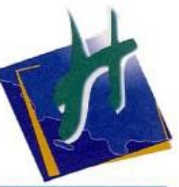


MEDITER POUR SOULAGER

Céline GANQUET,
Infirmière
CMP / CATTTP de Cuers

Véronique Eck
Cadre de santé-participante

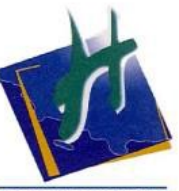
CH Henri Guérin, PIERREFEU-DU-VAR



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN

Henri Guérin

Le Mindfulness



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

Origines

- ▶ Programme MBSR créé par Jon Kabat-Zinn en 1979
 - ▶ « Réduction du stress basée sur la pleine conscience »



Objectifs

- ▶ Programme structuré d'éducation à la santé
 - ▶ Entraînement à l'attention
 - ▶ Pour stimuler les ressources d'autorégulation de l'organisme
 - ▶ Pour développer les compétences psychosociales



Comment ?

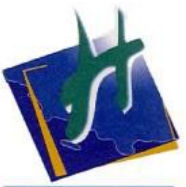
« Si nous pouvons observer en nous-mêmes la **toxicité de certaines CROYANCES**, de certains **SCHEMAS DE PENSEES** et de **COMPORTEMENTS** au moment où ils émergent, nous pouvons alors nous attacher à **réduire leur emprise** sur nous »

Jon Kabat-Zinn

➤ Les 2 outils de la pratique :

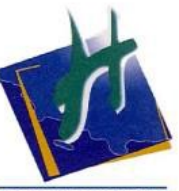
La
présence

Le
rappel



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

LA PRESENCE



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN

Henri Guérin

Dispositions d'esprit :

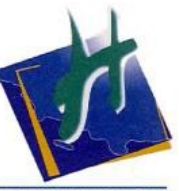
- ▶ La confiance
- ▶ L'esprit du débutant
- ▶ La sensation nue
- ▶ Le non jugement
- ▶ L'accueil neutre et bienveillant / acceptation
 - ▶ Constaté et non se résigner
- ▶ Le lâcher-prise = laisser -être
- ▶ Le non effort = non-agir (des conceptions)
- ▶ La patience (pas de résultat à atteindre)
- ▶ La persévérance
- ▶ La gratitude (envers soi notamment)

Séance type

► Approche expérientielle

1. Apports théoriques (15 minutes)
2. Méditation contemplative assise
 - a. Assouplissement
 - b. Attention avec support d'attention= **présence attentive**
 - c. Sans support d'attention = **présence ouverte**
 - d. Pleine présence
Expérience sensorielle dans sa globalité (considérer l'ensemble de la situation)
3. Partage d'expérience (15 minutes)

Modalités pratiques



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

- ▶ Indications :
 - ▶ Sur prescription médicale
 - ▶ Possibilité de faire 3 séances d'essai

- ▶ Type de groupe : ouvert

- ▶ Durée (par défaut) : Août - septembre à juin
 - ▶ 48 semaines (MBSR = 48 jours - lissés sur 1 année)

- ▶ Evaluation :
 - ▶ Bilan en fin de cycle
 - ▶ Évaluation échelle de bien-être tous les 2-3 mois

Indications

- ▶ Programme MBSR
 - Anxiété, stress chronique
 - Difficultés liées à la gestion du stress / mal-être
 - Maladies chroniques
 - Prévention : développement des compétences psychosociales

- ▶ Au CMP
 - Trouble bipolaire
 - Trouble dépressif ou prévention des rechutes dépressives
 - Ruminations, anticipation anxieuse
 - En complément de l'EMDR dans le cadre de psychotraumatisme
 - Douleurs chroniques
 - ...

