

Présentation n° 1:

Méditation de pleine conscience: les types de programmes et de stages

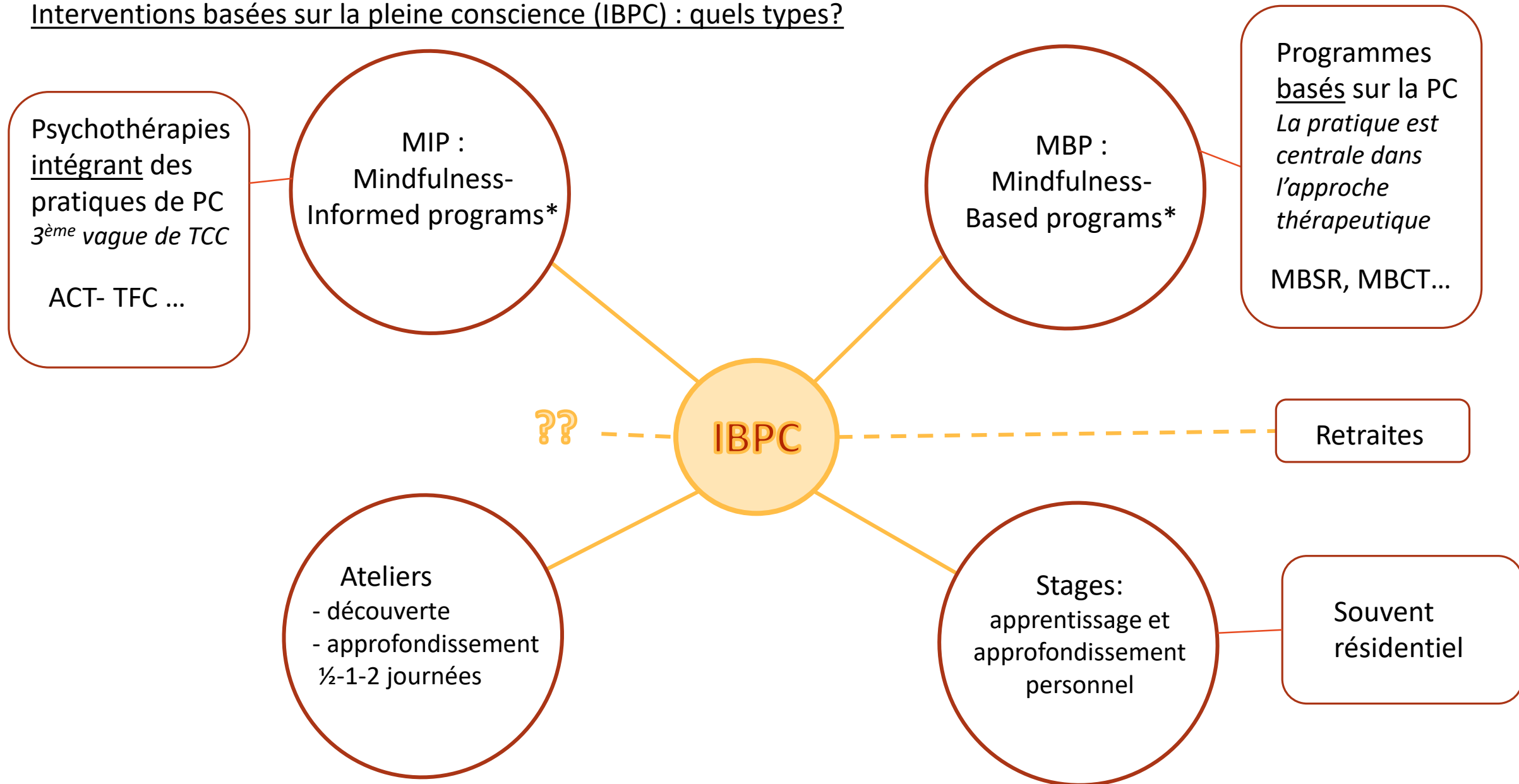
POUR LE PUBLIC, LES ÉCOLES, LES ENTREPRISES, LES SOIGNANTS

*Association Audoise Laïque de Méditation
Présenté par Philippa Bain et Catherine Tarrus
Décembre 2018*

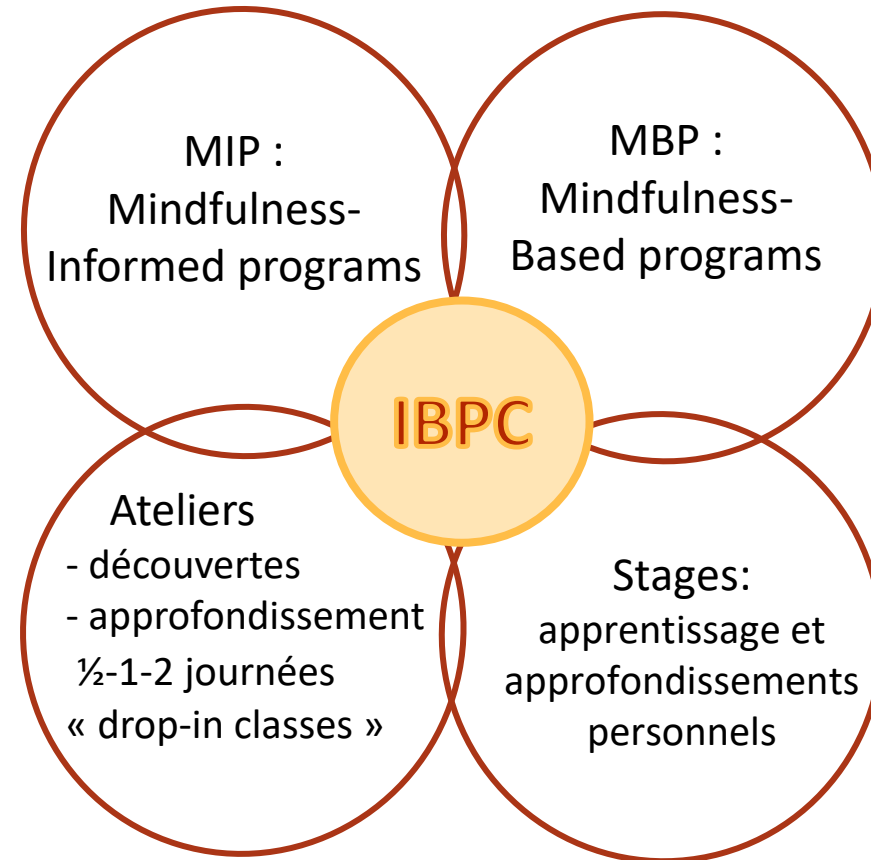
Notre présentation est basée sur ce que l'on trouve dans les publications actuelles ainsi qu'une étude d'internet.

