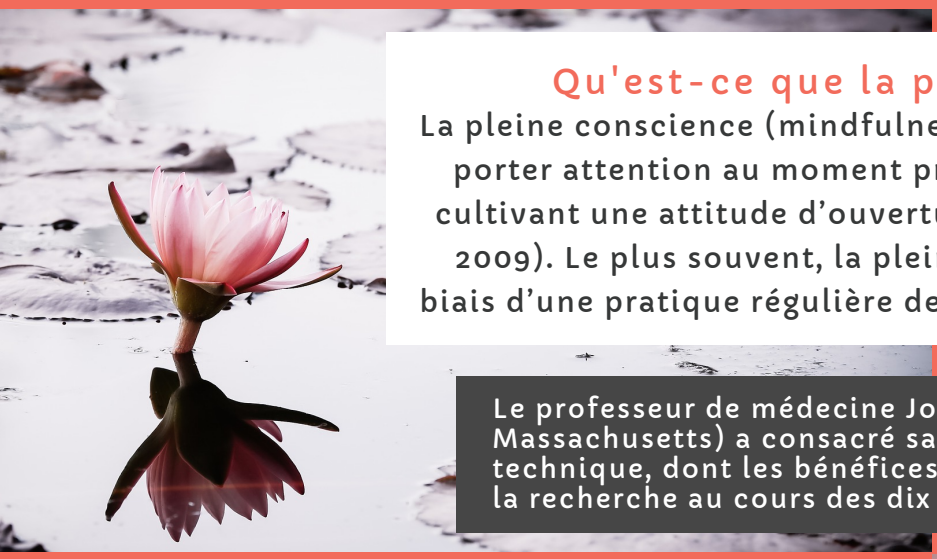
Incidences de la pratique de pleine conscience sur l'intervenant lui-même et sur la relation d'aide

INSTITUT UNIVERSITAIRE JEUNES EN DIFFICULTÉ

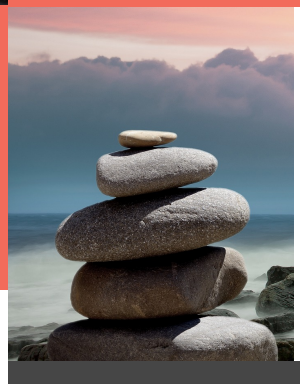


Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience (mindfulness) est décrite comme étant le fait de porter attention au moment présent de manière intentionnelle en cultivant une attitude d'ouverture et de non-jugement (Kabat-Zinn, 2009). Le plus souvent, la pleine conscience est recherchée par le biais d'une pratique régulière de la méditation axée sur la respiration.

Le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn (Université du Massachusetts) a consacré sa carrière à promouvoir cette technique, dont les bénéfices ont été solidement démontrés par la recherche au cours des dix dernières années.

Travailler en contexte de protection de la jeunesse est très exigeant pour les intervenants qui sont soumis à des stress importants. L'équilibre et le bien-être d'un clinicien ne peut que favoriser la qualité de son intervention, d'où l'importance d'être à l'affût des pratiques pouvant les soutenir en ce sens.



Cette infographie présente une approche prometteuse dont les effets, notamment en contexte d'intervention, sont de plus en plus étudiés par la communauté scientifique.

Quels sont les bienfaits de la pratique pour les intervenants ?

D'une façon générale, en pratiquant la méditation de pleine conscience, c'est le rapport aux évènements, et, plus spécifiquement, aux émotions, pensées et sensations qui se voit modifié. Dans la littérature scientifique, on rapporte notamment que cette pratique :

- Augmente l'aptitude à porter attention à ses réactions automatiques (ex. désir de « sauver » le client ou d'absolument trouver une solution immédiate)
- Réduit le stress, l'anxiété et la dépression
- Réduit l'instabilité de l'humeur
- Favorise l'empathie envers soi-même et envers l'autre
- Augmente la flexibilité cognitive
- Diminue la rumination et les risques de souffrir de fatigue de compassion
- Favorise la capacité à être attentif et à faire face aux émotions intenses
- Favorise la patience ainsi que le non-jugement envers soi-même et envers l'autre

Tout ceci favorise une meilleure présence à soi-même et au client, ce qui a un impact positif sur le développement de l'alliance thérapeutique.

Cette infographie a été rédigée principalement à partir des textes suivants :
Devault, Annie (2014). *L'application de la pleine conscience à la pratique et à la formation en travail social*, INTERVENTION, no. 140 : 51-60.
Devault, Annie (2018). « La pleine conscience : une dimension centrale au développement du savoir-être chez les intervenants » dans A. Devault et G. Pérodeau (dirs.) *Pleine conscience et relation d'aide. Théories et pratiques*, Presses de l'Université Laval.

Québec

Quelles sont les différences avec les approches généralement préconisées ?

La pleine conscience n'est pas un processus d'élaboration cognitive ni un état dans lequel on tente de ne penser à rien, elle représente la simple prise de conscience et l'acceptation de la naissance et de la disparition des pensées, des émotions et des sensations. Quoiqu'il existe des liens indéniables entre les approches cognitives et les approches basées sur la pleine conscience, leur base fondamentale diffère. Les différences entre ces deux approches sont résumées dans le tableau suivant.

Approches de pleine conscience	Approches cognitives
Porter une attention au corps et à ses liens avec les processus de l'esprit	Se concentrer sur les pensées et ignorer le corps
Laisser émerger les pensées sans jugement et les laisser disparaître	Réfléchir de manière active et tenter de fournir une explication rationnelle à la nature des pensées
Accepter toutes les pensées qui naissent	Modifier les pensées jugées inadéquates
Se concentrer sur le moment présent	Analyser son histoire passée et tenter de contrôler le futur
Accepter la souffrance comme faisant partie de la vie	Vouloir faire disparaître toute souffrance

Contrairement à plusieurs approches qui vont travailler à partir des pensées de l'individu, l'approche de pleine conscience accorde somme toute peu de crédibilité aux pensées, les traitant comme d'autres phénomènes passagers tels que les sensations ou les émotions.

Comment pratiquer la méditation de pleine conscience ?

1. Trouvez un endroit calme et assoyez-vous le dos droit sans vous appuyer (ex. sur le bout d'une chaise)
2. Programmez une minuterie (vous voudrez peut-être commencer par une séance de 10 minutes et augmenter peu à peu)
3. Sentez votre poids se déposer et vos muscles se détendre, tout en gardant le dos droit (imaginez un fil qui est attaché sur le dessus de votre tête et qui vous tire vers le haut)
4. Concentrez-vous à ressentir précisément chaque inspiration et chaque expiration (ex. au niveau des narines)
5. Des pensées vont apparaitre à votre esprit, c'est normal, prenez-en note (« Oh une pensée ») et ramenez doucement votre attention sur la respiration. Chaque fois que vous ramenez votre attention sur la respiration, vous renforcez votre pratique.
6. Continuez ceci pendant toute la durée de la séance !

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec