

LA PRATIQUE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE : UNE OUVERTURE À NOTRE MANIÈRE D'ÊTRE EN RELATION

Alain Dubois PH.D, conseiller d'orientation et psychothérapeute

Alexandra Blouin M.A

Université Laval

CRIEVAT

GRIPA

Présentation lors du Colloque de l'Ordre des conseillers et conseillères d'orientation du Québec, juin 2016, Magog

INTRODUCTION

PRÉSENTATION DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE (PA)

EXERCICE DE PRÉSENCE ATTENTIVE

EFFETS DE LA PRATIQUE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE
SUR LES MANIÈRES D'ÊTRE EN RELATION : RELATION À
SOI ET RELATION AUX AUTRES

EXERCICE DE PRÉSENCE ATTENTIVE

INTÉGRATION DE LA PRATIQUE DE LA PRÉSENCE
ATTENTIVE DANS NOTRE MODE DE VIE : UN DÉFI

Une minute de silence.....

LA PRÉSENCE ATTENTIVE, QU'EST-CE QUE C'EST ?

La présence attentive est une **manière d'être** qui émerge du fait de porter son **attention intentionnellement** sur son expérience dans l'**instant présent** avec une attitude de **non-jugement et d'acceptation**. John Kabat Zinn (2003)

L'expérience intérieure : ancrage dans le corps (sensations physiques) et dans son esprit (émotions, pensées)

L'expérience extérieure à soi : environnement (son, odeurs, température).

...ÊTRE DANTS UN ÉTAT DE PRÉSENCE ATTENTIVE CONSISTE À.....

Réguler notre attention de manière à être attentif à nos expériences immédiates : ce que l'on fait dans l'instant, aux émotions qui émergent, aux sensations corporelles qui prennent forme, aux pensées qui surgissent, aux désirs, aux craintes qui nous habitent... (Bishop et al, 2004). C'est être alerte, vigilant, attentif et présent à ce qui se passe à l'intérieur comme à l'extérieur (Grégoire, Baron, Baron, 2012)

Accueillir son expérience avec une attitude d'ouverture, de curiosité et réceptivité : observer ce qui est, sans attente et sans tentative de le changer
→ Acceptation expérientielle.

LA PRÉSENCE ATTENTIVE C'EST LE PASSAGE...

Mode faire vs mode être

Pilote automatique vs contemplation de l'expérience

Lutte (contrôle) vs acceptation expérientielle

Avant tout une pratique

EFFETS DOCUMENTÉS DE LA PRATIQUE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE

Les apports de Kabat-Zinn et de son programme MBSR :

Efficace dans le traitement de la dépression Réduction du stress et de l'anxiété chez des personnes souffrants de maladie physiques ou psychologiques

Réduction des symptômes dépressifs et des rechutes dépressives

Réduction des symptômes psychologiques associés à la maladie physique (stress, détresse, anxiété, dépression)

Amélioration de la qualité de vie globale des patients

Chez les patients atteints de cancer : améliore la qualité de vie et l'humeur, détresse, leur stress et leur anxiété. Effets maintenus dans le temps.

Les personnes qui ont reçues des IBPA développent leur présence attentive dans la vie courante, maintien de 6 mois après suivi.

Régulation **émotionnelle pourrait être le principal moteur d'action** (régulation des affects et des réactions automatiques au stress)

Neurobiologie....des effets sur le cerveau

le cortisol et l'amygdale

...les effets ressentis de la pratique régulière de la présence attentive

Développe nos capacité attentionnels : nous devenons plus attentifs à nos processus mentaux et émotionnels (présence)

Augmente la sensibilité et l'ouverture aux subtils changements affectifs Modifie notre façon usuelle d'évaluer nos émotions (accepte de vivre de la tristesse, de la peur, de l'anxiété)

Diminue l'ampleur des réactions émotives (meilleure stabilité émotionnelle)Encourage une posture d'acceptation ce qui amène changement dans la façon dont nous évaluons notre expérience : meilleure régulation des émotions, des pensées et des comportements

Régule les cognitions : identification plus rapide des pensées négatives et aptitude à s'en dégager plus rapidement et éviter de dégénérer en cycle de rumination

Augmente le niveau d'affects positifs et diminue le niveau d'affects négatifs

Diminue les symptômes psychopathologiques de détresse

Améliore le bien-être psychologique (satisfaction de vie, vitalité)Quantité de temps à la pratique vs effets ?