Nos listes ne sont pas exhaustives, mais ont pour objectif de clarifier quels types de programmes et stages existent avec une emphase sur le « localement autois » lorsque possible.

Interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) : quels types?



Pour le moment , ressemble plus à ceci :



Nota:

ACT: Thérapie de l'acceptation et de l'engagement

TFC: Thérapie focalisée sur la compassion (compassion based therapy : CBT)

- Paul Gilbert. 2009
- Psychothérapie qui intègre des techniques de thérapie cognitivo-comportementale avec des concepts issus de la psychologie évolutionniste, de psychologie sociale, de psychologie du développement, de psychologie bouddhiste, et des neurosciences.
- Particulièrement appropriée pour les personnes qui ont ***des niveaux élevés de honte et d'auto-critique***, qui ont des ***difficultés à ressentir de la chaleur relationnelle, à être gentils avec eux-mêmes ou avec les autres***.

Nous ne parlerons pas des MIP dans cette présentation

A/ Programmes Mindfulness-Based: MBP

Recommandations de Bonnes Pratiques pour construire un programme MBP

Article en 2017 : What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft*.

- Crane RS, Brewer J, Feldman C, Kabat-Zinn J, Santorelli S, Williams JMG, Kuyken W

Center for mindfulness Bangor university, Center for mindfulness Massachusetts University, Yale university school of medicine, mindfulness center Oxford University. Psychological Medicine (2017), 47, 990–999. © Cambridge University Press 2016. <https://doi:10.1017/S0033291716003317>

Avril 2015 : Good practice Guidance for teachers : UK Network of Mindfulness Teacher Training Organisations: avait déjà décrit quelques impératifs pour un MBP

- www.mindfulnesssteachersuk.org.uk

* « qu'est ce qui défine un programme basé sur la PC: La chaine et la trame »

Un MBP est :

Basé sur la science

Basé sur des approches contemporaines de prise en charge de la santé mentale et physique et du bien être

Approprié pour être diffusés dans des structures publiques, des institutions et environnements culturels variés et sont aisément accessibles aux personnes de diverses religions et valeurs.

Un entraînement soutenu de pratiques de méditation PC formelles et informelles est central dans l'approche thérapeutique et le modèle théorique sous jacent (pour le professeur et le participant).

La Chaine : caractéristiques fixes d'un MBP (1)

Un MBP:

1/ Est fondé sur des théories et pratiques qui résultent de la rencontre entre des traditions contemplatives, la science, la médecine, la psychologie et l'éducation.

2/ S'appuie sur un modèle expérientiel décrivant les causes de détresse humaine et les chemins pour les soulager (détresse = pensées ruminantes, évitement expérientiel; soulagement = contrôle de l'attention et de l'exécution et décentrage). Ce modèle est encore en construction et est sujet de débats.

3/ Développe une nouvelle façon d'entrer en relation avec l'expérience, caractérisée par une focalisation sur le moment présent et un décentrage (manière distincte de percevoir et de décrire la réalité).

La Chaine : caractéristiques fixes d'un MBP (2)

4/ Soutien le développement :

- d'une meilleure auto-régulation de l'attention, des émotions et du comportement
- de qualités positives telles que la compassion, la sagesse et l'équanimité.

5/ Engage le participant à un entraînement soutenu de la pratique de méditation de PC, et dans un processus d'apprentissage basé sur l'investigation expérientielle.

La Trame: éléments adaptables des MBP

- 1/ adaptations fondées sur des schémas qui sont particuliers à une nouvelle population
 - (ex : MBCT : orienté autour d'un schéma de dépression récurrente)
- 2/ adaptations pour rendre le programme plus accessible et éloquent pour une population
 - (ex : MB-eating-awareness-training (manger en pleine conscience) utilise des activités d'alimentation, les programme parentaux utilisent des activités parentales)
- 3/ adaptation du programme à un contexte ou environnement particulier
 - (ex : MBSR intégrés dans un cursus scolaire ou dans l'entreprise (ex : pause déjeuner); séances de durée 1h30 voire moins)

Autres impératifs

Un programme adapté doit :

- Avoir un titre différent
- Démontrer des bénéfices supplémentaires à ce que pouvait apporter le MBSR à cette population

Actuellement

Les clarifications sont en cours et pour les programmes et pour les formations.

