



MEDITATION PLEINE PRESENCE ET
QUALITE DE PRESENCE DU SOIGNANT
OU DU PROFESSIONNEL ŒUVRANT
EN MILIEU DE SOIN

Etude d'un dispositif de méditation quotidienne sur 8 semaines auprès de professionnels du secteur médico-social (ESMS)

Mémoire présenté par :

**Dr Emmanuelle DUPRAT, Psychiatre, Formatrice,
Instructrice en Méditation pleine présence**

Jury :

- Pr Tu Anh TRAN
- Pr Antoine AVIGNON
- Pr Pierre CORBEAU
- Dr Catherine CORBEAU
- Dr Xavier de la TRIBONNIERE

SOMMAIRE

Sommaire	2
Etape 1 – Problématique de recherche et projet d’implémentation de la méditation dans un contexte de soin	4
1. Contextualisation et mouvement de problématisation	4
2. Formulation de la problématique	5
3. Projet d’implémentation de la méditation dans un contexte de soin	6
Etape 2 – Principales ressources bibliographiques	7
1. La notion de présence en méditation	7
2. Méditation et qualité de présence du soignant	9
Etape 3 - Stage et rapport de stage	12
Stage 1 : Auprès du Pr TRAN, service de Pédiatrie, CHU de Nîmes : Méditation avec les enfants et leur famille ; méditation pour les soignants	12
Stage 2 : Auprès du Pr BOIS, formation en Master Class : Méditation pleine présence auprès d’une population mixte de soignants et de non soignants	14
Etape 4 – Expérience d’introduction de la méditation en milieu de soin	17
1. Mise en place pratique de l’expérience	17
2. Méthodologie de recherche	18
3. Présentation des résultats	21
4. Discussion finale	26
Etape 5 – Cheminement personnel et professionnel au cours du D.U.	30
1. Un choc paradigmatique	30
2. Une invitation à enrichir son arsenal thérapeutique	31
3. La méditation ‘pour’ et ‘par’ les soignants	31
Etape 6 – Projets d’avenir concernant l’implémentation de la méditation dans les soins	32
1. Interventions en établissement médico-éducatif (ESMS) auprès des professionnels	32
2. Interventions en établissement médico-éducatif (ESMS) auprès des usagers et des familles	33
3. Publication de l’étude menée dans le cadre du D.U.	33
Bibliographie	34
Annexe 1 : Le projet auprès de l’Association UNAPEI 66	35
Annexe 2 : Présentation du projet auprès des participants	36

Annexe 3 : Méthodologie de recherche.....	38
Annexe 4 : Formulaire de consentement à l'étude.....	42
Annexe 5 : Questionnaire socio-démographique.....	43
Annexe 6 : Retranscription de 2 méditations du dispositif de 8 semaines	44
Annexe 7 : Echelle évaluative MAIA-1.....	48
Annexe 8 : Evaluation de l'exposition à la méditation	50
Annexe 9 : Guides d'écriture	51
Annexe 10 : Analyse quantitative : résultats et graphiques.....	52
Annexe 11 : Analyse qualitative catégorielle	56
1. 2 ^{ème} étape d'analyse et résultats - catégories émergentes	56
2. 1 ^{ère} étape d'analyse - les rubriques (a priori)	60
Annexe 12 : L'après dispositif à l'Unapei66	62
Annexe 13 : Présentation orale (le 5 Juin 2021).....	63

ETAPE 1 – PROBLEMATIQUE DE RECHERCHE ET PROJET D'IMPLEMENTATION DE LA MEDITATION DANS UN CONTEXTE DE SOIN

1. Contextualisation et mouvement de problématisation

Le travail de recherche proposé dans ce DU est l'opportunité pour moi d'entrelacer plusieurs facettes de ma pratique professionnelle et de les croiser avec le cadre expérientiel et conceptuel qui nous est proposé. Psychiatre en milieu médico-éducatif pour enfants et adolescents, professeur auxiliaire à l'UFP¹, chercheuse associée au CERAP², praticienne et formatrice en Accompagnement pleine présence³, formée à l'Analyse de la pratique professionnelle et à l'accompagnement⁴, j'ai toujours eu à cœur d'enrichir mon exercice professionnel par l'acquisition de nouveaux outils, notamment d'approches psychocorporelles, pertinentes pour mes patients mais aussi pour moi-même (pratiques de soi). J'ai été formée à la méditation il y a plus de 25 ans, je la pratique quotidiennement à titre personnel et l'enseigne depuis une quinzaine d'années⁵.