Contre-indications

- ▶ Décompensation aiguë ou situation de crise

- ▶ Dépression sévère en phase aiguë

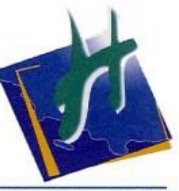
- ▶ Troubles psychotiques avec perte de contact avec la réalité

- ▶ Troubles majeurs de l'attention, de la mémoire ou du raisonnement

- ▶ Dépendance à une substance psychoactive (alcool, cannabis)

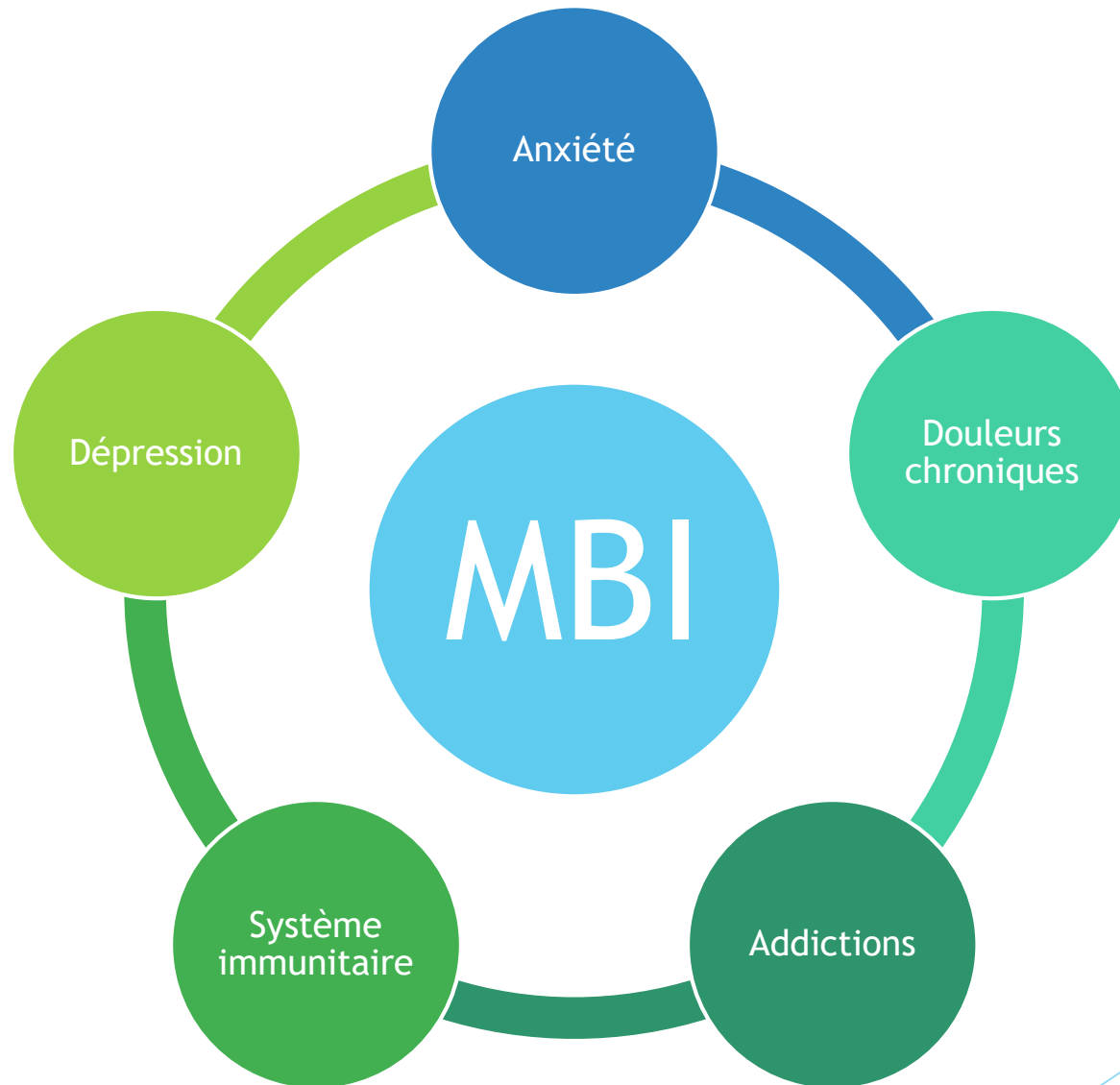
Bénéfices attendus

- ▶ Atténuation du ressort de réactivité émotionnelle
- ▶ Humeur plus stable
- ▶ Meilleure concentration
- ▶ Amélioration de la communication / des relations
- ▶ Meilleure santé physique