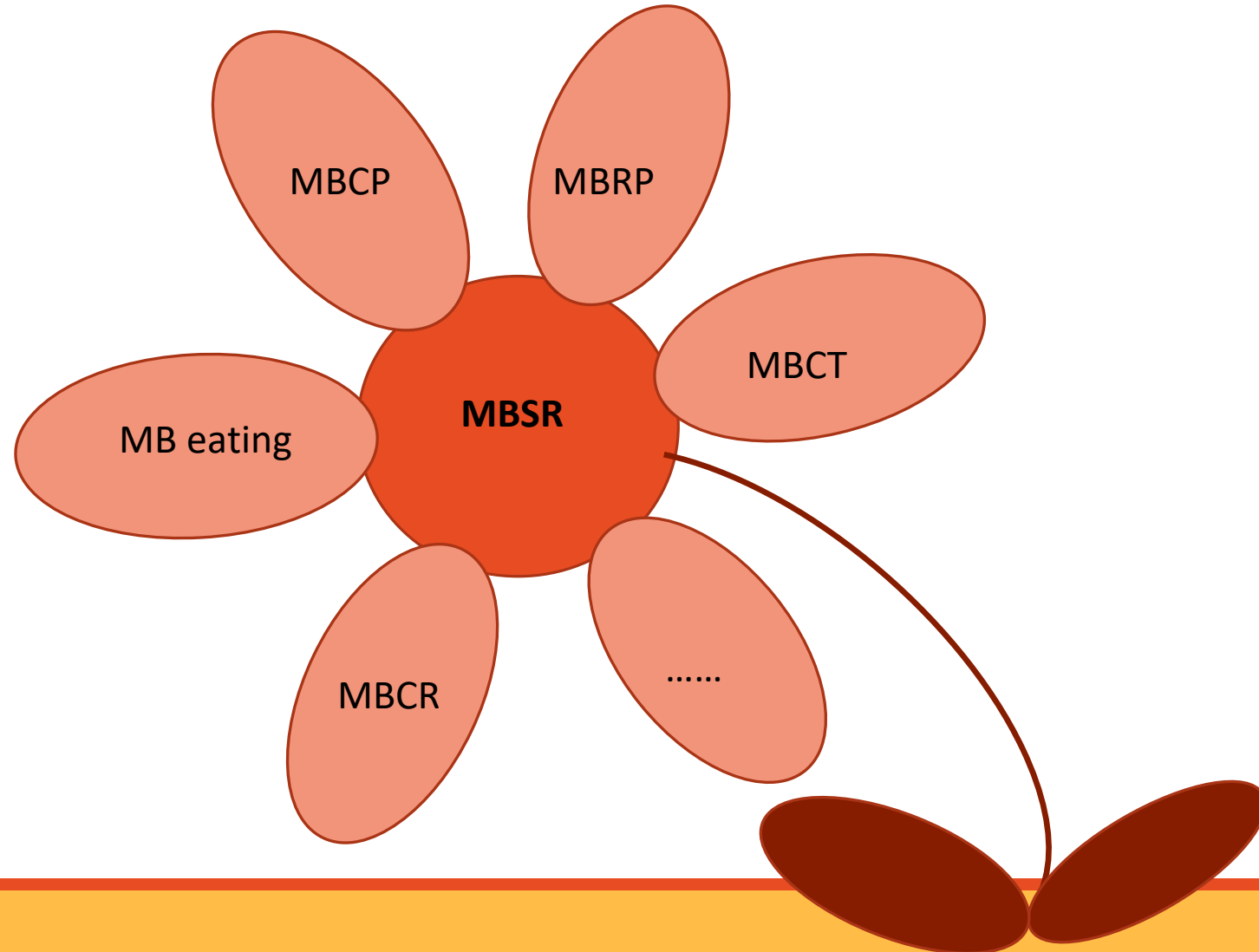
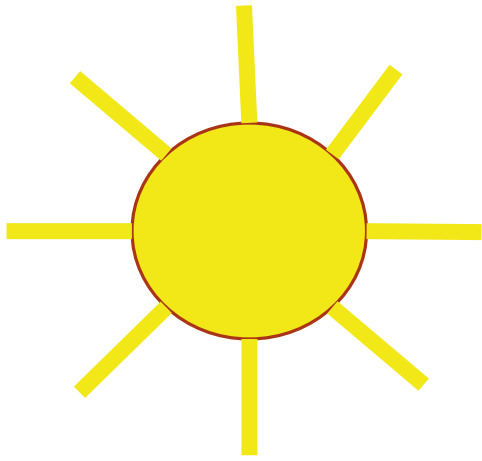
Modification des titres des programmes et des formations...

A suivre ...

Les MBP sont des Formations certifiantes : on reçoit un certificat en fin de cursus

En langue anglaise, on parle par exemple de « MBSR Graduate » .

Peut être utile pour s'inscrire à d'autres MBP ou des formations.



Réduction de stress : MBSR

Jon Kabat-Zinn

Programme en 8 semaines

2h30/sem + pratique personnelle quotidienne

A Carcassonne:

- <http://studio-zen.net/index.php/meditation/>
- www.sophrombsr.com

A Montpellier, Béziers, Toulouse

Liste d'instructeurs certifiés sur le site de l'ADM

Certains centres proposent des cursus séparé: MBSR-professionnel de santé (même cursus).

www.umassmed.edu/cfm

<https://www.association-mindfulness.org/mbsr.php>

Prévention de rechute de dépression : MBCT

Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams

Cognitive Therapy for Depression

8 semaines : 2 h/sem + pratique quotidienne personnelle

Un taux de rechute diminué de 50% et une durée entre les rechutes significativement allongé (Bondolfi et al, 2009)

Nombreuses adaptations pour des publics différents et contextes différents (Oxford Mindfulness Centre)

A Carcassonne : Dr Martine Plas, sur demande. <http://studio-zen.net/index.php/meditation/>

Livre : La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Prévenir la rechute. De Boeck. Zindel-V Segal, J-Mark-G Williams, John-D Teasdale, et Collectif, 2016. 2^{ème} éd avec exercices audio

- Détaille chaque séance du programme, fiches techniques, exercices et documents destinés aux participants
- Destiné à tous les psychothérapeutes et professionnels de la santé mentale

Naissance et Parentalité : MBCP

Childbirth and parenting

Nancy Bardacke; 1998

9 semaines

Pour femmes enceintes et futurs parents

Accompagner la grossesse, l'accouchement et le début de la parentalité avec davantage d'attention, de sérénité et de clarté. Réduit la peur de l'accouchement et la dépression post-partum.

Livre : « ***Se préparer à la naissance en pleine conscience*** » Nancy Bardacke éd. Le Courrier du Livre

A Carcassonne : Dr Martine Plas; sur demande : studio-zen.net/index.php/meditation/

A Montpellier : Denise Byrne: www.grossesse-pleineconscience.fr/

Prévention de rechute d'addictions : MBRP

Relapse prevention

Bowen, Chawla and Marlatt, 2010; en thérapie de groupe ou individuel

Allie la pratique de PC à des principes de prévention de rechute, issus de la TCC

Apprendre aux personnes concernées à accepter ces envies le temps de leur apparition, à les observer ainsi que le cortège d'émotions qui les accompagne, à ne pas les juger ou les combattre. La personne ne subira plus les envies dans le même état d'esprit, elle les vivra en les acceptant et sachant qu'elles finissent par s'estomper pour disparaître. C'est une manière de sortir des réactions automatiques

A Carcassonne : Martine Plas; sur demande : studio-zen.net/index.php/meditation/

Revue dans : <https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-480/La-pleine-conscience-dans-le-traitement-des-addictions>

Livre : **Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique. De Boeck.** Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt, 2013.

- Notions théoriques, renseignements et outils nécessaires pour une mise en pratique rapide de cette approche
- Pour tout thérapeute instruit à la pratique de la pleine conscience

Manger en conscience : MB-EAT et MECL (1)

Char Wilkins & Jan Chozen Bays : mindful eating-conscious living

Kristeller JL et Wolever RQ: mindfulness based eating awareness training

Programmes différents?

Quoi ?

