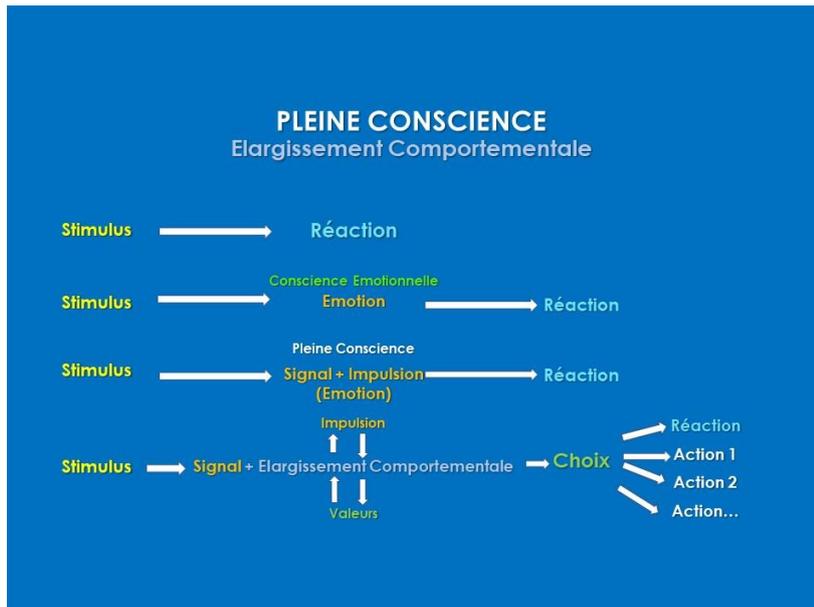


Méditation en Pleine Conscience

(MP)

Notre allié pour élargir le comportement



La pleine conscience (PC) trouve son origine dans les traditions philosophiques, religieuses et culturelles orientales, récemment ce sont les ouvrages de Kbat-Zinn qui ont permis d'intégrer ce type de pratique aux prises en charge thérapeutiques. La définition la plus fréquemment rapportée de PC est celle de Kbat-Zinn (1994) qui définit la PC comme le fait « d'être attentif d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent et sans jugement ».

Une autre élément clé de la PC est également la notion d'acceptation sans jugement. C'est ainsi que Baer (2003), définit la PC comme « l'observation sans jugement du flot continu des stimuli internes et externes tels qu'ils surviennent ».

On peut la définir comme "être en relation avec tout ce qui est là".

Plusieurs travaux ont montré que la pratique de la méditation en PC facilite la **régulation émotionnelle** et la **réduction du stress**.

Les mécanismes en jeu dans la PC sont complexes :

- **L'autorégulation de l'attention** : la pratique de la PC amène l'individu à réguler son attention en étant en alerte face à ce qui se passe dans l'ici et maintenant. Trois éléments sont impliqués :
- **L'attention soutenue** est requise pour maintenir la conscience de l'expérience présente. Cette capacité permet de fixer son attention sur un point d'ancrage comme par exemple la respiration.
- **La flexibilité attentionnelle** : définie comme la capacité à changer le focus attentionnel d'un objet à un autre, indispensable pour pouvoir retourner au point d'ancrage.
- **Inhibition des processus** d'élaboration secondaire des pensées, images et sensations, qui permet de libérer des ressources pour traiter les informations provenant de l'expérience immédiate.
- **L'orientation vers l'expérience** : implique d'adopter une attitude d'orientation particulière

vers l'expérience présente, caractérisée notamment par l'ouverture d'esprit, la curiosité et l'acceptation ; l'individu est ainsi amené à être réceptif à tout ce qui se passe dans le champ de sa conscience.

Cette acceptation va à l'encontre de tout évitement expérientielle.

Une des conséquences de l'orientation vers l'expérience pourrait être de favoriser l'auto-observation, attitude qui favoriserait une décentration par rapport aux pensées qui ne seraient plus vu comme des reflets exacts de la réalité externe mais comme des événements subjectifs.

Cela permet une « dé-fusion » cognitive autrement dit une différenciation entre pensées et expérience vécue.

Quelques outils pour méditer en pleine conscience...parmi tant d'autres....
www.emergences.org