



RESPONSABLE : REGINA CASEY

Explorer la méditation de la pleine conscience en ergothérapie : Introduction aux principes de base

Nina Elliott

Le stress est largement répandu au sein du système de santé et on peut en observer l'impact chez les bénéficiaires et le personnel des services de santé. Parmi les exemples retrouvés dans la littérature, citons notamment une étude montrant que de 75 % à 90 % des consultations des professionnels en soins de santé primaire avaient une composante liées au stress (American Psychological Association, 2004, tel que cité dans Mitrovic, Fish de Pena, Frassetto et Mellin, 2011), et une autre étude indique que près de 50 % des ergothérapeutes déclarent qu'ils sont stressés ou très stressés (Wilkins, 2007, tel que cité dans McCorquodale, 2013). Les travailleurs de la santé stressés déclarent des problèmes subséquents dans tous les aspects de leur vie, comme la satisfaction face à l'emploi, des troubles des fonctions cognitives (p. ex., attention, prise de décision), des problèmes interpersonnels et une moins grande capacité de faire preuve d'empathie et de s'engager auprès des clients (Stew, 2011). Une main-d'œuvre stressée ne se sent pas bien et prend plus de congés de maladie, et elle risque davantage de faire des erreurs cliniques, de manquer de compassion et de vivre un épuisement professionnel (McCabe-Ruff et MacKenzie, 2009; Stew, 2011). L'une des solutions possibles est de faire connaître aux ergothérapeutes la pratique de la méditation de la pleine conscience. On a montré que la pleine conscience avait une utilité professionnelle en tant qu'outil de gestion du stress et que pratique d'autogestion des soins pouvant moduler la réaction au stress (Gura, 2010). Les ergothérapeutes canadiens commencent à apprécier le rôle de la pleine conscience en ergothérapie, tel que mis en évidence par la publication d'articles sur le sujet dans les *Actualités ergothérapeutiques* (p. ex., McCorquodale, 2013) et la *Revue canadienne d'ergothérapie* (p. ex., Reid, 2013). Bien que la publication de ces articles soit prometteuse, ils ne présentent pas concrètement les raisons pour lesquelles la pleine conscience est pertinente pour tous les ergothérapeutes et les façons de l'incorporer dans la vie personnelle et les soins de routine d'une personne. Le présent article vise à combler certaines de ces lacunes et à offrir aux praticiens une introduction aux principes fondamentaux de la pleine conscience.

Les avantages de la pleine conscience

Les avantages de l'intégration de la pleine conscience dans la pratique sont nombreux tant sur les plans personnel que professionnel; on a montré que la pleine conscience avait des effets positifs sur les habiletés sociales, les sentiments de compassion envers soi et les autres, l'autogestion, la conscience somatique (Reid, 2013) et la souplesse mentale (Thompson, 2009).

Des études indiquent que l'enseignement de la pleine conscience aux professionnels de la santé améliore non seulement la qualité des soins qu'ils offrent, mais que cela entraîne également une amélioration de la qualité de vie et de la santé générale (Gura,

2010). La réduction du stress par la pleine conscience est considérée comme l'une des interventions ayant fait l'objet du plus grand nombre d'études parmi les interventions visant à réduire le stress (Gura, 2010); par ailleurs, la pratique personnelle de la pleine conscience par les professionnels de la santé est considérée comme la façon la plus efficace d'en disséminer les avantages au sein du système de santé (McCabe-Ruff et MacKenzie, 2009). Outre le fait que la pleine conscience soit un outil de gestion du stress efficace pouvant être appliquée à grande échelle, elle est très abordable et il est aussi possible de l'appliquer partout et de la personnaliser. Malgré ces faits, il semble que l'enseignement de la pleine conscience et de la réduction du stress soit rare à l'extérieur des milieux de la santé, ce qui suggère que la gestion du stress est souvent un aspect négligé des soins de santé.

