

## **Titre de l'activité de formation**

Enseigner la méditation pleine conscience : séminaire d'intégration 2024

Ralentir : un processus thérapeutique fondamental

## **Problématique**

Diminuer la place du faire et augmenter celle de l'être pour mieux se positionner dans le faire est un thème central dans le domaine de la pleine conscience. En langage commun, ce processus peut être résumé dans le mot « ralentir ». Le ralentissement en faveur de l'être peut être compris comme une forme de bienveillance envers soi-même qui s'inscrit dans la pratique de l'autocompassion en pleine conscience. En tenant compte des diverses formes qu'il peut prendre, le ralentissement peut même être vu comme une habileté transversale dont les bienfaits thérapeutiques sont déterminants dans plusieurs domaines de la vie humaine : la santé physiologique, l'art de communiquer et d'améliorer les relations interpersonnelles, l'identification et le désamorçage des mécanismes intrapsychiques problématiques, et les comportements pro-écologiques.

## **Besoin**

Les intervenants qui facilitent un meilleur équilibre entre le faire et l'être au moyen de la pleine conscience ont tout avantage à 1- comprendre le ralentissement comme habileté transversale dans divers domaines de la vie; 2- appliquer les diverses formes de ralentissement qui ont un impact thérapeutique dans ces domaines, cela pour eux-mêmes et pour leurs clients. Le présent séminaire répond à ce besoin de perfectionnement des intervenants qui ont déjà complété la formation de base Enseigner la MPC, en quatre volets. La partie théorique du séminaire sera consacrée à la présentation des formes de compulsions dans le faire dans quatre domaines clés et des formes de ralentissement qui peuvent y jouer le rôle d'outils thérapeutiques. La partie expérientielle comportera des pratiques de méditation de pleine conscience et d'autocompassion, des exercices d'auto-observation et d'étiquetage des pensées, et des jeux de rôle permettant d'identifier les compulsions dans le faire et de mettre en pratique les outils thérapeutiques axés sur le ralentissement qui visent à les neutraliser.

## **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, souvent considéré comme le philosophe le plus influent 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 près de 50 ans. Il vient de publier *Les quatre pensées-pièges, Comment vous en libérer*, un manuel

d'autodéveloppement incluant une partie importante consacrée à 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- Reconnaître le ralentissement comme habileté transversale dans divers domaines de la vie
- 2- Appliquer pour eux-mêmes des formes de ralentissement qui ont un impact thérapeutique dans ces domaines
- 3- Guider leurs clients dans ces formes de ralentissement

## **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 la MPC (Kabat-Zinn, 2009; Segal *et al.*, 2016; Germer & Neff, 2020)
  - 2.1. Pleine conscience de la respiration
  - 2.2. Méditation-discernement (inédit)
  - 2.3. Méditation sur l'embryon du silence (inédit)
  - 2.4. Scan du corps
  - 2.5. Méditation sur la conscience
  - 2.6. Méditation sur la gratitude
  - 2.7. Méditation sur la bienveillance
  - 2.8. Méditation sur la compassion envers soi et les autres
  - 2.9. Yoga/stretching en pleine conscience
  - 2.10. Marche méditative
  - 2.11. Accompagnement par la respiration
  - 2.12. Pleine conscience des activités de la journée
3. L'application transversale de la pleine conscience en tant que «ralentir»
  - 3.1. Définitions du «ralentir» dans quatre domaines d'application (Inédit)
    - 3.1.1. Santé physique/physiologie
    - 3.1.2. Communication
    - 3.1.3. Exploration intrapsychique
    - 3.1.4. Écologie
  - 3.2. L'application en santé physique/physiologie ((Kabat-Zinn, 2009; Segal *et al.*, 2016; Marcaurette, 2022)
    - 3.2.1. Le problème du faire compulsif
    - 3.2.2. Diminuer le temps du faire (souvent de l'hyperactivation) au profit de l'être
    - 3.2.3. Augmenter le temps consacré aux processus régénérateurs et réparateurs de l'apaisement conscient
    - 3.2.4. Ralentir le passage à d'autres objets d'attention

- 3.2.5. La vitesse neutre d'une voiture comme analogie de la pleine conscience pour assurer la transition hors du faire compulsif (Segal *et al.*, 2016)
- 3.2.6. L'étiquetage des expériences
- 3.2.7. Diminuer la vitesse d'exécution
- 3.2.8. Diminuer la charge de travail
- 3.3. L'application dans la communication (Ticic *et al.*, 2023; Marcaurelle, 2022)
  - 3.3.1. La logique émotionnelle des patterns indésirables au cœur de la communication
  - 3.3.2. Ralentir la conversation (souvent le passage à la solution) pour pouvoir mieux comprendre cette logique émotionnelle
  - 3.3.3. Comprendre la logique émotionnelle de ses propres patterns
  - 3.3.4. Comprendre l'autre avant de chercher à se faire comprendre soi-même
  - 3.3.5. Appliquer la pleine conscience aux logiques émotionnelles en jeu
  - 3.3.6. S'orienter vers des solutions compréhensives et satisfaisantes
  - 3.3.7. Les déconnecteurs de la communication
  - 3.3.8. Les connecteurs de la communication
- 3.4. L'application dans l'exploration intrapsychique (Ecker, 2005-2019; Ecker, 2012; Marcaurelle, 2022)
  - 3.4.1. La compassion comme ralentissement du faire compulsif : prendre le temps d'être en présence de la souffrance (la sienne ou celle d'autrui) (Germer & Neff, 2020)
  - 3.4.2. Établir la pleine conscience du faire compulsif à partir de sa logique émotionnelle
  - 3.4.3. Établir les conditions de la cessation du faire compulsif à la lumière des étapes de la reconsolidation thérapeutique de la mémoire
- 3.5. L'application à l'écologie (Mongeau, 2023; Marcaurelle, 2022)
  - 3.5.1. Ralentir comme solution à une prise de conscience des enjeux écologiques
  - 3.5.2. Ralentir comme diminution de la consommation
  - 3.5.3. Ralentir comme réponse à l'éco-anxiété
- 4. Exercices
  - 4.1. L'étiquetage des il faut/il ne faut pas
  - 4.2. L'écoute en pleine conscience compatissante
  - 4.3. L'écoute et le reflet compatissants
  - 4.4. L'exploration intrapsychique d'un pattern indésirable

### **Méthode ou stratégie pédagogique**

Pratique personnelle intensive de la MPC; échanges sur les expériences personnelles et les cas cliniques présentés par les participants; exposés théoriques du formateur avec PowerPoint; jeux de rôle en duos où chaque participant animera un sous-groupe à l'occasion des exercices proposés dans le séminaire; plénières avec le grand groupe pour un échange et un feedback sur les expériences.

### **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**

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

Ecker, B. & Hulley, L. (2005-2019). *Coherence therapy: Practice manual & training guide*. Oakland: Coherence Psychology Institute. Traduction française: *Thérapie de la cohérence. Manuel de pratique*.

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2012). *Unlocking the emotional brain. Eliminating symptoms at their roots using memory reconsolidation*. New York: Routledge. Traduction française: *Déverrouiller le cerveau émotionnel*.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Où tu vas, tu es*. Paris : J'ai lu.

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

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

Mongeau, S. (2023). *La simplicité volontaire*. (3<sup>e</sup> éd.). Montréal : Éditions Écosociété.

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.

Ticic, R., Kushner, E., & Ecker, B. (2023). *The listening book. How to create a world of rich connections and surprising growth by actually hearing each other*. New York: Routledge.