



Mindfulness et PGRO

Promenades libres et impressionnistes

Ou

De l'intolérable du client à l'indispensable du thérapeute

Une feuille de route pour la promenade

- Pourquoi cet intérêt et questions de départ. Merci à Yvonne Jones.
- Qu'est-ce que le mindfulness et d'où vient-il?
- Méditons ensemble
- Je me suis promenée avec:
 - Jon Kabat-Zinn et le programme MBSR
 - Richard Davidson, celui qui met les moines dans le scan
 - Guido Bondolfi qui présente un résumé de recherches
 - Louis Cozzolino et la mémoire implicite
 - Daniel Siegel ou les qualités d'un thérapeute « pleinement conscient »
 - Gilles Delisle et la PGRO
- L'expérience des méditants en psychothérapie. Des outils.
- Intéressant certes mais des réserves? Jack Kornfield ou les méditants en thérapie

Conclusion ou les réponses à mes questions de départ.

Mes questions de départ

- *Quels liens pourrai-je faire entre « pleine conscience » et psychothérapie?*
- *Pourrai-je établir des rapprochements entre Gestalt et « pleine conscience »?*
- *Une pratique et une expérience aussi individuelles me parleront-elles de relations?*
- *Et si la méditation pouvait être considérée comme un objet?*
- *Considérant ce qui est spécifique à la PGRO comme le travail du champ 1, le traitement des IP, la production herméneutique de sens et l'ouverture multimodale, est-il possible d'établir des ponts, de souligner des ressemblances ou des différences?*
- *Comment les neurosciences abordent-elles la « pleine conscience »?*

L'Occident en Orient

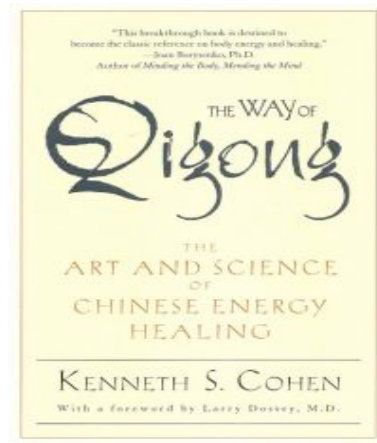
Des guerres



... au Peace and Love



L'Orient en Occident



Définition



« La conscience qui vient du fait de porter intentionnellement attention à l'émergence de l'expérience telle qu'elle est, en ce moment, sans la juger. C'est un engagement à accueillir le flot continu de stimuli internes et externes émergeant sans s'y attacher, en les observant. » (Kabat-Zinn traduit par Denise Ouellet)

Une pratique, une attitude
Une pratique de
méditation pour
développer une
attitude de
« pleine
conscience »
dans la vie
quotidienne.



Méditations

Méditation assise

Méditation du souffle

- *Scan corporel*
- *Méditation sur les sons*
- *Méditation du lac*
- *Méditation de la montagne*
- *Méditation de l'amour bienveillant*

Qualités du méditant, du thérapeute?

- *Le non jugement*
- *La patience*
- *L'esprit du débutant*
- *La confiance*
- *Ne pas lutter pour atteindre un but*
- *L'acceptation*
- *Le lâcher prise*
- *L'engagement*
- *La compassion*
- *L'équanimité*
- *La joie*



JON KABAT-ZINN

- *Le programme de Boston*
(MBSR)

*8 semaines: scan corporel, hatha yoga,
méditation assise...*

Travail sur l'axe 1

Fait des petits ...T.C.C., écoles de médecine

« The power of the mind to change
the brain. »

Richard Davidson

Matthieu Ricard et Richard Davidson



Travaux de Richard Davidson:

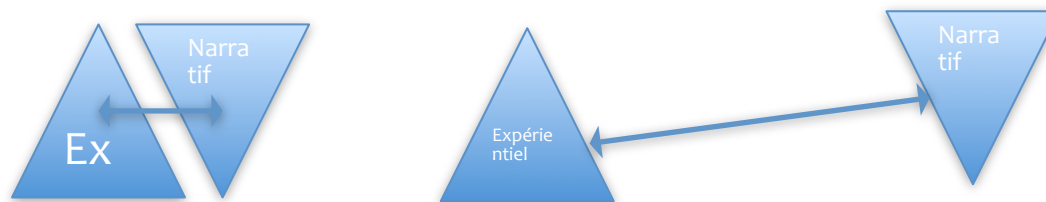
.Les 6 dimensions du style

émotionnel (résilience, attention, la perspective,
l'intuition sociale, la conscience de soi, la sensibilité au
contexte)

- L'impact de la méditation sur le
cerveau et le style émotionnel
- Entraînons-nous!

