

Pleine Conscience et Gestion du Stress Scolaire

Par

Nancy Poirier, M.Ps

Psychologue et Doctorante en Psychologie

Objectifs

- Définir le concept de pleine conscience
- Décrire l'utilité de la pratique dans un contexte scolaire
- Expérimenter la pratique à l'aide d'exercices concrets

Vrai ou Faux?

- La Pleine Conscience est une technique de relaxation?

FAUX

- Un but de la Pleine Conscience est de supprimer les pensées négatives ou « vider l'esprit »?

FAUX

- Être capable de rester concentré longtemps est un signe que l'on pratique bien

FAUX

Qu'est-ce que la Pleine Conscience???

- «Pleine Conscience signifie être attentif d'une manière particulière: délibérément, dans le moment présent et sans jugement.»

Jon Kabat-Zinn, 1991.

Ce que le Mindfulness n'est pas:

- Outil pour atteindre un état de plaisir
- Quelque chose d'ésotérique ou religieux
- Une autre technique de relaxation

Définitions

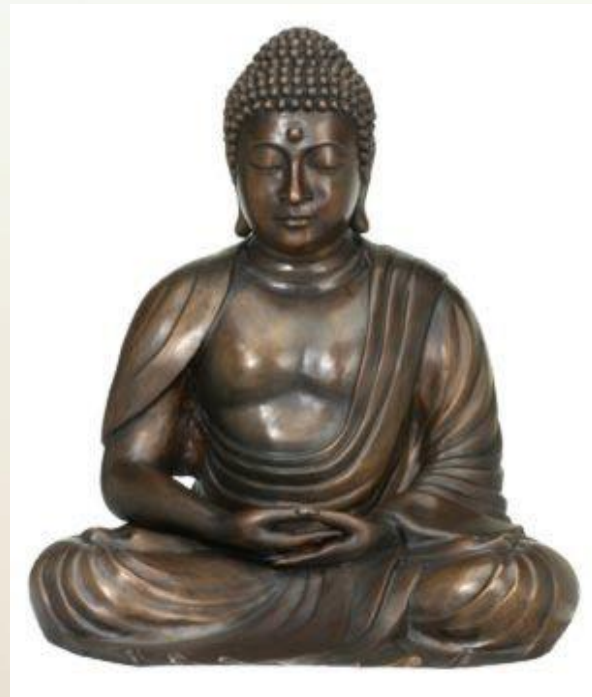
- « Elle (Pleine Conscience), implique certainement de développer et d'affiner un moyen de devenir plus intime avec sa propre expérience par une observation systématique de soi. Ceci comporte de suspendre délibérément l'impulsion de caractériser, d'évaluer et de juger ce dont on fait l'expérience. » Segal et al., 2002

Définitions

- Il s'agit d'une série d'exercices, d'entraînements réguliers et fréquents, consistant à porter toute notre attention sur le moment présent quel qu'il soit, en s'appuyant sur des « objets » tel que la respiration, les sensations corporels, les sons, le goût, les pensées et les émotions, en vue d'aider le cerveau à ne plus être sans cesse parasité par les pensées perturbatrices (ruminations, projection, préjugés,...).
- Définition de Jon Kabat Zinn, précurseur de la Mindfulness (pleine conscience) au Center for Mindfulness de l'Université du Massachusetts.

Bref Historique

- Origines dans la tradition bouddhiste millénaire: qualité de présence calme, alerte et bienveillante dans la méditation.
- Vient de l'école Vipassana de la branche Theravada



Origines de la PC

Les attitudes fondatrices de la PC

- Patience: sagesse de ralentir...
- Confiance: à son intuition et sa capacité à être l'expert de notre expérience
- «Esprit du débutant »: Chaque moment est une opportunité d'apprendre, curiosité
- Non jugement: nous jugeons tout! Noter le jugement???
- Acceptation: compassion courageuse à contacter l'expérience sans vouloir la changer
- « Non striving »: cultiver davantage le mode « être » plutôt que « faire »
- Laisser-aller: (la plus difficile) ce qui nous fait souffrir...

