



# Le Programme MBSR

## 1 - Le pilote automatique

### Exemples concrets :

#### **Blocages, paralysie**

Je me trouve face à une tâche à accomplir. Des pensées parasites, incontrôlées émergent, provoquant de la confusion, de l'agitation mentale, une "avalanche émotionnelle"<sup>1</sup>, me privant de la possibilité d'agir. Je suis prise au piège de mes dysfonctionnements suscitant des jugements qui ralentissent et obscurcissent l'esprit.

#### **Ressassements, ruminations**

Après avoir vécu une expérience difficile, stressante (difficultés amoureuses, problèmes professionnels, de santé, deuil), mon esprit tourne en rond à mon insu. Je ressasse, rejoue sans cesse les scènes, et me laisse envahir par des ruminations toxiques. Je baigne dans le stress, le passé envahit le présent. Au lieu de

---

<sup>1</sup> Lehrhaupt Linda- Meibert Petra, *Se libérer du stress par la pleine conscience*, Le Courrier du Livre, Paris, 2021, p9

s'atténuer, la douleur se prolonge indéfiniment, même si l'expérience difficile est terminée.

### **Projections, angoisses**

Face à une échéance prochaine, je suis pris(e) par l'angoisse. J'imagine avec terreur la situation à venir, projette les pires scénarios, et me retrouve figé(e), incapable de me préparer. L'avenir envahit le présent. J'imagine les commentaires dévalorisants et peut aller jusqu'à me dérober, évitant par la fuite ce que j'envisage comme une catastrophe certaine. Mes émotions me submergent. Même si l'objectif me tient à cœur, je suis dans l'anticipation et le jugement imaginé, qui me privent de la possibilité d'agir.

Dans une situation d'interaction difficile et/ ou conflictuelle au lieu d'entendre ce qui est dit, je me sens attaquée, critiquée, mon coeur bat plus fort, ma gorge et mon ventre se serrent, la colère me saisit, je me trouve en réaction, en souffrance et suis le jouet de mes émotions.

Face à ces situations stressantes, ma santé physique et psychique en pâtit : j'adopte des comportements nuisibles.

Que nous offre la pleine conscience face à ces situations stressantes ?

## **2 - La pleine conscience et ses outils**

### **a) Définition**

La pleine conscience apparaît lorsque l'attention se pose volontairement, sans jugement, avec curiosité dans l'instant présent, observant les sensations corporelles, les pensées, les émotions, notre environnement. C'est être totalement présent avec bienveillance, compassion, à l'expérience du moment présent. La méditation de pleine conscience permet de cultiver cette qualité de présence

Linda Lamari - Programme MSR

e-mail : [lul.pleineconscience@gmail.com](mailto:lul.pleineconscience@gmail.com) / Téléphone : 06 84 152 152

bienveillante à soi et au monde. Le premier mouvement est une pratique de l'observation, qui porte à la conscience ce qui autrement resterait mécanique, automatique et incontrôlé. C'est un entraînement de l'attention, d'instant en instant. Le second mouvement est celui de l'acceptation, qui permet d'être avec ce qui se passe sans jugement ni interprétation. Par ailleurs, le déplacement possible de l'attention induit une souplesse, une capacité à ne pas rester figé, à choisir de bouger. Le troisième mouvement est donc éventuellement, celui de la modification induite par le déplacement conscient.

## **b) Outils ( Souffle, mouvement, conscience du corps, des pensées, des émotions)**

Cet accès à la pleine conscience passe d'abord par la pratique de méditations formelles, guidées; sur le corps ( scan corporel), sur le souffle, sur les sens, les pensées, les émotions, des mouvements en consciences inspirés du yoga, la marche méditative et des pratiques informelles qui développent notre présence sans jugement à ce qui se présente. Une fois développé l'entraînement à la méditation, les temps de prise de conscience peuvent revenir de façon plus brève mais plus fréquente dans la vie quotidienne.

Elle s'appuie aussi sur des échanges, des temps d'enseignement et d'autres de communication en conscience.