Une conférence de Guido Bondolfi

- Guido Bondolfi
- Etudes qui soulignent les changements structurels et fonctionnels du cerveau qui médite
- Soi expérientiel et Soi narratif



- Régulation affective et méditation

Louis Cozolino et la mémoire implicite

- De la mémoire implicite à la mémoire explicite

Multiple Memory Systems in Psychotherapy 89

IMPLICIT	EXPLICIT
Early Developing Highly Functional at Birth	Later Developing Matures with Hippocampal and Cortical Structures
Subcortical/Amygdala Bias	Cortical/Hippocampal Bias
Nondeclarative Emotional Sensory-Motor and Visceral	Declarative Organized by Language Related to Visual Images
Context Free Regarding Time, Space, and Self-Awareness	Contextualized Within Episodic and Autobiographical Narratives
Procedural Learning, Emotional Responses, Behavioral Patterns, and Skill sets	Conscious Organization of Experience, Construction of a Sense of Self

Table 5.1 Multiple memory systems
A number of the basic distinctions between implicit and explicit systems of memory.

Cozolina et la consolidation du self

Qu'arrive-t-il à Frédérique?

On dirait qu'elle médite.



Daniel Siegel, *le triangle du bien-être*

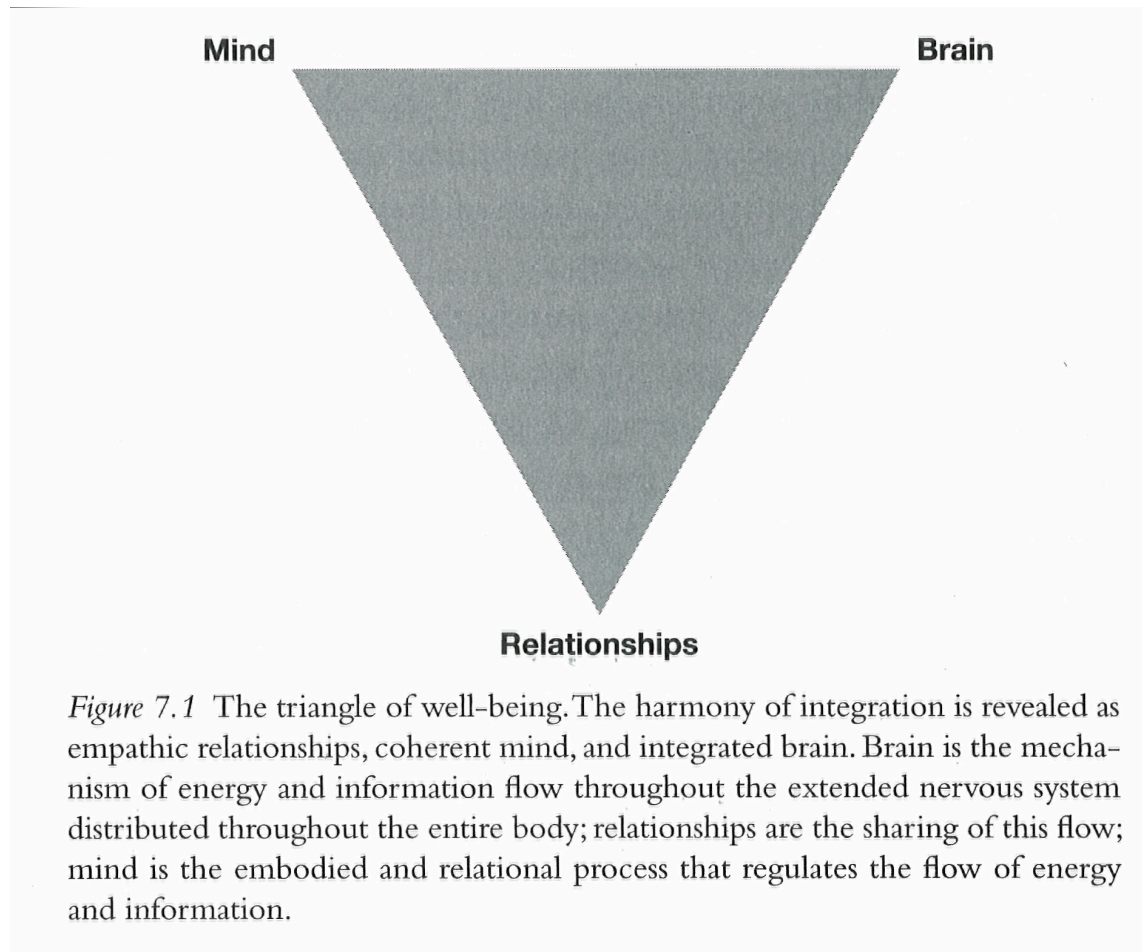


Figure 7.1 The triangle of well-being. The harmony of integration is revealed as empathic relationships, coherent mind, and integrated brain. Brain is the mechanism of energy and information flow throughout the extended nervous system distributed throughout the entire body; relationships are the sharing of this flow; mind is the embodied and relational process that regulates the flow of energy and information.

Daniel Siegel, *la roue de la conscience*

94

THE MINDFUL THERAPIST

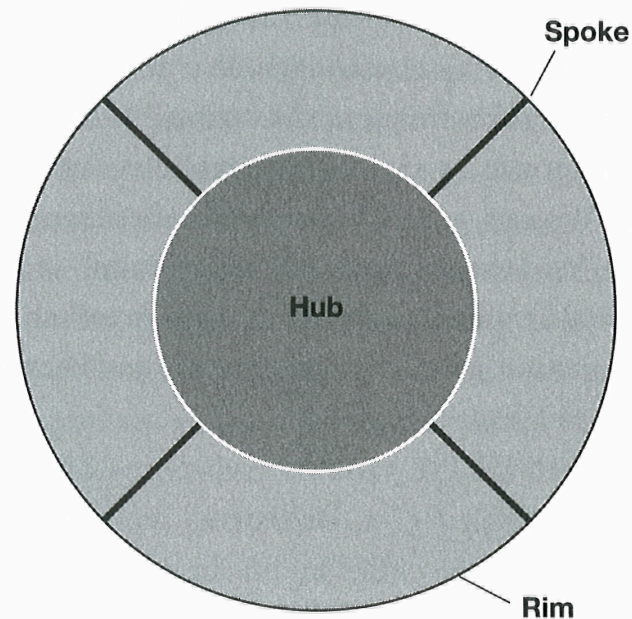


Figure 5.1 The wheel of awareness: rim, spokes, and hub. The wheel of awareness is a visual metaphor for how we can be aware (via the hub) of any element in our inner or outer worlds (on the rim). We can focus attention (the spokes) on any element of the rim or be open to monitoring whatever arises from the rim in the open spaciousness of awareness in the hub.

Daniel Siegel et le thérapeute conscient



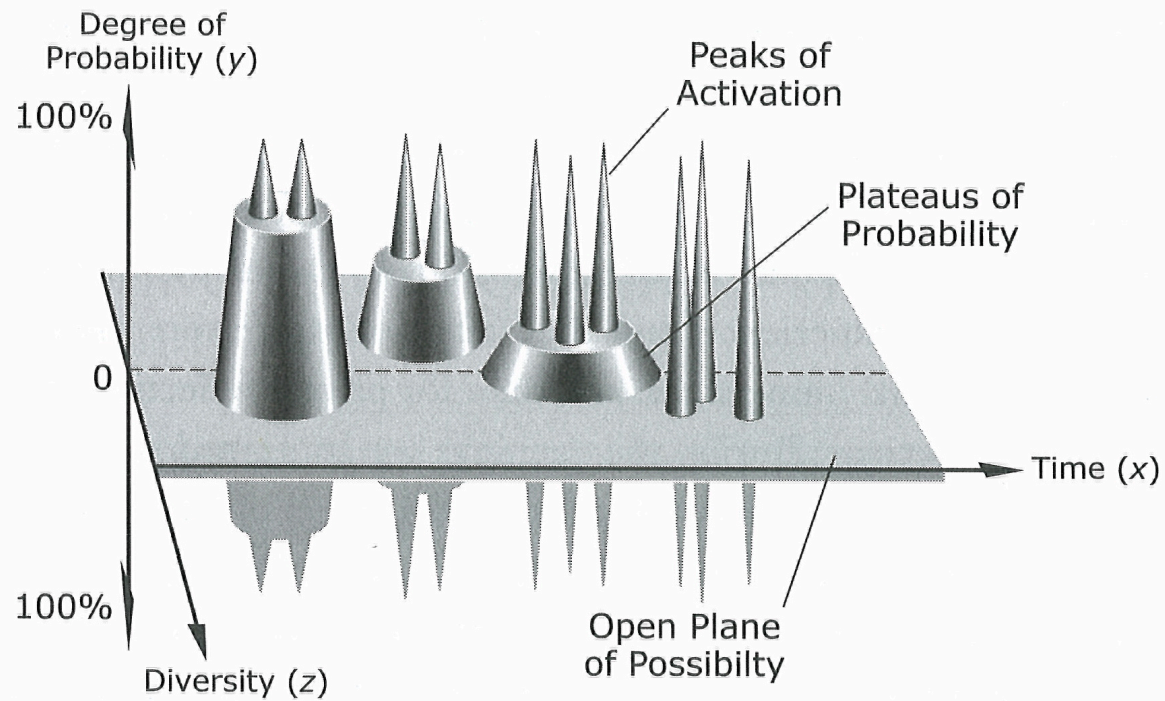
- *Il est présent (aspects neuro, subjectifs et sécurité.)*
- *Il est syntonisé (aspects neuro, subjectifs et honte)*
- *Il résonne (aspects neuro, style d'attachement, mémoires et construction du sens)*

Le thérapeute est présent

10

THE MINDFUL THERAPIST

Subjective Experience

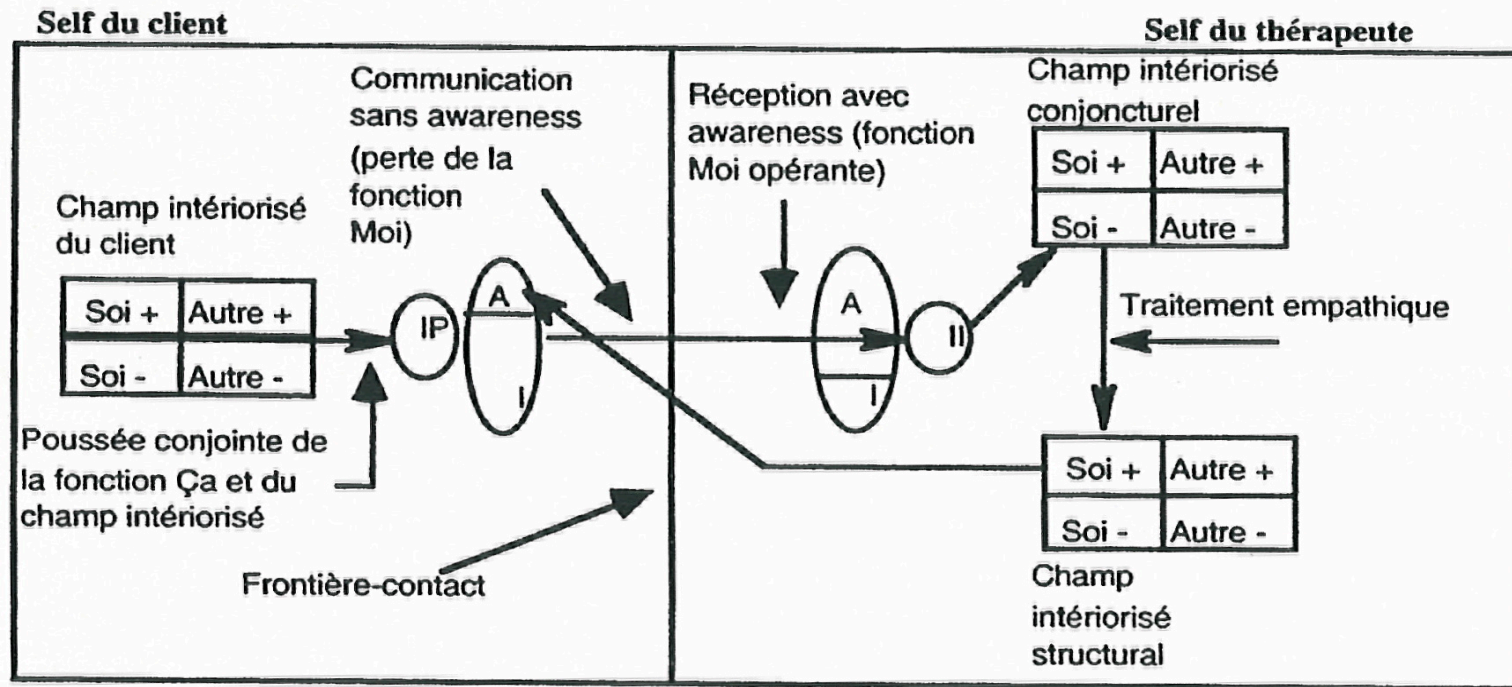


Neural Firing

Le thérapeute est syntorisé

(Schéma de Delisle. Vers une psychothérapie du lien)

Figure 1 : Schéma du traitement de l'expérience interne du thérapeute



Mindfulness

1. Metacommunication entre thérapeute et client ou « mindfulness in action » (Safran et Reading)

2. Eprouver consciemment ses affects, sensations et cognitions; accès à son univers interne et à celui de l'autre. Etre témoin de et participant à l'expérience.

3. Il ne s'agit pas de faire sens; il s'agit de réguler par la conscience et par le souffle.

4.

Caractéristiques de la PGRO

1. Un travail **explicite** du champ 1 ?
(que se passe-t-il entre nous, ici et maintenant ? que ressentons-nous, l'un et l'autre ? que représentons-nous, l'un pour l'autre ?, etc.)
2. Un traitement des **IP/reproductions** ?
(scanner ses affects de base et ceux du client, être attentif à sa prosodie et celle du client, laisser venir les images, rêveries, métaphores, etc., attendre ces productions de l'HD avant de passer à la fonction analytico-réflexive de l'HG)
3. Une production **herméneutique** de sens ?
(apporter quelque chose de neuf dans la façon de voir, de comprendre le thème évoqué, soit par une contribution de sens, soit par des questions qui introduisent un nouveau sens)
4. L'ouverture **multimodale** comme soutien à 1, 2 et 3
(comment l'auteur, peut-il m'aider à éclairer ce qui se passe dans le champ 1 ? les affects que je repère dans le scan, les images et autres métaphores qui me viennent ? les reproductions et les IP du ch. 3 ?)

Petit tableau comparatif

Mindfulness	Posture herméneutique
L'intention de prêter attention	Présence du thérapeute et du client
Reconnaître	Reconnaître
Sans jugement	Compétence affective du thérapeute
L'expérience qui se déploie moment après moment	Les émergences qui se déploient et témoignent des intériorisations
Laisser se dissoudre	S'engager dans un dialogue
Revenir au souffle, au corps	

La « pleine conscience », la thérapie, expériences de régulation

- Auto-régulation



Client

Hétéro-régulation



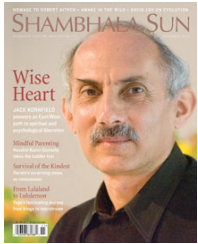
- Auto-régulation



Thérapeute

Mon expérience et celle de méditants

- *Conclusions personnelles*
- *Mes clients*
- *Histoires de cas de Daniel Siegel*
- *Des outils*

