced participants in the transcendental meditation program. Dans Orme-Johnson, D. W. *et al.*, *Scientific research on the Transcendental Meditation Program. Collected papers*. Vol. 1, Livingston Manner, NY: Maharishi International University, 719-722.

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.

Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492.

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.

Guillot, A., Collet, C., Nguyen, V. A., Malouin, F., Richards, C., & Doyon, J. (2007). Brain activity during visual versus kinesthetic imagery: An fMRI study. *Human Brain Mapping*, 28(2), 137–147.

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.

Holmes, E. A., Lang, T. J., & Shah, D. M. (2009). Developing interpretation bias modification as a "cognitive vaccine" for depressed mood: Imagining positive events makes you feel better than thinking about them verbally. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(1), 76–88.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43.

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.

Kreiman, G., Koch, C., & Fried, I. (2000). Imagery neurons in the human brain. *Nature*, 408, 357-361.

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

Marcaurelle, R. (2022). *Les quatre pensées-pièges. Comment vous en libérer*. Montréal : Éditions de l'Homme.

Marcaurelle, R., Gozlan, L., Roth, P., Thérroux, Y. R., & Ben Driss, K. (2009). *En quête de l'absolu, La méditation selon cinq traditions religieuses*. Montréal : Paulines.

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.

Minacapelli *et al.* (2022). The Spontaneous Regression of Primary Gastrointestinal Malignancies: An Observational Review, *Cureus* 14(12), e32970.

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.

Paivio, A. (1971). *Imagery and verbal processes*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Pascual-Leone, A., Nguyet, D., Cohen, L. G., Brasil-Neto, J. P., Cammarota, A., & Hallett, M. (1995). *Modulation of muscle responses evoked by transcranial magnetic stimulation during the acquisition of new fine motor skills*. *Journal of Neurophysiology*, 74(3), 1037–1045.

Radin, D. (1997). *The conscious universe: the scientific truth of psychic phenomena*. New York: Harper Edge.

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.

Yuan, S., Wu, H., Wu, Y., Xu, H., Yu, J., Zhong, Y., Zhang, N., Li, J., Xu, Q., & Wang, C. (2022). Neural Effects of Cognitive Behavioral Therapy in Psychiatric Disorders: A Systematic Review and Activation Likelihood Estimation Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology, 13*, 853804.

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.