

Introduction à théorie et à la pratique de la pleine conscience

André Vellino, Ph.D.
Professeur Agrégé
École des sciences de l'information
Université d'Ottawa

avellino@uottawa.ca

Academy for Mindfulness and Contemplative Studies

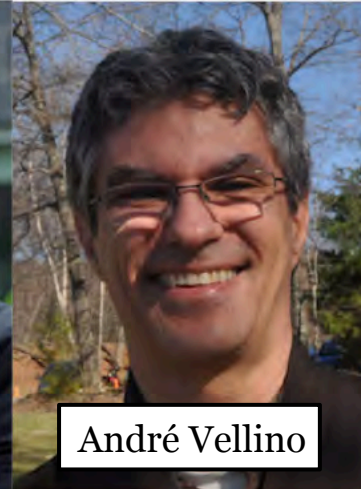
About the Academy ▾ Research ▾ Events Training Resources



Anne Valley



Diana Koszycki



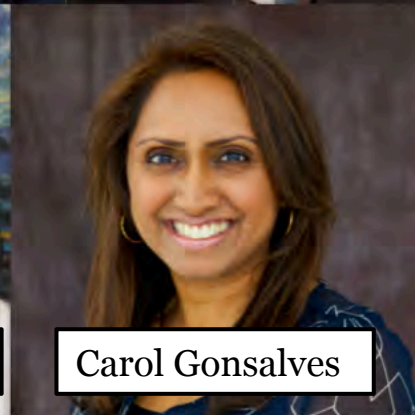
André Vellino



Millaray Sanchez



Heather MacLean



Carol Gonsalves

Donate

Your generous gift directly supports world-class research into mindfulness education and research.

Donor support enables us to continue to promote our programs and to foster research on the benefits of mindfulness in health and wellness.

To make a donation, please [Give Now](#).

Tweets by @uo_amcs



UO_AMCS
@uo_amcs

Launch of the Academy of Mindfulness and Contemplative Studies: Monday 3 October 3, 2016 5:30pm 451 Smyth Rd The Atrium @ Roger Guindon Hall



15 Aug

[Load more Tweets](#)

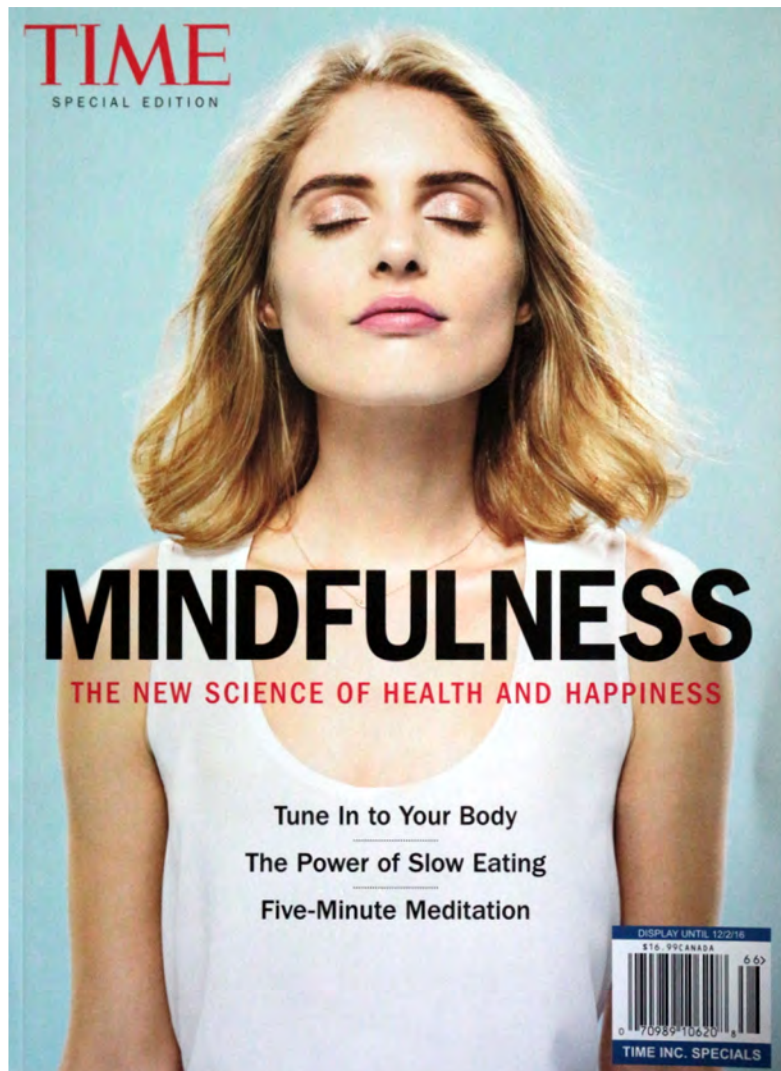
mindfulness@uottawa.ca
pleineconscience@uottawa.ca