- 1/ se reconnecter à ses sensations
- 2/ retrouver son équilibre
- 3/ arrêter les régimes
- 4/ redécouvrir le plaisir de la nourriture

Manger en pleine conscience, c'est porter toute son attention sur le choix, la préparation, la quantité, la manière de s'alimenter en se mettant à l'écoute de son corps, en utilisant tous ses sens.

A Montpellier :

- <https://www.mbsr-montpellier.com/programmes-meditation/>
- <http://mangerenpleineconscience.org/index.html>

A Biarritz : <https://www.beinstitute.fr/programme-manger-et-saimer-en-pleine-conscience/>

MECL et MB-EAT (2)

Livre: « Manger en pleine conscience ». Jan Chozen Bay

Livre : « Je mange en pleine conscience ». Susan Albers. 1^{ère} Éd. Mars 2017. De Boeck

Kristeller JL, Wolever RQ (2011). Mindfulbased eating awareness training for treating binge eating disorders: the conceptual foundation. Journal of eating disorders 19,49-61.

Approfondir les différences entre les programmes ...

<https://www.thecenterformindfuleating.org/>

Se remettre d'un Cancer : MBCR

Cancer Recovery

Livre :

- La Pleine Conscience, votre alliée face au cancer : Une approche MBSR progressive pour vous aider à faire face à votre traitement et à vous ré-approprier votre vie - Programme MBCR complet. De Boeck. 2015
- [Linda Carlson](#) (Auteur), [Michaël Speca](#) (Auteur), [Catherine Verhaeghe](#) (Traduction)

Livre :

- Se sentir bien « malgré » la maladie : Pratiques de pleine conscience pour vivre mieux avec un cancer ou une autre maladie grave . De Boeck. 2014
- de [Elana Rosenbaum](#) (Auteur), [Jon Kabat-Zinn](#) (Préface), [Jean Vermot-Gaud](#) (Traduction)

Pleine conscience interpersonnelle

Basé sur la pratique du Dialogue Conscient

Le fruit d'une collaboration entre le Center for Mindfulness de l'Université du Massachusetts (CFM) et la fondation Metta.

« Sortir des schémas habituels de réactivité relationnelle face à une autre personne. A l'aide de méditations guidées et d'exercices en dyades ou en petits groupes, les participants deviennent capables d'observer les habitudes mentales et émotionnelles qui sont, au quotidien, invisibles pour eux dans le flux de la communication. »

Proposé en Belgique et en Suisse (Lausanne)

Prérequis : avoir suivi un MBSR ou MBCT

Douleurs et maladie : MBPI

Pain and Illness

Vidyamala Burch

Éléments du MBSR, MCT, Méditation compassionnelle, Méditation en mouvement

www.breathworks-mindfulness.org.uk

Compassion

Auto-compassion : MSC

Self-Compassion

Kristin Neff et Christopher Germer

Entraînement pour cultiver la compassion vis-à-vis de soi même

Pas de pré-requis

L'auto-compassion signifie entrer en relation avec nous-même, et cela avec la même générosité et le même respect qu'avec un être aimé que nous accompagnons pendant un temps de souffrance. La bienveillance pour nous même ouvre nos cœurs à la souffrance, de sorte que nous pouvons nous donner ce que nous avons besoin.

Montpellier : Béatrix Toto: <https://www.mbsr-montpellier.com/programmes-meditation/>

Vivre dans la compassion : MBCL

Compassionate Living

Erik van den Brink and Frits Koster en Hollande

8 semaines

Prérequis : MBSR ou MBCT,

Entraînement pour cultiver la compassion pour soi-même et les autres.

Développer la gentillesse, la compassion, la joie et l'équanimité

Cycles pour le public et pour soignants

Livre : A Practical Guide to Mindfulness-Based Compassionate Living. Living with Heart, 1st Edition. Erik van den Brink, Frits Koster, Victoria Norton

<https://www.compassionateliving.info/>

Compassion Cultivation Training (CCT)

Stanford university medicine: THE CENTER FOR COMPASSION AND ALTRUISM RESEARCH AND EDUCATION

Programme:

- 8 semaines
- Développer les qualités de compassion, empathie et gentillesse
- Apprendre à entraîner son esprit pour choisir intentionnellement des pensées et actions de compassion
- Développer des talents qui vous aident à relationner avec les autres et avec vous même
- Améliorer sa resilience et se sentir plus en lien avec les autres

CCT on-line : 375 dollars; 8 semaines

Puis 1/mois : soirées discussions

<http://ccare.stanford.edu/>

CBLC

Compassion based living course : vivre dans la compassion

<http://www.mindfulnessassociation.net/courses/mblc/>

Pour les enfants et ados

Programmes enfants-ado-parentalité

MBSR et MBCT adapté et séances plus courtes de 1h30 :

- MBSR for teens (MBSR-T), MBSR for children (MBSR-C)
- MBCT for children (MBCT-C),

Mais aussi :

- MFY: Making Friends with Yourself (auto compassion) for teens and young adults, validé par Ch Germer <http://www.mindfulselfcompassionforteens.com/>
- MBLC-YA : (MB living course) pour les 11-18 ans <http://www.mindfulnessassociation.net/courses/mblc/>
- Nombreux autres adaptations : enfants hyper-actifs, etc ...
- Parentalité : MYmind program : enfants et parents
 - Bögels et Restifo, 2014; Mindful parenting: A guide for mental health practitioners. Springer; New York, NY: 2014)

MBSR enfants et ados adapté en français

L'institut CPS en Belgique (en lien avec l'université de Louvain) propose MBSR pour enfants et ados:

- 225 euros / 9 séances / 1h30
- (Nota: Méditations en ligne pour les intéressés : <http://mindfulness.cps-emotions.be/materiel-enfants-ados.php>)

2 autres adaptations françaises pour enfants - ados du programme MBSR

- Par Eline Snell
- Par Jeanne Siaud Fachin

Les 3 instituts proposent des formations pour instruire leurs programmes (cf topo 3) ainsi que publient une liste des personnes formées à instruire leur programme pour en trouver un « proche de chez vous »

Est-ce que ces programmes sont identiques au MBSR-C et MBSR-T ? Ou des adaptations? A approfondir

Livres :

- Tout est là, juste là: Méditation de pleine conscience pour les enfants et les ados aussi. J Siaud-Fachin
- La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent. Sandrine Deplus, Magali Lahaye. 2015. Éd. Mardaga
- Mediter comme une grenouille. Eline Snell.
- ...