Origines de la PC

- Approche développée depuis les années 70 par Jon Kabat-Zinn, d'abord pour aider les gens souffrant de douleur chronique.

Comment la pratique-t-on?

- Pratique formelle:
 - Balayage corporel
 - Mouvements en Pleine Conscience
 - Méditation assise
 - Yoga
 - Marche en Pleine Conscience



Comment la pratique-t-on?

- Pratique informelle:

Pleine Conscience des activités de la vie quotidienne



- Un petit exercice...



Processus d'apprentissage

- Débute avec des exercices centrés sur le corps.
- Par la suite, le champ de conscience est élargi aux pensées, aux émotions, à l'environnement.
- L'apprentissage se fait surtout sous un mode expérientiel.
- Importance pour l'instructeur d'avoir sa propre pratique(personnifier l'approche).

Pleine Conscience pour les étudiants universitaires

- Séances de méditation de 8 minutes augmentant graduellement jusqu'à 15 à 25 minutes par jour et en s'adonnant à d'autres pratiques telles que la marche attentive.
- « Les étudiants qui avaient pratiqué la pleine conscience avaient des scores de détresse inférieurs à leur niveau de base, même pendant l'examen, ce qui suggère que la pleine conscience aide à développer une résilience contre le stress », souligne Julieta Galante, coauteure.

Méditer pour les anxieux...

- Parfois, rester assis et être en contact avec son expérience est juste trop difficile... À ce moment des mouvements lents en pleine conscience (s'étirer), le yoga, taï-chi peuvent être une alternative intéressante...
- Le balayage corporel au coucher peut prévenir de trop se laisser happer par les ruminations, et peut augmenter la qualité du sommeil...
- Il peut être utile pour les plus anxieux de porter attention à bien expirer lors des exercices

Quelques suggestions en classe

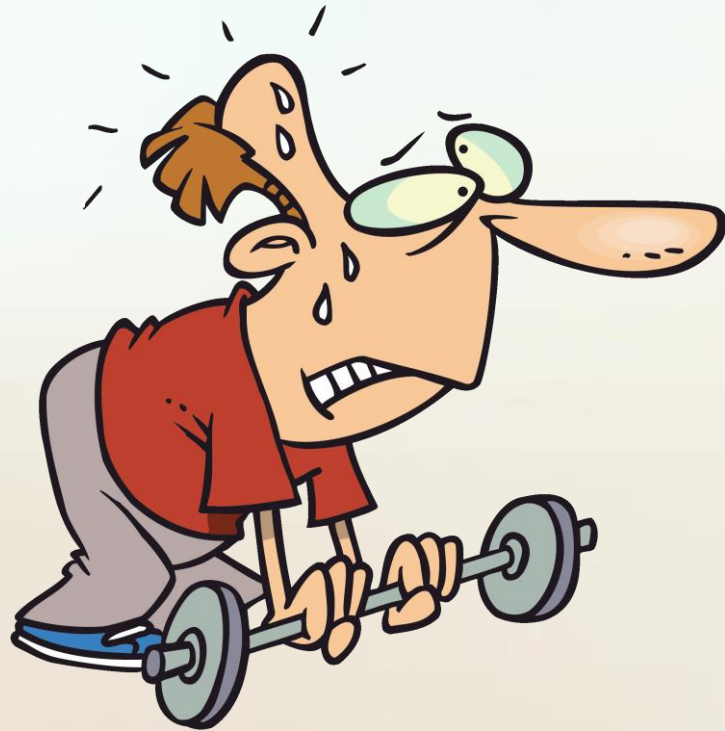
- Exemple d'une classe à Limoilou: Calme et attentif comme une grenouille (Eline Snel)
- Trois minutes de respiration

Un autre exercice



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumis à la licence [CC BY-NC-SA](#)