Les ergothérapeutes sont dans une situation idéale pour combler cette lacune, puisque la pleine conscience peut être utilisée à la fois sur le plan personnel et le plan thérapeutique. Toutes les personnes ayant un problème de santé entraînant de la souffrance ou ayant une composante liée au stress peuvent bénéficier de la pratique de la pleine conscience; la douleur persistante (Stroh-Gingrich, 2012), le psoriasis, l'anxiété, la dépression, le cancer, la toxicomanie (Kabat-Zinn, 1990), les troubles alimentaires (Smalley et Winston, 2010), les expériences traumatiques (McCabe-Ruff et MacKenzie, 2009) et les lésions cérébrales acquises (Bedard et al., 2005) comptent parmi les problèmes de santé pour lesquels on a démontré des liens entre la pratique de la pleine conscience et l'amélioration du bien-être. La pleine conscience offre aussi un moyen de remettre du pouvoir aux clients, pour des aspects comme l'autogestion de la santé, la responsabilité personnelle et l'adoption d'un mode de vie sain (Kabat-Zinn, 1990; Reid, 2013; Thompson, 2009). On reconnaît largement que la pleine conscience est mieux reçue lorsqu'elle est offerte par un enseignant ayant sa propre pratique méditative; il est donc recommandé d'avoir établi une solide pratique personnelle avant de l'introduire en milieu clinique (Gura, 2010).

Pleine conscience 101

La pleine conscience est un état de conscience qui vise à se préoccuper de l'expérience du moment présent; elle consiste à prêter attention sans porter de jugement, de manière présente et significative (Reid, 2013). Le but de la pleine conscience est de demeurer conscient d'un moment à l'autre et de se désengager de son attachement aux croyances, aux pensées ou aux émotions (McCabe-Ruff et MacKenzie, 2009). Le but ultime est un état constant de pleine conscience et, dans cette poursuite de la pleine conscience, une personne peut pratiquer de manière formelle et informelle. La pratique formelle de la pleine conscience fait appel à une séance quotidienne, pendant laquelle la personne s'assit et ferme

les yeux, en observant sa respiration ou en vivant l'expérience de la pleine conscience pendant 45 minutes et plus. Ces séances formelles permettent de prêter attention à l'expérience de l'esprit et du corps au moment présent et d'avoir une pratique répétitive en ne réagissant pas à ce qui se manifeste. Dans la pratique informelle, la personne prête attention à l'expérience de l'esprit et du corps, tout au long de la journée. Voici trois exercices simples utilisés couramment pour introduire le concept de la pleine conscience :

Respiration consciente : Assoyez-vous confortablement dans une position droite et stable en fermant ou en baissant les yeux. Concentrez-vous sur les sensations physiques associées à votre respiration (Smalley et Winston, 2010). Il n'est pas nécessaire de contrôler votre respiration; soyez simplement conscient du processus naturel et normal qui se produit. Prenez conscience de la température de l'air qui entre et sort de vos narines, et de la sensation provoquée par l'air qui touche votre lèvre supérieure lorsque vous expirez. Observez les sensations dans votre poitrine lorsque vos poumons se gonflent et se dégonflent. Posez vos mains sur votre abdomen et sentez-les monter et descendre au rythme de vos inspirations et expirations. Faites un effort pour suivre le cours de votre respiration, pendant que l'air pénètre dans les narines, la gorge et les poumons et visualisez l'air qui se déplace à travers votre corps. Prenez conscience du moment précis où votre respiration passe de l'inspiration à l'expiration et de l'expiration à l'inspiration. Essayez de garder votre esprit concentré sur cette tâche si simple en apparence, pendant 10 respirations (Smalley et Winston, 2010). Si votre esprit vagabonde, ce qui se produira sûrement, ramenez-le simplement à votre respiration, sans être frustré ou irrité envers vous-même (Kabat-Zinn, 1990). Avec de la pratique, vous arriverez à demeurer conscient de votre respiration pour des périodes de plus en plus longues; visez des périodes de 20 à 30 minutes, une à deux fois par jour (Meleo-Meyer et Smith, 2014).