## **c) Effets bénéfiques**

En portant à la conscience les sensations, émotions, pensées, réactions, fonctionnements souvent automatiques et façonnés à notre insu par des schémas hérités du passé, on se donne la possibilité de ne plus en être les jouets impuissants. Notre méconnaissance de nos dysfonctionnements leur donne le pouvoir de se perpétuer. Inversement, la pleine conscience crée un espace qui nous permet de ne plus en être otage. On redécouvre d'abord un corps souvent

Linda Lamari - Programme MSR

e-mail : [ljl.pleineconscience@gmail.com](mailto:ljl.pleineconscience@gmail.com) / Téléphone : 06 84 152 152

anesthésié par un mental tout-puissant. On cesse de subir, et on commence à pouvoir choisir et agir. On reprend le contrôle de l'esprit autrement envahi par des phénomènes -pensées, émotions- qui s'en emparent et le dépassent. On ne réagit plus sous le coup d'émotions impulsives, mais conformément aux choix adéquats à une résolution de la situation. On atténue les conflits intérieurs et extérieurs par le seul fait de prendre conscience de ce qui s'y joue. Les émotions, les douleurs même, perdent en intensité et ne menacent plus d'emporter le sujet. Le ressassement, une fois objectivé lui aussi, s'arrête. Les parasitages, portés à la conscience, cessent. L'absence de jugement autorise la paix. La prise de conscience du caractère révolu du passé, et du caractère fantasmé de toute construction de l'avenir, permet de retrouver l'instant présent. Le sujet pleinement conscient retrouve tout simplement la liberté. Dans le cadre relationnel, cette capacité de clarté et de discernement vis-à-vis de soi-même permet aussi d'accueillir autrui sans préjugés, projections ou interprétations, tel qu'il ou elle est vraiment et non tel qu'on l'imagine.

### 3 - Historique MBSR

La méthode MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction = réduction du stress par la pratique de la pleine conscience) a été mise au point à la fin des années 1970 par le professeur de médecine et docteur en biologie moléculaire américain Jon Kabat-Zinn, après des années de pratique clinique auprès de patients atteints de maladies graves. De même que la recherche scientifique a permis de démontrer l'effet bénéfique de la méditation sur un large éventail de pathologies, elle a démontré le même effet bénéfique de la pratique de la pleine conscience, qu'on peut considérer comme un élargissement à la vie quotidienne de la qualité de présence, d'attention et de discernement propres à la méditation. Si le programme MBSR s'inspire de méthodes de méditation d'abord développées par le bouddhisme, elle transfère ces pratiques à un cadre strictement laïque et cognitif. En France, l'efficacité de la méthode dans la réduction des douleurs découlant de maladies graves et évolutives est reconnue par la recherche, et de nombreux instructeurs MBSR travaillent en partenariat avec des soignants

Linda Lamari - Programme MSR

e-mail : [lul.pleineconscience@gmail.com](mailto:lul.pleineconscience@gmail.com) / Téléphone : 06 84 152 152

(médecins, infirmiers, psychologues), accompagnants, et diverses institutions de santé (ex à Bordeaux l'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire rattaché au pôle de neurosciences du CHU de Bordeaux). Plus largement, de nombreuses formations se sont aujourd'hui mises en place y compris en France où il existe deux instituts de formation, où l'enseignement s'est élargi à toutes les personnes travaillant dans des secteurs générateurs d'un stress important, et à toutes celles et ceux souhaitant reprendre le contrôle de leur vie, et à prendre soin d'eux-même, de leurs relations au monde environnant, et aux autres. (<https://www.association-mindfulness.org/tout-savoir-sur-mbsr.php>)

#### 4 - Description du programme MBSR

Le programme MBSR permet de réduire son stress, de mieux réguler ses émotions, les pensées négatives, les douleurs chroniques, en d'autres termes sa souffrance. Il soutient avec bienveillance les participants (dans leur expérience, et) en offrant la possibilité de modifier leur rapport à l'expérience vécue. Il permet l'apprentissage de la méditation de pleine conscience, d'être plus conscient et serein face aux petites et grandes difficultés.

C'est un programme structuré et progressif d'apprentissage de la méditation de pleine conscience.

Le programme s'effectue en huit séances hebdomadaires de 2h30 chacune, auxquelles s'ajoutent une journée de pratique en silence, et des exercices à faire chez soi entre deux séances. Le contenu des huit séances sera détaillé dans un livret du participant (remis en début de formation) :

Linda Lamari - Programme MSR

e-mail : [lul.pleineconscience@gmail.com](mailto:lul.pleineconscience@gmail.com) / Téléphone : 06 84 152 152

## Le déroulé du programme

Séance 1 : La pleine conscience, expérience sensorielle

Séance 2 : Pleine conscience et perceptions : méditation sur le souffle

Séance 3 : A l'aise dans notre propre corps

Séance 4 : observation et fonctionnement du stress

Séance 5 : Stress : pilotage automatique ou réponse consciente

Séance 6 : Communication consciente

Journée de pleine conscience

Séance 7 : Prendre soin de soi

Séance 8 : bilan et perspectives

Groupe de 4 à 10 personnes maximum

Linda Lamari - Programme MSR

e-mail : [lul.pleineconscience@gmail.com](mailto:lul.pleineconscience@gmail.com) / Téléphone : 06 84 152 152