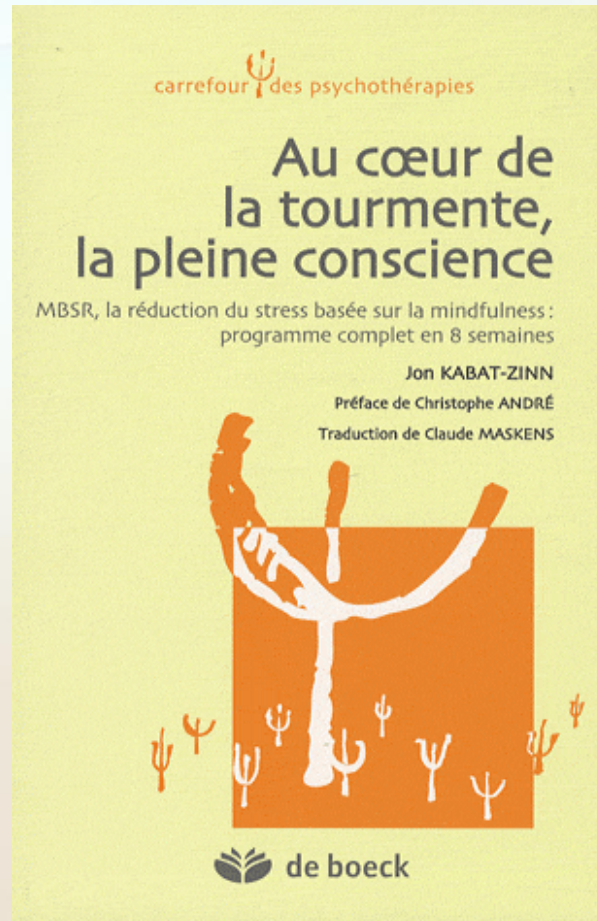
Musculation cérébrale



Messages-Clés

- La pleine conscience est différente de la relaxation. Il s'agit d'être présent et d'accueillir l'expérience, plaisante ou non, sans autre but précis...
- Développer des habiletés prend du temps et de la pratique
- Pratiquer la pleine conscience peut se faire dans la vie de tous les jours, à tout moment

Pour aller plus loin...





Un CD de méditation offert

MÉDITER

POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience,
une méthode pour vivre mieux

Préface de **Christophe André**



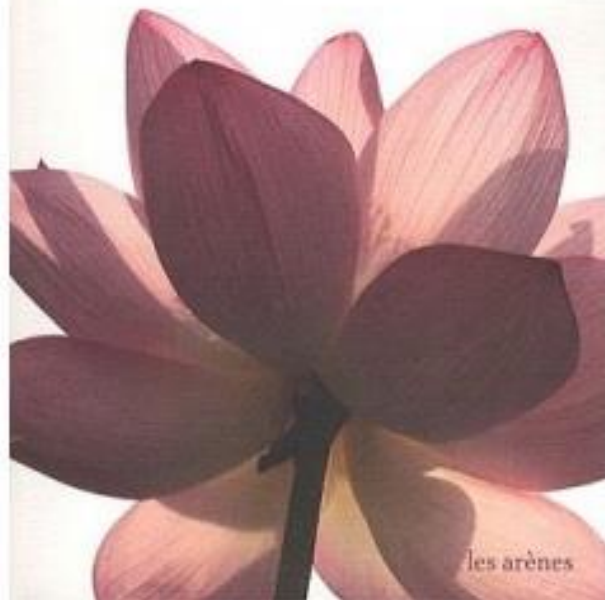
Mark Williams
John Teasdale
Zindel Segal
Jon Kabat-Zinn



Jon Kabat-Zinn

MÉDITER

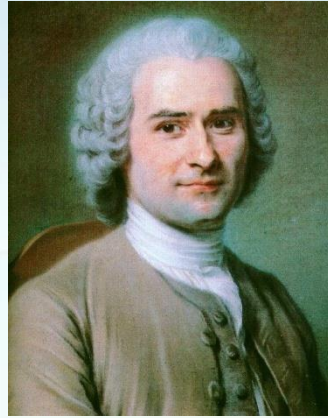
108 leçons de pleine conscience



les arènes

Enregistrements gratuits...

- www.nancypoirierpsychologue.com



- « L'Homme qui a le plus vécu n'est pas celui qui a compté le plus d'années, mais celui qui a le plus senti la vie. »

Jean-Jacques Rousseau (1762)

- **Merci de votre attention!**



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumis à la licence [CC BY-SA](#)