Livres :

Trouver son refuge intérieur : Apaiser stress et émotions chez les enfants et ados grâce à la pleine conscience (Les cahiers du praticien) de [Saki Santorelli](#) et [Amy Saltzman](#)

Petit guide de méditation pour ados (Cultiver la pleine conscience) de [Christophe Billon](#) et [Amy Saltzman](#)

Mindfulness-Based Stress Reduction for School-Age Children. Amy Saltzman et Philippe Godin

Saltzman, A. (2004). Still Quiet Place: Mindfulness for young children. Audio CD contains many of the practices used in the Still Quiet Place curriculum. www.stillquietplace.com.

Saltzman, A. Still Quiet Place: Manual for teaching mindfulness-based stress reduction to children. www.stillquietplace.com.

Saltzman, A. Still Quiet Place: Mindfulness for teens. Audio CD contains many of the practices used in the Still Quiet Place curriculum. www.stillquietplace.com.

...

Pour les Seniors

Livre avec le programme :

« Pleine Conscience pour les seniors ». Brigitte Zellner Keller, Claude Maskens, Jackie Attala.

Programme de 8 mois. De Boeck

Autres ...

Autres IBPC /MBP (sur 8 semaines)

MBLC : MB living course : <http://www.mindfulnessassociation.net/courses/mblc/>

Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE)

MBDBT – Mindfulness-Based Dialectical Behavior Therapy, : s'adressant aux personnes souffrant d'un trouble borderline. (Marsha Linehan)

Mindful Awareness Practices for ADHD Program;

- Zylowska et al., 2008. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *J Atten Disord.* 2008 May; 11(6):737-46.

Finding peace in a frantic world (<http://franticworld.com>)

...

...

Mindfulness@work

CFM

Programme MBSR adapté pour employeurs et employés

Programme de 6 sessions :

- Apprendre des savoirs- faire de mindfulness
- Augmente attention, concentration, productivité, communication, maîtrise et le prendre soins de soi,
- Diminue anxiété, améliore clarté mentale
- Optimiser ses ressources personnelles pour apprendre, se développer, se soigner
- Savoir intégrer la mindfulness dans son lieu de travail

Mindfulness@Work for Clinicians

CFM

Programme MBSR adapté pour l'hôpital

6 sessions :

- Augmenter concentration, résilience et bien être dans un environnement challengeant
- Optimiser ses ressources personnelles pour apprendre, se développer, se soigner
- Intégrer la mindfulness dans son lieu de travail

Des Programmes MBP « intensifs »

« Les outils de la pleine conscience »

programme MBSR en intensif

5 jours en résidentiel

40 heures d'instruction

520 euros + logement environ 400 euros = 920 euros

Fait partie du séminaire de formation « les fondamentaux de la PC » : mais peut être suivi à part

Carry le rouet (ouest Marseille), Belgique, Paris...

Cf site ADM

Séminaire intensif « auto-compassion »

Programme MSC en intensif

5 jours

tous publics

Prévu 19 au 23 avril 2019 à Paris

Séminaire non-résidentiel de découverte et d'entraînement intensif
à l'auto-compassion en pleine conscience

600 euros

Cf site ADM

Compassion : MBCL intensif

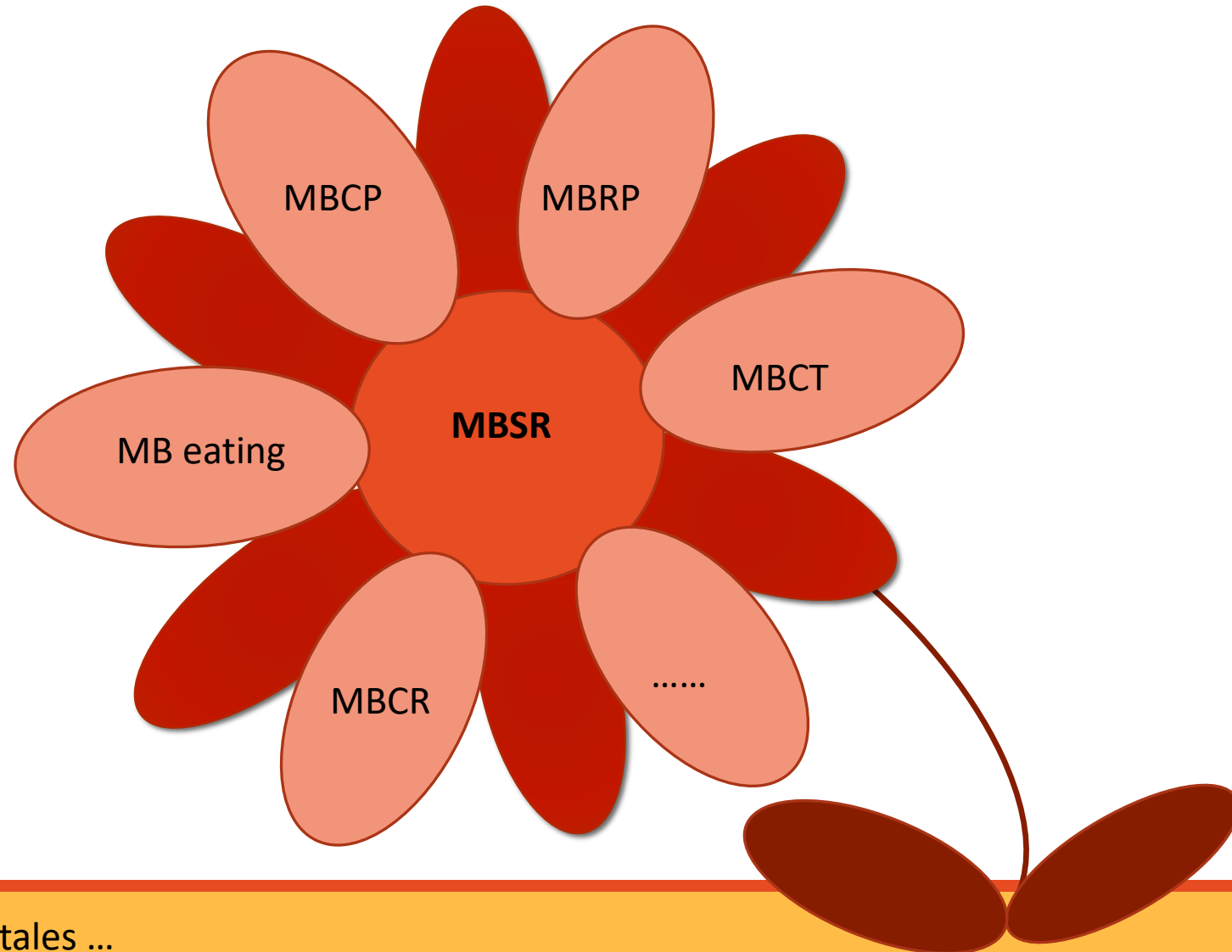
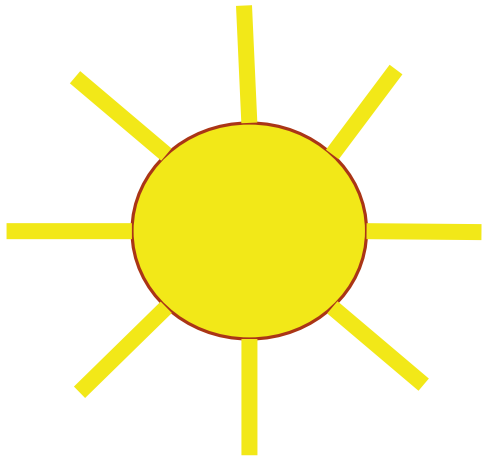
Retraite 6 jours