UO_AMCS
@uo_amcs

www.uottawa.ca/mindfulness
www.uottawa.ca/pleineconscience

La « Pleine Conscience » à la une



La pleine conscience : une efficacité prouvée !

LE JOURNAL
DE MONTRÉAL

f 255

PARTAGEZ SUR FACEBOOK



PARTAGEZ SUR TWITTER



AUTRES



Mercredi, 30 août 2017 00:30
MISE à JOUR Mercredi, 30 août 2017 00:30

Aperçu

- Définition de « Pleine Conscience » (10 minutes)
- La science de la Pleine Conscience et son application (10 minutes)
- Comment le pratiquer (instructions et pratique de 15 minutes)
- Questions / réponses (20 minutes)

Definition de « Pleine conscience »

« La cultivation, sans jugements, de sa **présence** **à chaque instant**, en y accordant toute son attention »

Jon Kabat-Zinn

Une définition un peu différente

- la capacité de maintenir **une attention calme et concentrée** des phénomènes dans le corps et l'esprit, tels qu'ils se présentent, **dans le moment présent.**
- **Participation non-achevée** avec toutes ses expériences non pas un détachement

Notre esprit a plutôt tendance...



à courir après chaque os

La méditation de la pleine conscience - une pratique qui cultive l'esprit a



observer ce qui se passe dans
le moment présent.