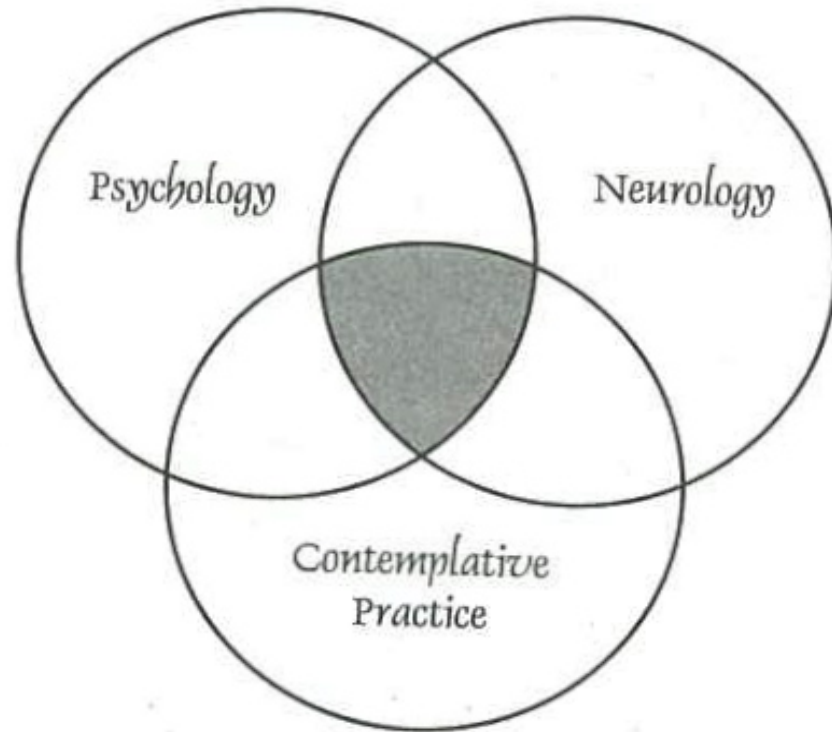


Jack Kornfield

- Un pionnier
- « Le meilleur de la psychothérapie moderne ressemble assez à un processus de méditation en commun où le patient et le thérapeute apprennent ensemble à regarder de près ces aspects et ces dimensions du soi que le patient serait peut-être incapable d'aborder par lui-même. » (1993)

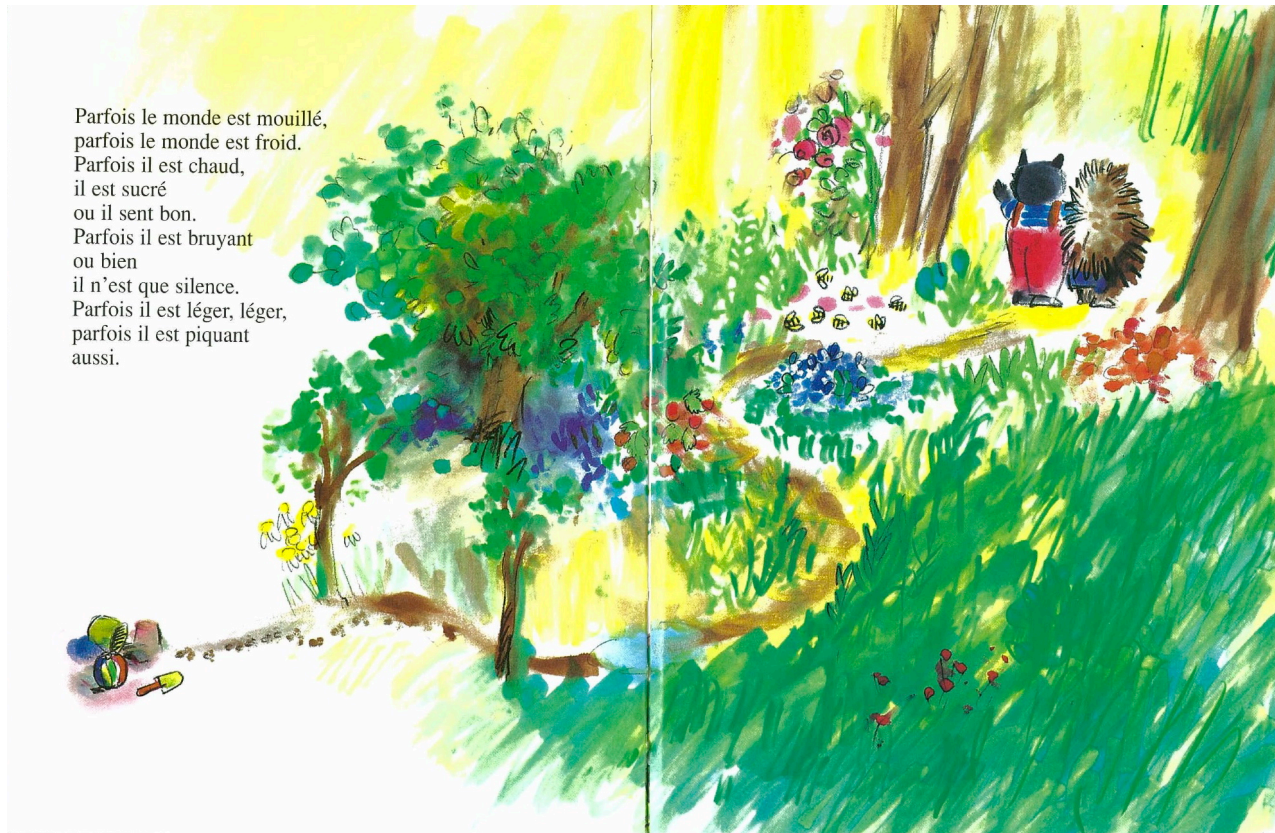
Des réserves

- *Contre-indications?*
- *Méditer, une défense...*
- *Problématiques de l'axe 1...*
- *Effet de mode? (Hanson, Buddha's Brain)*



Mindfulness d'après Eustache et Raoul

Parfois le monde est mouillé,
parfois le monde est froid.
Parfois il est chaud,
il est sucré
ou il sent bon.
Parfois il est bruyant
ou bien
il n'est que silence.
Parfois il est léger, léger,
parfois il est piquant
aussi.



Epilogue



- *... durant les trois mois de canicule, porte fermée,*
- *Vêtu simplement d'une bure de moine*
- *Ni pin ni bambou pour ombrager la cellule*
 - *et la galerie*
- *assis à méditer, nul besoin de montagnes et d'eaux*
- *Quand dans le cœur le feu s'est éteint, il fait*
 - *naturellement frais*

Si vous souhaitez vous promener encore...

- André, Christophe. *La méditation de pleine conscience, dans Cerveau et Psycho*, no 41, Septembre-Octobre 2010.
- André, Christophe. *Méditer jour après jour*, Paris, L'Iconoclaste.
- Bondolfi, Guido. Conférence lors de la Journée d'étude interdisciplinaire sur la pleine conscience. Paris, 26 septembre 2010.
- Chapouton, Anne-Marie et Franquin, Gérard. *Eustache et Raoul*, Flammarion, 2001.
- Cozolino, Louis. *The Neuroscience of Psychotherapy*, New York, Norton, 2002.
- Davidson, Richard. *The Emotional Life of Your Brain*, New York, Hudson Street Press, 2011.
- Delisle, Gilles. *La relation d'objet en Gestalt-thérapie*, Ed. du Reflet, 1998.