**LA PRATIQUE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE N'EST
PAS.....**

- Une technique de relaxation
- Une résignation passive
- Une méthode qui consiste à faire le vide, à ne penser à rien
- Une pratique accessible seulement aux moines !
- Un savoir-faire
- Une attitude de détachement...
- Une production de bien-être
- Une solution miracle

Expérimentation...

LES EFFETS DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE SUR LA MANIÈRE D'ÊTRE EN RELATION

Une démarche solitaire ?

- S'isoler du monde vs être disponible
- Se contrôler vs accueillir ce qui survient
- Effets sur soi vs effets dans les relations

RELATION À SOI

Dans la vie en général...

- Forme d'accordage (attunement) avec soi-même qui évolue dans le temps
- Accordage avec soi rend possible une attitude de curiosité ouverte envers ce qui compose l'expérience
- Passage de lutte à compassion pour soi-
Posture de ne pas savoir

RELATION À SOI

Dans l'intervention...

- Acceptation des émotions et empathie
- Diminution de la rumination
- Capacité d'être là (ici et maintenant)
- Régulation de l'attention

RELATION À L'AUTRE

- Soutien du développement d'une disponibilité expérientielle
- Adoption d'une perspective moins dualiste en soi et l'autre : ouverture à l'entre deux
- Accordage avec soi rend possible l'accordage avec l'autre
- Manifestation de la compassion pour soi et pour l'autre (souffrance)
- Posture amicale envers soi et l'autre-Questionnement du narcissisme quotidien-Empathie ancrée dans la conscience de son imperfection

RELATION À L'AUTRE (SUITE)

- Expression d'une attitude acceptante et chaleureuse, à la compassion pour soi et à l'empathie pour l'autre en entrevue
- Contribution à la qualité de la relation
- Capacité à répondre avec compassion qui est perçue par les clients
- Corrélation positive entre la perception des facteurs communs et la qualité de l'alliance de travail par les clients

LA PRÉSENCE ATTENTIVE...LES EFFETS DÉSAGRÉABLES

- Ambiguïté vécue
- Inconfort dans la pratique

Expérimentation d'un balayage corporel...

INTÉGRATION DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE DANS NOTRE MODE DE VIE : UN DÉFI

Démarche d'apprentissage
Pratique formelle et informelle
Aperçu des ressources

LA PRÉSENCE ATTENTIVE : UNE DÉMARCHE D'APPRENTISSAGE

Processus qui évolue dans le temps

Pas une réponse rapide

Attitude du débutant

Deux grandes phases dans la démarche :

Temps d'arrêt avec un potentiel de sérénité
(shamatha)

Vision pénétrante ouverte à ce qui est (vipassana)

PRATIQUE FORMELLE ET INFORMELLE

Pratique formelle : une méthode structurée, un contrat avec soi, un ancrage quotidien régulier pour s'arrêter, demande du temps et effort

Pratique informelle : une attention aux gestes quotidiens

APERÇU DES RESSOURCES

Kabat-Zinn, 2012, Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : le manuel complet de MBSR, ou réduction du stress basée sur la mindfulness, J'ai LU.

Grégoire, S., Lachance, L, et Richer, L. (2016). LA PRÉSENCE ATTENTIVE. MINDFULLNESS. ÉTAT DES CONNAISSANCES THÉORIQUES, EMPIRIQUES ET PRATIQUES. Québec: Presses universitaires du Québec.

DES QUESTIONS ?

Merci pour votre écoute

Bon colloque en présence attentive !

Pour nous joindre

alain.dubois@fse.ulaval.ca
alexandra.blouin.1@ulaval.ca