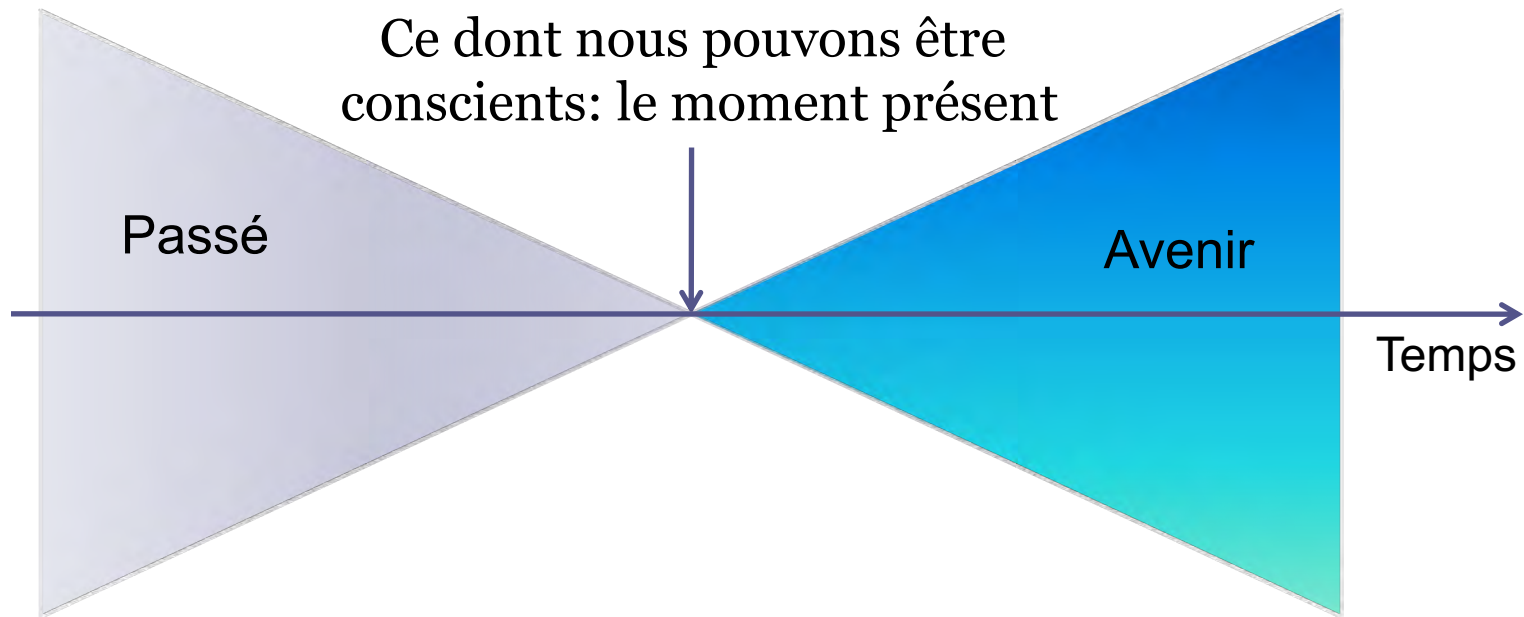


© Maria Scrivan mariascrivan.com

la clé c'est
d'apprendre à
rester

maria
Scrivan

La conscience du moment présent



le passé est un souvenir, l'avenir est incertain, mais le moment présent peut être appréhendé par la pleine conscience

Ce que la médiation n'est pas

The Joy of Tech™

by Nitrozac & Snaggy

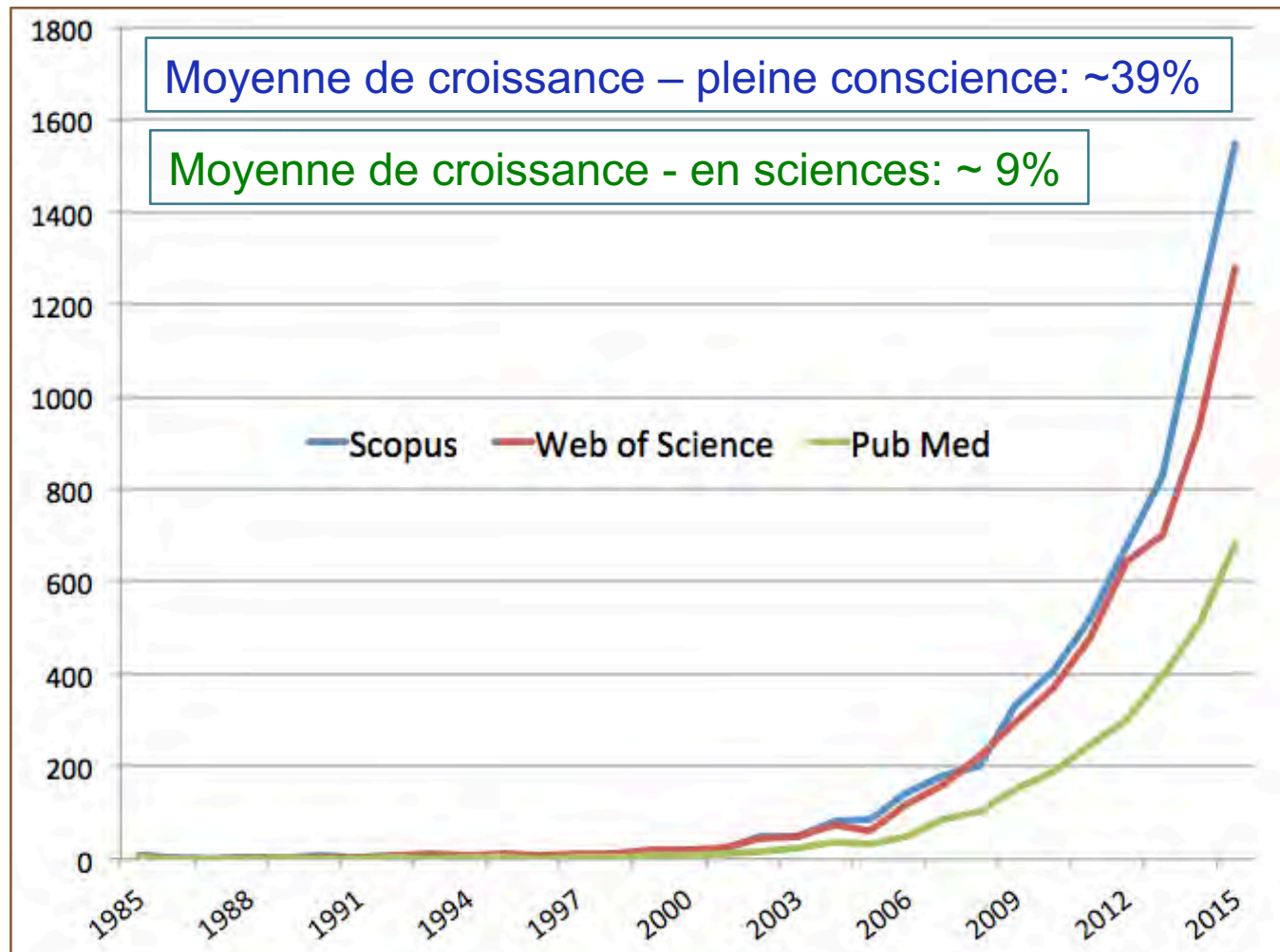


©2007 Geek Culture

joyoftech.com

LA SCIENCE DE LA PLEINE CONSCIENCE ET SON APPLICATION

Nombre d'études scientifiques sur la pleine conscience depuis 1985

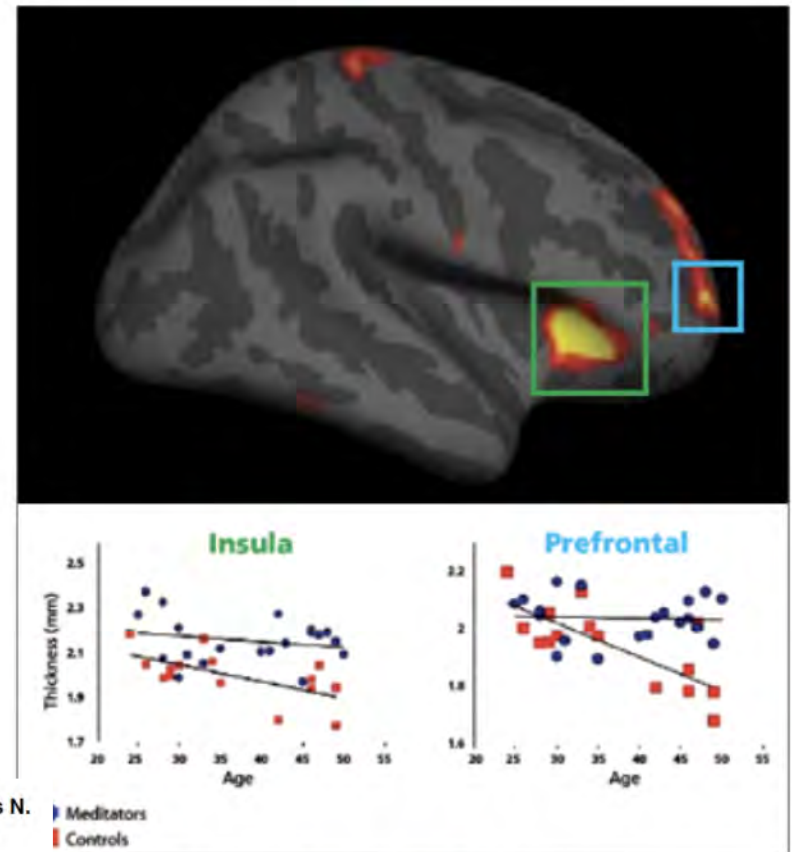


Recherche scientifique sur les effets de la pleine conscience

- Psychothérapie / thérapie cognitives
 - Anxiété
 - Dépression
 - Trouble de l'alimentation
 - Toxicomanie
 - Déficit d'attention
- Cerveau
 - Activités et changements physiologiques
- Santé générale
 - Gestion de la douleur
 - Système immunitaire
 - Pression sanguine / crises cardiaques

La pratique de la méditation est associée à une augmentation de l'épaisseur corticale

- Sara Lazar et al (2005)
 - Neuroscientifiques de Harvard
- Compare 20 pratiquants chevronnés vs 20 non-pratiquants équivalents
- **Le cortex préfrontal et insulaire** est plus épais chez ceux qui méditent



Neuroreport. 2005 November 28; 16(17): 1893–1897.

Sara W. Lazar^a, Catherine E. Kerr^b, Rachel H. Wasserman^{a,b}, Jeremy R. Gray^c, Douglas N. Greve^d, Michael T. Treadway^a, Metta McGarvey^e, Brian T. Quinn^d, Jeffery A. Dusek^{f,g}, Herbert Benson^{f,g}, Scott L. Rauch^a, Christopher I. Moore^{h,i}, and Bruce Fischl^{d,j}

Cortical areas are thicker in meditators. Image © Sara Lazar.