anglais

Pour professionnels (mais à visée personnel)

<https://www.compassionateliving.info/mindfulness-teachers-and-healthcare-professionals/>

<https://www.compassionateliving.info/workshops/>



La fleur a donné beaucoup de pétales ...

Quels sont les programmes MBP reconnus conforme ? Ceci apparait comme en cours de clarification

CRANE ET AL, 2017, CITENT :

MBSR

MBCT

MBRP

MBCP

MB-eating awareness training

Liste non exhaustive

UK NETWORK EN 2015 (CRITÈRES MOINS DÉFINIS) LISTENT DE FAÇON EXHAUSTIVE :

MBSR

MBCT

MBRP

MBCP

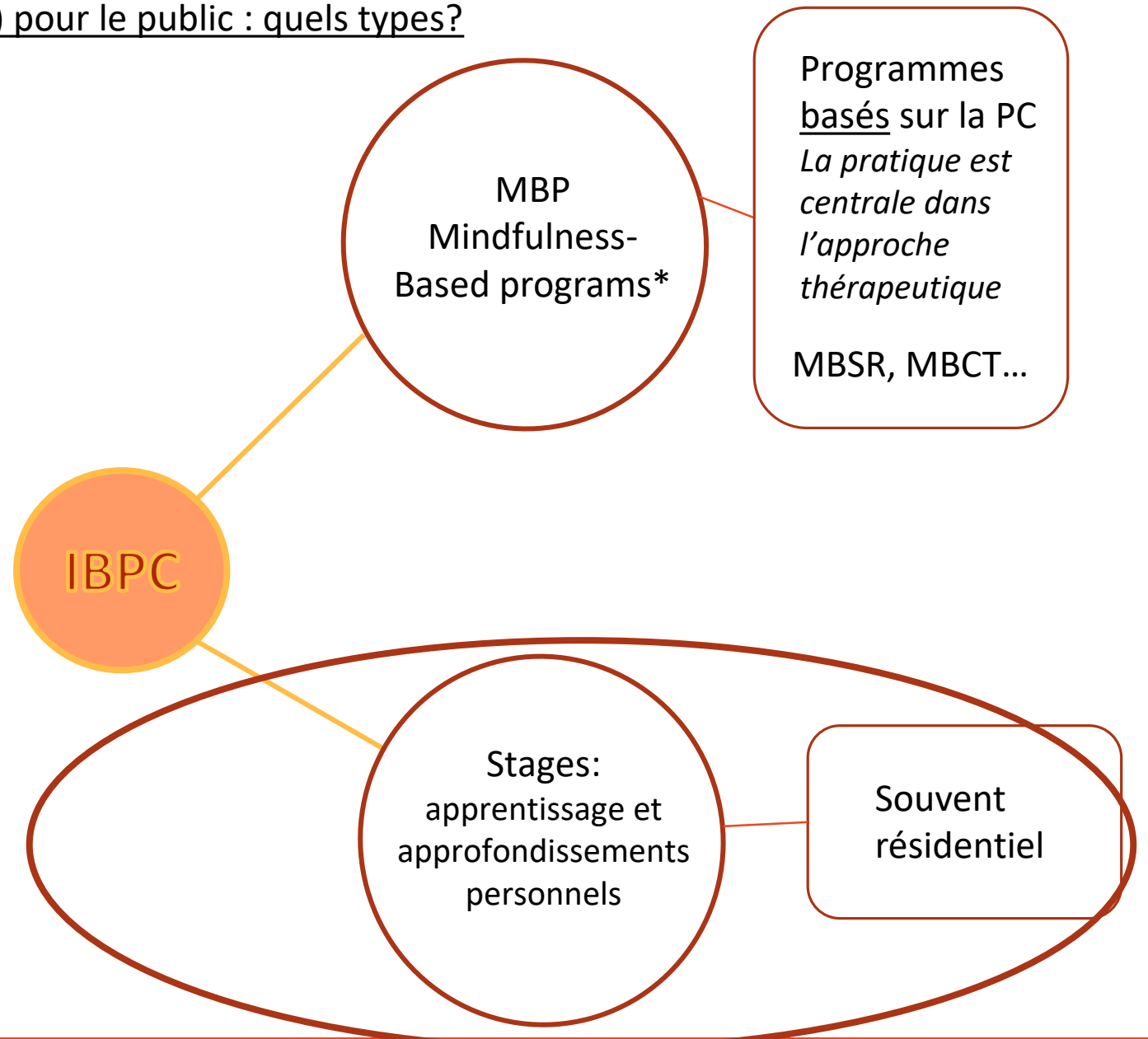
MBPI: Pain and Illness'

MBLC: Mindfulness Based Living Course

Finding Peace in a Frantic World

A suivre

Interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) pour le public : quels types?