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

Efficacité démontrée

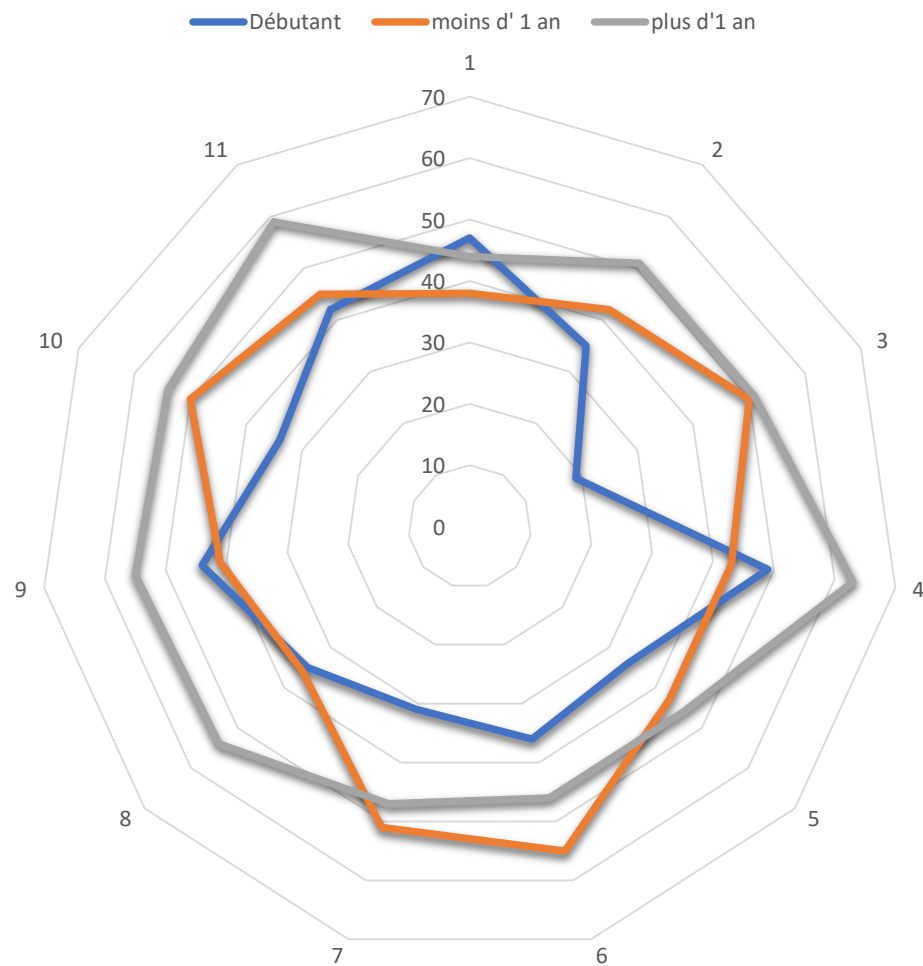


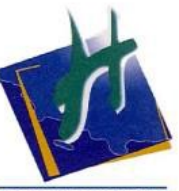
CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN

Henri Guérin

Nos résultats - Janvier 2024

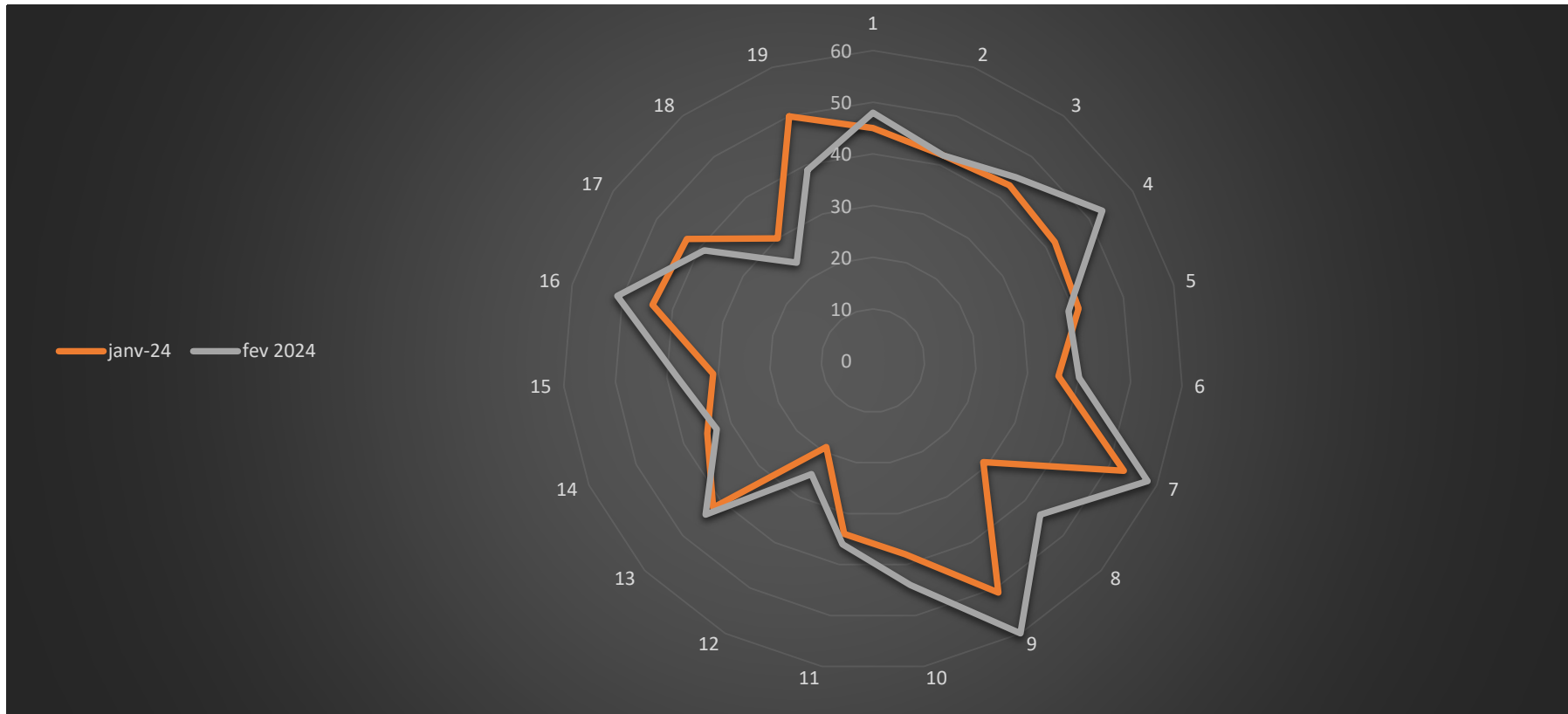
Niveau de bien-être mental chez des méditants Echelle de Warwick-Edinburgh





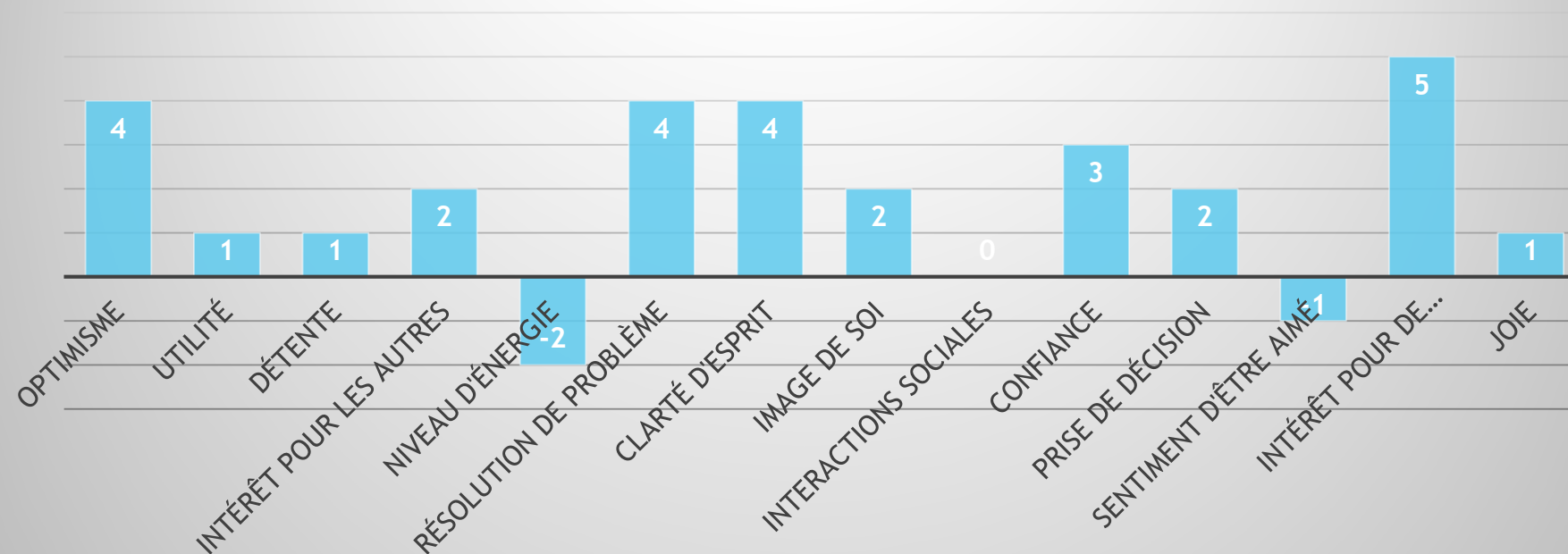
CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Perrezeu

Evolution du niveau de bien-être sur 2 mois de pratique chez des méditants de moins de 1 an



Aspects évolutifs sur 2 mois de pratique

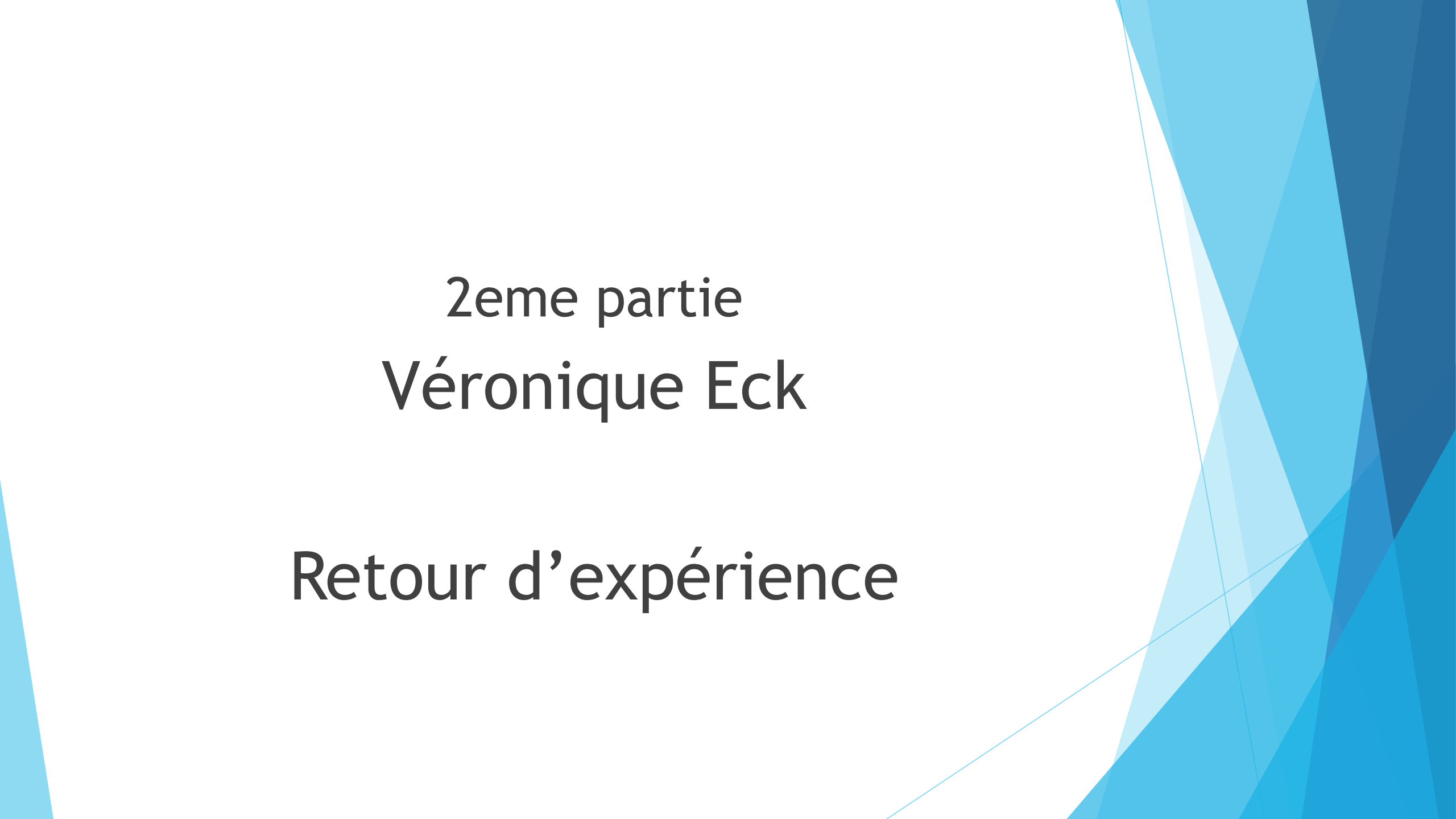
Aspects évolutifs au cours des 2 derniers mois chez des méditants de moins d' 1 an



Verbatim

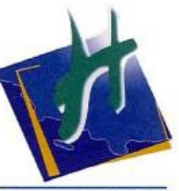
« Quand vous m’avez proposé de méditer...avec tous les problèmes que j’avais!
Maintenant j’ai toujours les mêmes problèmes mais je n’ai plus le même rapport
avec! »

Françoise

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of blue, ranging from light sky blue to deep navy blue. These shapes are primarily located on the right side of the frame, creating a modern, layered effect.

2eme partie
Véronique Eck

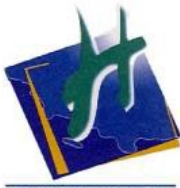
Retour d'expérience



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN

Henri Guérin

Merci pour votre attention



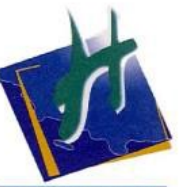
CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

COMMENT EXPLIQUER SES EFFETS ?

Principaux mécanismes étudiés (Hölzel et Al., 2011)

- ▶ Conscience intéroceptive (améliore **comportements de santé et gestion du stress**)
- ▶ Autorégulation attentionnelle (améliore performances et **flexibilité cognitive**)
- ▶ Autorégulation émotionnelle (**non réactivité, acceptation et non jugement** = diminue l'impulsivité, les **ruminations**, améliore les relations)
- ▶ Changement de perspective (défusion cognitive et décentration = **créativité, résolution** de problèmes, **empathie, compassion**)
- ▶ Bienveillance avec soi (**auto-compassion, Neff, 2003** ;= **facteur protecteur santé mentale, améliore la régulation émotionnelle + augmente les conduites prosociales**)

PREMIERES DECOUVERTES: MEDITATION ET CERVEAU



CENTRE HOSPITALIER
HENRI GUERIN
Henri Guérin

▶ MEDITATION SUR LA COMPASSION

- ▶ Augmentation remarquable des oscillations rapides dans les fréquences dites « gamma »
- ▶ Une plus **grande cohérence neuronale** (fonctionnement harmonieux de l'activité cérébrale) dans le groupe des méditants vs méditants novices
- ▶ L'expérience sur des méditants intermédiaires montrait des résultats intermédiaires suggérant **l'effet central de l'entraînement** :
- ▶ « *cela semble démontrer que le cerveau peut-être entraîné et modifié physiquement d'une façon que peu des personnes peuvent imaginer* »

Lutz, Greishar, Rawlings, Ricard, Davidson, 2004