Preuve de l'IRMF: Réseau de « mode par défaut » (DMN) réduit - rumination réduite



Un réseau actif de « mode par défaut » DMN est fortement corrélé avec les états d'humeur négatifs

Proc Natl Acad Sci U S A. 2011 Dec 13; 108(50): 20254–20259.

Judson A. Brewer^{a,1}, Patrick D. Worhunsky^a, Jeremy R. Gray^b, Yi-Yuan Tang^c, Jochen Weber^d, and Hedy Kober^a

Quelques études

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in **psychological well-being**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and **health benefits**: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Keng, S.-L.a , Smoski, M.J.b , Robins, C.J. (2011) Effects of mindfulness **on psychological health**: A review of empirical studies *Clinical Psychology Review*, 31 (6), pp. 1041-1056.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of **neurobiological** and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine* , 40 (08), 1239-1252.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based **interventions** in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Brewer, J.A., Mallik, S., Babuscio, T.A., Nich, C., Johnson, H.E., Deleone, C.M., Minnix-Cotton, C.A., Byrne, S.A., Kober, H., Weinstein, A.J., Carroll, K.M., Rounsaville, B.J. (2011) Mindfulness training for **smoking cessation**: Results from a randomized controlled trial *Journal of Drug and Alcohol Dependence*

Extrait de la bibliographie du Mindful Awareness Research Center (UCLA)

http://marc.ucla.edu/workfiles/PDFs/MARC_mindfulness_biblio_0609.pdf

THE JOURNAL OF ALTERNATIVE AND COMPLEMENTARY MEDICINE

Volume 22, Number 5, 2016, pp. 363–374

© Mary Ann Liebert, Inc.

DOI: 10.1089/acm.2015.0108

Preliminary Investigation of a Mindfulness-Based Intervention for Social Anxiety Disorder That Integrates Compassion Meditation and Mindful Exposure

Diana Koszycki, PhD, CPsych,¹⁻³ Jennifer Thake, PhD,¹ Céline Mavounza, MA,⁴
Jean-Philippe Daoust, PhD, CPsych,^{1,2} Monica Taljaard, PhD,^{1,5} and Jacques Bradwejn, MD, FRCPC¹⁻³

Étude financée par l' Institut de recherche de l'Hopital Montfort

D'autres études récentes

- ✓ NEJM 2015
Kahn, M.W. On taking notice – learning mindfulness from (Boston) Brahmins. 372(10): 901-903.
- ✓ JAMA 2014
Goyal M et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. 174:357-68
- ✓ Lancet Psychiatry 2015
Commentary. Pagnini and Philips. Being mindful about mindfulness. 2:288-289.



Livre recommandé: Pleinement Présent



- Traite à la fois de
 - la pratique de la pleine conscience et
 - **des découvertes scientifiques**

<http://www.ada-inc.com/pleinement-present.html>

Ressources pour la Pleine Conscience en Education

- Mindfulness in Education Network

<http://www.mindfuled.org/>

- Mindful Schools

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



- Center for Contemplative Mind in Society

<http://www.contemplativemind.org/>



- Programme de 2e cycle sur la présence attentive

<https://ppa.uqam.ca/>

UQÀM

LA PRATIQUE

1. Arrêtez-vous!



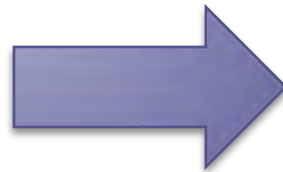
1.1 Débranchez



2. Créez un environnement propice

- Silence
- Posture stable et confortable
- Sans interruptions

2.1 Permettez à votre corps et votre esprit de se calmer



Faire

Être

3. Portez votre attention sur UN objet

- (1) Choisissez un « objet » (par exemple, une sensation dans le corps tel que la respiration)
- (2) Attirez votre attention sur l'objet - observez-le
- (3) Notez lorsque votre esprit est distrait (par des pensées sur le passé ou l'avenir)
- (4) Revenez à l'étape (2)

Objets de la pleine conscience

- Sensations corporels
 - Écoute
 - Toucher
 - Goût
 - Odorat
 - Vue
- Phénomènes mentaux
 - Émotions
 - Pensées
 - États d'âme

EXERCICE GUIDÉ

QUESTIONS / RÉPONSES