B - Autres stages ou séminaires

Pour tous

Ecole occidentale de méditation (1)

Fabrice Midal

Normandie, Anjou, Ardèche, Jura, Savoie

3 stages principaux : 5 jours en résidentiel - 500 € :

- Stage 1 : « la méditation de Pleine présence/Mindfulness »
- Stage 2 : « avoir confiance dans la vie »
- Stage 3: « découvrir et pratiquer la bienveillance »

Et 2 stages approfondissement:

- Stage 4 : « stage de l'intégration et de l'accomplissement »; retraite de 9 jours – 800 €
- Stage 5 : « entrer dans la dimension spirituelle de la méditation » ; 5 jours résidentiel - 500 €

Ecole occidentale de méditation (2)

Séminaires : en résidentiel : (ex: jura en juil 2019)

- une série d'enseignements, un à deux par jour qui tracent un parcours unique, des moments d'échanges et d'exploration, des pratiques en silence et des pratiques guidées, des promenades libres ou en groupe au choix

Cours en ligne d'approfondissement par thème :

- Des enseignements donnés
- De la méditation
- De la voie bouddhiste
- De la philosophie
- De l'instruction

Education universelle France (Tarn)

Ateliers, cours et retraites pour Adultes et Enfants

Ateliers weekends de 2 jours

- « Pleine conscience transformative » (Canada; existe depuis 20 ans)
- Formatrice : Hilary McMichael, formée TMM et instructeur MBSR
- Pendant cet atelier sont proposés de nouveaux outils et visualisations qui peuvent être acquis rapidement par tous pour se soigner et rentrer en amitié avec soi-même
- 70 euros

Autres weekends : yoga et PC ...

1er jeudi du mois: manger en conscience (Castres)

...

<https://educationuniversellefrance.fr/>

Pour enseignants et collégiens

Programme PAUSE (AME) pour enseignants

Programme d'introduction à la PC

Elle permet au stagiaire de:

- développer ses compétences attentionnelles
- développer ses compétences émotionnelles et de gestion du stress

Public : enseignants ou futur instructeur

Modalités:

- 3 modules de 3h00, avec un intervalle conseillé de 2 ou 3 semaines
- Travail d'intersession
- Prix : 180 euros

« Certificat d'initiation à la pleine présence en milieu éducatif »

Pour collégiens

Organisé par l'AME : Association pour la méditation dans l'enseignement (Toulouse, Montpellier)

**ATELIERS MEDITATION
POUR COLLEGIENS**

*STRESSE-E ? ENERVE-E ? BLASE-E ? OU TOUT SIMPLEMENT CURIUX-SE ?
Viens à la méditation, ça change la VIE !*



**LE MERCREDI DE 17h30 A 18h15
A LA LIBRAIRIE TIRE-LIRE**
Infos/Inscription : 06 30 24 01 24

*Développe tes capacités d'attention, de
concentration et la confiance en toi
Gère mieux ton stress et améliore tes relations !*

AME  

LIBRAIRIE TIRE-LIRE - 24 rue de la bourse - 31000 TOULOUSE
contact@librairie-tirelire.com

Wake up schools (développés par Inspir'action)

Inspir'action est une association répondant au souhait de Thich Nhat Hanh de mettre la PC au service du monde du travail :

- Accompagner les personnes et les organisations
- Les aider à cultiver au quotidien les qualités de solidité, stabilité et de joie pour un meilleur discernement
- Les aider à transformer les difficultés qu'ils rencontrent

Dans les programmes Wake Up Schools, la pleine conscience a pour objet d'aider les communautés scolaires à développer :

- La conscience de la respiration
- L'apprentissage de la gestion des émotions en société
- L'éducation morale et éthique
- L'apprentissage par l'expérience
- La réduction du stress et la résilience interne
- Le lien communautaire

Les contacter pour organiser des interventions, des weekends, etc

Weekends guidés par des non moines

Informations aussi auprès de Educ'Toulouse

Livre : « Un Prof heureux peut changer le monde ». Thich Nhat Hanh, Katherine Weare; préface de Jon Kabat-Zinn

Pour l'entreprise

A Carcassonne : Open'up : <http://open-up.fr/>

- Propose :
 - Programme **MBSR adapté** entreprises : 6 séances
 - **Weekends** « équipe »
 - ½ journées d'information sur le stress.
 - Se déplace sur site

Inspir'action : tout 1^{er} cycle : 1^{ère} journée de pratique et de ressourcement déc 2018 à Lyon

« un espace pour respirer »

Pour les soignants

En Belgique : soigner en conscience : <http://soigner-en-conscience.be/>

propose nombreuses retraites/ ressourcement, etc.

Programme MBCL (compassion) en intensif de 6 jours (Hollande) exclusivement pour les soignants.

Inspir'action : mène une réflexion sur le sujet.

Mindfulness@work for Cliniciens aux USA (MBSR adapté milieu hospitalier).

Livre : « la pleine conscience au service de la relation de soin : Méditer pour mieux soigner ». De Boeck.
Corinne Isnard Bagnis

Autres :