- Delisle, Gilles. *Vers une psychothérapie du lien*, Montréal Ed. du Reflet, 2001.
- Delisle, Gilles. *Une neurodynamique du Self en situation thérapeutique*, dans *Neurosciences et psychothérapie*, Liber, 2009.
- Delisle, Gilles et Alain Mercier. *La PGRO au service du développement des soins offerts aux personnes présentant un trouble de personnalité*, dans *Psychologie Québec*, Septembre 2010.
- Delisle, Gilles. *La compétence affective du psychothérapeute*, dans *Psychologie Québec*, Mars 2011.
- Dunn, Sylvie. *Autorégulation du thérapeute en situation critique*, dans *Revue québécoise de Gestalt*, 2010.
- Hanson, Rick. *Buddha's Brain*, Oakland, New Harbinger Publications, 2009.
- Hick, Steven et Bien, Thomas. *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*, New York, Guilford Press, 2008.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living*, New York, Delta 1990.
- Kabat-Zinn, Jon. *Méditer*, Paris, Les Arènes, 2010.
- Kabat-Zinn, Jon. *Où tu vas, tu es*, Jean-Claude Lattès, 1996.
- Kornfield, Jack. *Périls et promesses de la vie spirituelle*. Paris, La Table Ronde, 1998.
- Ouellet, Denise. *Le traitement des réactions contretransférentielles en fonction de l'utilisation clinique*, Thèse de doctorat. Université de Sherbrooke. 2010.
- Siegel, Dan. *The Mindful Therapist*, New York, Norton, 2010.
- Siegel, Dan. *The Mindful Brain*, New York, Norton, 2007.
- Siegel, Dan. *Mindsight*. New York, Random House, 2010.