Méditation gustative : Assoyez-vous confortablement et prenez quelques minutes pour vous installer dans votre siège. Le but de cet exercice est d'expérimenter l'alimentation comme vous ne l'avez jamais fait auparavant ou de contempler l'objet qui sera consommé, avant de le faire. Placez trois raisins devant vous et observez leur couleur, leur forme et leur senteur avant d'en porter un à vos lèvres. Avant de mettre l'objet dans votre bouche, prenez conscience de sa texture, sa température et sa saveur. Soyez conscient des pensées, sensations et émotions qui se manifestent pendant cet exercice (Smalley et Winston, 2010), par exemple, des jugements basés sur votre préférence pour les raisons ou les pensées associées à l'exercice en soi. Si des distractions se manifestent, laissez-les passer sans vous laisser distraire par le contenu ou l'émotion (Kabat-Zinn, 1990). Prenez une bouchée et observez comment votre expérience se transforme à la suite de cette action. Prenez conscience de tous les mouvements et sensations liés au fait de mastiquer l'aliment. Soyez aussi conscient de la réaction salivaire et observez les changements de textures. Mâchez l'objet lentement et essayez de demeurer pleinement conscient pendant toute la durée de l'exercice. Essayez de prendre consciemment la décision d'avaler. Prenez votre temps.

Mangez chaque aliment de manière lente et réfléchie. Réfléchissez à la manière dont vous mangez habituellement des raisins. Faites le même exercice avec une tasse de thé. Réfléchissez à la façon dont vous mangez habituellement l'ensemble d'un repas (Kabat-Zinn, 1990; Smalley et Winston, 2010).

Méditation par la marche consciente : Cet exercice vous permettra d'explorer les sensations liées à la marche et la respiration. Marchez en cercle à un endroit où personne ne peut vous observer, comme dans votre salon. Pour commencer, tenez-vous debout, prenez trois longues respirations conscientes et observez toutes les sensations qui vous permettent de vous tenir debout. Faites un pas lentement et pensez à la façon dont l'expérience vous transforme par l'intention, par les mouvements. Adoptez un rythme qui vous permet d'être pleinement conscient (Kabat-Zinn, 1990). Concentrez-vous sur les sensations dans vos pieds et soyez conscient de l'endroit où vos pieds touchent le sol et de la façon dont cela affecte votre démarche. Soyez conscient des sensations que vous éprouvez dans les chevilles, les genoux, les hanches, la poitrine, la tête et le haut du corps; observez la sensation des vêtements sur votre peau et le contact du sol sous vos pieds. Continuez de marcher lentement tout en demeurant attentif à toutes vos sensations corporelles, comme votre respiration, les pensées qui vous envahissent et vos émotions. Si vous êtes dehors, élargissez votre conscience à votre environnement (c'est-à-dire, la sensation du vent, du soleil, de la surface et de la pente du sol, de même que les bruits). Demeurez conscient de toutes les sensations liées à la marche consciente. Votre esprit vagabondera; l'exercice est de constamment ramener votre attention et votre conscience sur l'expérience de la marche consciente, au moment présent. Faites cet exercice le plus souvent possible (Meleo-Meyer et Smith, 2014).

Stratégies additionnelles de pleine conscience au quotidien

- Visez à être pleinement conscient sur une base quotidienne. Une minute de pleine conscience vaut mieux que rien du tout.
- Prenez trois respirations conscientes, par exemple, à chaque fois que vous allez à la salle de bain, que vous vous regardez dans le miroir, que vous démarrez la voiture, que vous vérifiez vos courriels ou répondez au téléphone. Prévoyez votre propre « moment de pleine conscience ».
- Prenez conscience de ce qui se passe dans votre corps lorsque vous vous sentez bousculé, dépassé ou fatigué. Prenez note de la façon dont votre tension se manifeste et des endroits où elle se manifeste pendant ces moments et faites un effort pour vérifier ces endroits régulièrement.
- Observez vos schèmes de pensée lorsque vous êtes fatigué, irrité, stressé ou affamé et prenez note de votre état émotionnel pendant ces moments.
- Observez ce qui se passe dans votre corps lorsque vous êtes détendu, joyeux, confortable ou à l'aise.
- Ralentissez le rythme. Évitez de vous dépêcher.

À propos de l'auteure

Nina Elliott est la seule ergothérapeute dans un rayon de 100 km de Twillingate, à Terre-Neuve, où elle vit et travaille. Elle travaille au Notre Dame Bay Memorial Health Center dans une unité de soins aigus, de soins prolongés et de soins de rétablissement, et elle assume également le rôle de coordonnatrice du programme de soins de rétablissement. Elle a commencé à s'intéresser à la réduction du stress et à la pleine conscience alors qu'elle travaillait dans le domaine de la réadaptation des personnes ayant une lésion cérébrale acquise en Ontario et en Angleterre. Depuis, Nina a suivi plusieurs cours sur la pleine conscience, et elle a effectué une retraite silencieuse de 10 jours axée sur la méditation. Elle souhaite poursuivre ses études dans ce domaine. Nina est une adepte d'activités de plein-air, instructrice de yoga et tricoteuse passionnée. On peut la joindre à : naelliott@gmail.com.

La technique STOP est une façon simple de faire des prises de conscience à tout moment de votre journée, lorsque vous remarquez que vous n'êtes pas pleinement conscient du moment présent. Il ne vous faudra que cinq secondes pour faire cette technique en quatre étapes (Smalley et Winston, 2010) :

1. S : STOP! Arrêtez-vous.
2. T : Prenez le TEMPS de respirer.
3. O : OBSERVEZ ce qui se passe.
4. P : POURSUIVEZ.

Commencez l'exercice tout simplement en vous rappelant la technique et en interrompant ce que vous faites actuellement, puis, prenez une respiration. Pour observer, vous devez plonger dans votre corps afin d'observer tout ce qu'il y a à observer. Il peut s'agir d'une mauvaise posture ou d'une douleur lancinante au dos, d'une émotion ou du sentiment d'être bousculé. Peu importe l'expérience dont il s'agit, observez-la, puis poursuivez. Le fait de reconnaître l'expérience que vous vivez dans le moment présent, peu importe ce qu'elle est, vous met en contact avec la réalité de cette expérience et vous aide à l'accepter.

Conclusion

Compte tenu de l'approche globale de la santé et du bien-être mise de l'avant en ergothérapie, la pleine conscience est une alliée naturelle pour les ergothérapeutes, même si elle est toujours peu utilisée, malgré les résultats prometteurs documentés dans de nombreux domaines de pratique. Ainsi, en adoptant la méditation de la pleine conscience dans leur vie personnelle, les ergothérapeutes pourraient mieux gérer leurs propres situations de stress et amorcer avec leurs clients des activités d'application des connaissances axées sur les avantages et les techniques de la pleine conscience.

Ressources recommandées

Si vous êtes intéressé à poursuivre votre exploration de la pleine conscience, voici quelques suggestions et ressources utiles :

1. Regardez des vidéos éducatives en cherchant le terme « pleine conscience (mindfulness) » sur YouTube (www.youtube.com).
2. Lisez des blogs sur la méditation de la pleine conscience.
3. Explorez des « apps » gratuites sur la méditation, comme les suivantes :
 - Stop, Breathe & Think – Comprend des exercices de méditation de durées différentes, dont la méditation de la pleine conscience, la méditation qui éveille la bienveillance et la méditation pour la conscience du corps. (<http://stopbreathethink.org/>)
 - Apps sur l'apprentissage de la pleine conscience de Sounds True Divers apps offrent de l'enseignement de la part de professeurs bien connus dans le domaine de la pleine conscience, comme Jon Kabat-Zinn. D'autres apps proposent des conférences sur la science de la pleine conscience, la neuroplasticité et le bonheur. (disponibles par l'intermédiaire de itunes.com)
4. Inscrivez-vous à un cours de méditation ou de hatha yoga dans votre communauté.
5. Abonnez-vous au magazine *Mindful*, publié à Halifax (<http://www.mindful.org/mindful-magazine>).
6. Assistez à un atelier de développement professionnel sur la pleine conscience. Des possibilités sont offertes dans la plupart des grandes villes canadiennes. Par ailleurs, www.soundstrue.com offre un programme de réduction du stress de huit semaines, basé sur la pleine conscience.
7. Explorez des livres sur la pleine conscience, comme les suivants :
 - Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The Practical Neuroscience of Love, Happiness and Wisdom*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.

- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to face Stress, Pain and Illness* (Rev. ed.). New York, NY: Bantam Dell.
- Nhat Hanh, T. (1991). *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York, NY: Bantam Books.
- Smalley, S., et Winston, D. (2010). *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Boston, MA: Da Capo Lifelong Books.
- Smalley, S., et Winston, D. (2013). *Pleinement présent : La science, l'art et la pratique de la pleine conscience*. Canada. Éditions AdA Inc.

Références

- Bedard, M., Felteau, M., Gibbons, C., Klein, R., Mazmanian, D., Fedyk, K., et Mack, G. (2005). A mindfulness-based intervention to improve quality of life among individuals who sustained traumatic brain injuries: One-year follow up. *The Journal of Cognitive Rehabilitation*, 23(1), 8-13.
- Gura, S. T. (2010). Mindfulness in occupational therapy education. *Occupational Therapy in Health Care*, 24, 266-273. doi:10.3109/07380571003770336
- Meleo-Meyer, F., et Smith, R. (2014, juin). Hints, reminders, and suggestions for the on-going facilitation of full health for the graduates of the stress reduction program [Course handout]. Handout provided at *Mindfulness Tools for Living the Full Catastrophe*, Rhinebeck, NY: Omega Institute.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to face Stress, Pain and Illness*. New York, NY: Bantam Dell.
- McCabe-Ruff, K., et MacKenzie, E. R. (2009). The role of mindfulness in healthcare reform: A policy paper. *Explore: The Journal of Science and Healing*, 5, 313-323. doi: 10.1016/j.explore.2009.10.002.
- McCorquodale, L. (2013). La pleine conscience dans la vie d'une ergothérapeute : 'L'être' qui se cache derrière 'l'agir'. *Actualités ergothérapeutiques*, 15(3), 14-16.
- Mitrovic, I., Fish de Pena, L., Frassetto, L., et Mellin, L. (2011). Rewiring the stress response: A new paradigm for health care. *Hypothesis*, 9 (1). Téléchargé au <http://www.hypothesisjournal.com/?p=955>
- Reid, D. T. (2013). Teaching mindfulness to occupational therapy students: Pilot evaluation of an online curriculum. *Revue canadienne d'ergothérapie*, 80, 42-48. doi:10.1177/0008417413475598
- Stew, G. (2011). Mindfulness training for occupational therapy students. *British Journal of Occupational Therapy*, 74, 269-276. doi: 10.4276/030802211X13074383957869
- Stroh-Gingrich, B. (2012). L'ergothérapie et la méditation de la pleine conscience : une intervention pour lutter contre la douleur persistante. *Actualités ergothérapeutiques*, 14(5), 21-22.
- Smalley, S., et Winston, D. (2010). *Fully Present: The Science, Art, and Practice of Mindfulness*. Boston, MA: Da Capo Lifelong Books.
- Smalley, S., et Winston, D. (2013). *Pleinement présent : La science, l'art et la pratique de la pleine conscience*. Canada. Éditions AdA Inc.
- Thompson, B. (2009). Mindfulness-based stress reduction for people with chronic conditions. *British Journal of Occupational Therapy*, 72, 405-410. doi: 10.1071/PY09063.