Ateliers découvertes : ½ ou 1 ou 2 journées

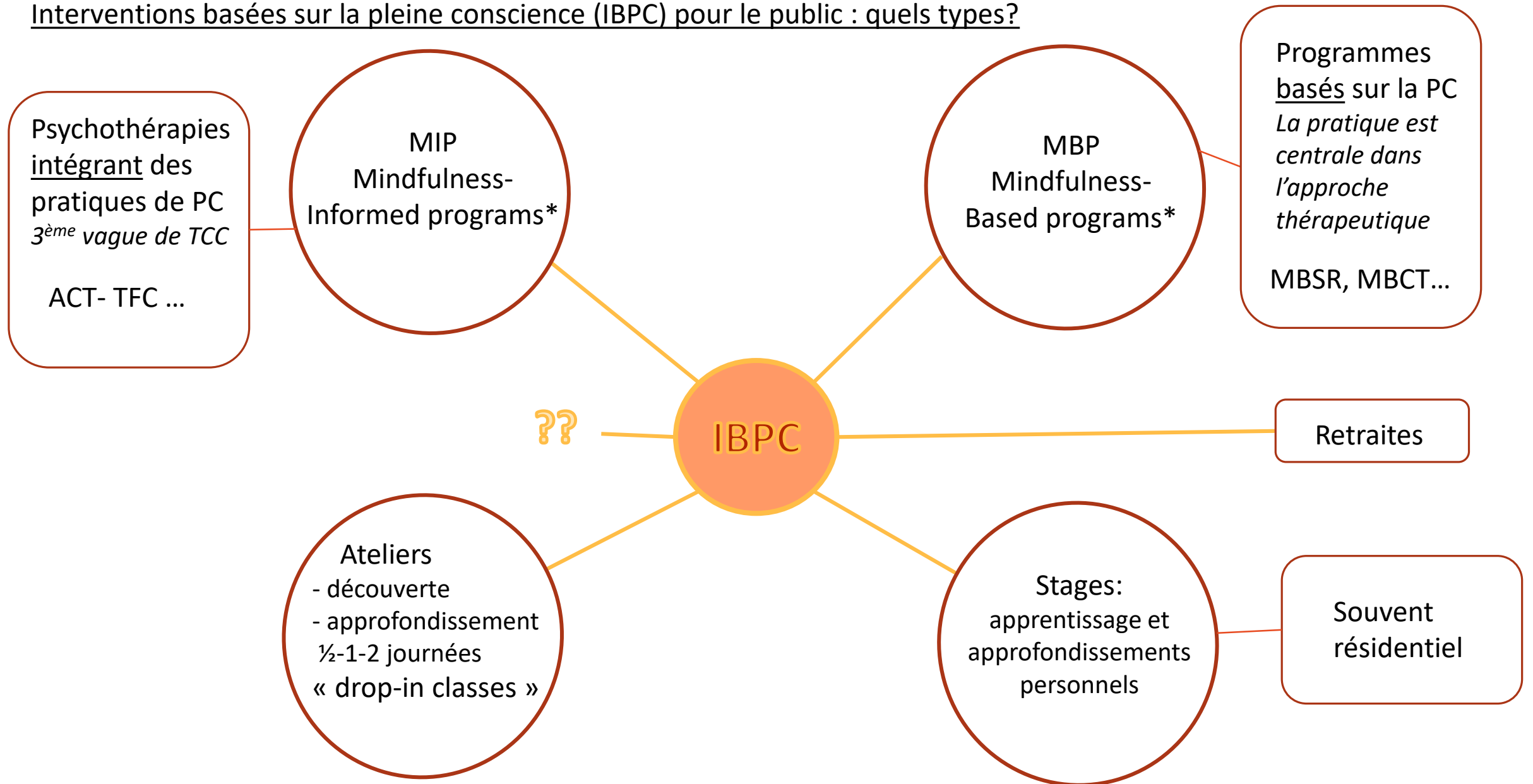
- De 20-40 euros ½ journée (moyenne 35)
- 40-80 la journée (moyenne 65)
- Cf site ADM

Séances de méditation 1h-1h30:

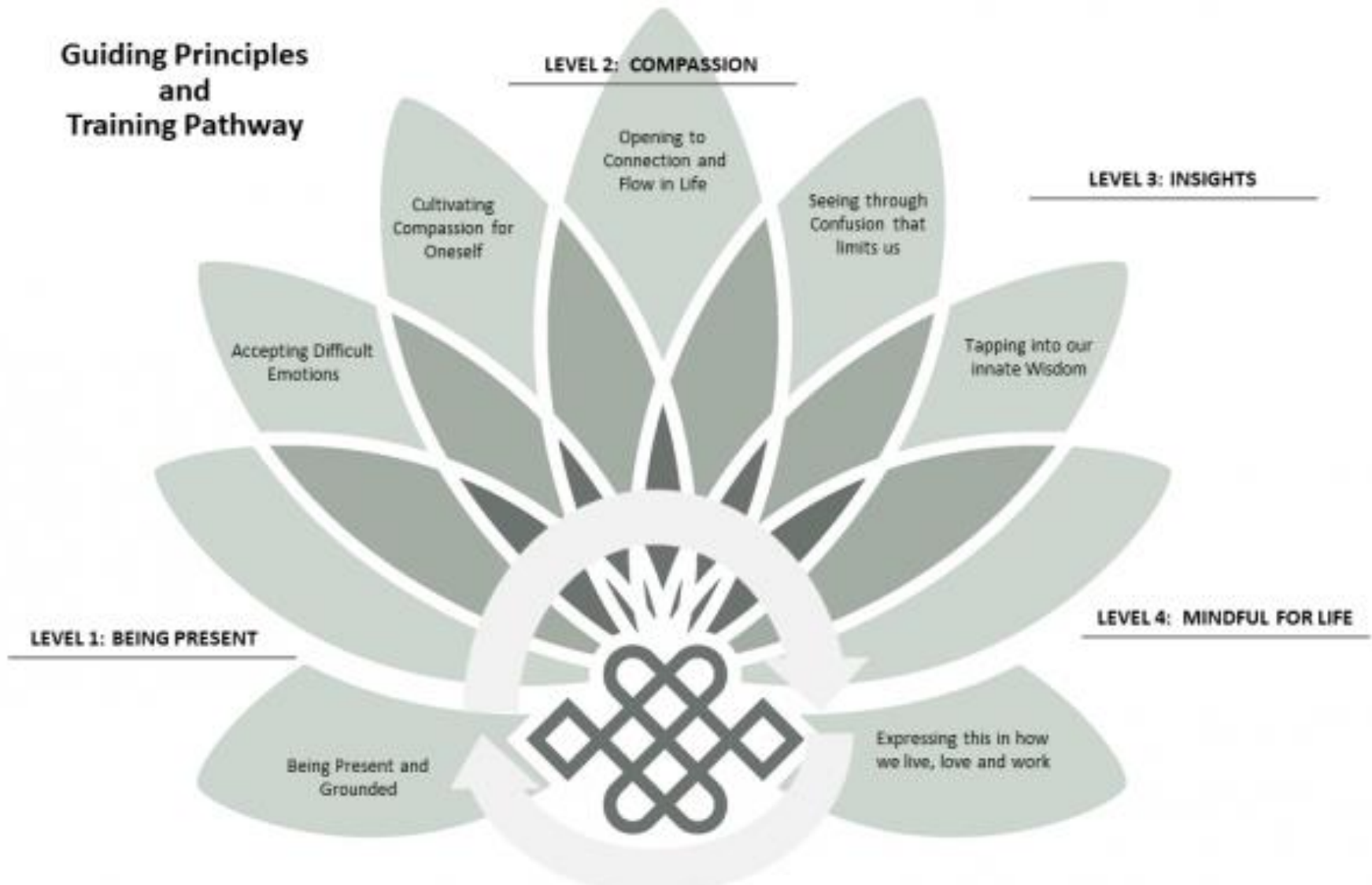
- Prix habituels : de « participation consciente » à 10 euros environ
- Sont habituellement proposés « pour tous » ou pour « initiés PC » ou « post MBSR ».

Retraites : nombreuses retraites, « menés par des instructeurs mindfulness », sur le site de l'ADM, page agenda

Interventions basées sur la pleine conscience (IBPC) pour le public : quels types?



Guiding Principles and Training Pathway



MINDFULNESS ASSOCIATION



Un espace de méditation...