Aujourd'hui, touchée comme beaucoup d'entre nous par le contexte sociétal et l'accélération des bouleversements de toutes sortes, je cherche à prioriser ma réflexion et mes actions sur ce qui me semble important et utile. Grâce à un travail régulier sur la présence - à moi-même, à l'autre, à l'environnement - que je me suis appliqué à cultiver, incarner et partager, j'ai pu mesurer au fil des années ses nombreux impacts sur ma posture professionnelle dans des contextes de soin. Inspirée en partie par mon expérience mais aussi ma curiosité d'en apprendre davantage sur cette thématique, la question qui retient en priorité mon attention est : **comment permettre aux soignants ou aux professionnels qui œuvrent en milieu de soin d'enrichir leur qualité de présence ?** Cette dimension de la qualité de présence du soignant m'apparaît comme étant centrale dans l'exercice de nos professions de santé et donc celle à laquelle nous devons absolument nous adresser collectivement.

Bien évidemment se posent ensuite deux questions : **qu'entend-on au juste par présence du soignant et comment s'y adresser ?** Quels seraient les apports du développement d'une qualité de présence du soignant, pour lui-même, les patients ou les usagers qu'il accompagne, et pour la relation thérapeutique, éducative ou soignante ? Cette présence peut-elle s'éduquer, se développer, s'évaluer ? De quelle manière ? **La pratique de la méditation peut-elle contribuer au déploiement de la présence du soignant ?** Qu'en disent les études qui ont été menées sur ce sujet ? Certains types de méditation sont-ils plus spécifiquement orientés vers l'accès à ou l'enrichissement de la présence de la personne ?

¹ UFP : Université Fernando Pessoa, Porto

² Centre d'Etude et de Recherche Appliquée en Psychopédagogie perceptive, laboratoire de recherche (www.cerap.org)

³ Psychopédagogie perceptive (<https://fepapp.fr/>): Approche manuelle (Toucher de relation), gestuelle (Gymnastique sensorielle) et Méditation pleine présence (Méthode Danis Bois) (Bois, 2021)

⁴ Patrick Robo (GFAPP) et Maela Paul (Accompagnement) – Narbonne 2015 (<https://www.analysedepatique.org/>)

⁵ Formations professionnelles (auprès de professionnels du champ de la santé mentale) et animation de groupes (tout public)

LA NOTION DE PRESENCE DU SOIGNANT

Lorsqu'on aborde le thème de la présence du soignant dans la littérature scientifique, on observe une grande diversité d'acceptions. Le terme de présence véhicule une sorte d'implicite, pouvant donner le sentiment de désigner des qualités du soignant qui varient en fonction de la subjectivité de chaque auteur : qualité d'écoute, d'accueil, d'attention, d'empathie, d'authenticité, de posture, d'attitude, etc. De manière générale, la notion de présence est associée à une dimension positive, soulevant un 2^{ème} allant de soi qui suggère un lien direct entre présence et qualité relationnelle ou qualité professionnelle, et qui mériterait d'être exploré.

LA NOTION DE PRESENCE EN MEDITATION

De quoi parle-t-on au juste lorsque l'on parle de *présence* ou de *pleine présence* en méditation ? Dans le champ de la pleine conscience, les notions de présence et de conscience sont fréquemment associées voire confondues. La traduction même de « mindfulness » en « pleine conscience » pose question puisque certains lui préfèrent celle de « présence attentive » ou même de « pleine présence » (Bourgognon, 2020).

De manière générale, la notion de conscience désigne un processus cognitif attentionnel (*je suis conscient de, je pose mon attention sur*) alors que celle de présence emporte avec elle une dimension de relation (*je suis présent à / quelque chose, quelqu'un*). La dimension relationnelle de la présence peut elle-même être entendue à plusieurs niveaux : au sens phénoménologique de rapport (*j'entre en relation de présence avec / le phénomène observé*) ; au sens de relation (*présence à soi, à l'autre, au monde ; dimensions d'empathie, de compassion, d'altruisme*) ; au sens d'implication, de concernation (*je suis attentionné à, je me laisse toucher par les effets de ma présence à*).

Dans le cadre de ce travail, je souhaite explorer cette thématique de présence dans le champ de la pleine conscience, ainsi que dans celui de la pleine présence (complémentarité, spécificités). Je circonscrirai ma recherche aux courants s'inscrivant dans un cadre laïque, ou de spiritualité dite laïque.

2. Formulation de la problématique

La pratique d'une méditation qui sollicite la présence peut-elle contribuer à enrichir la qualité de présence du soignant ou du professionnel qui œuvre en milieu de soin ?

OBJECTIFS OPERATIONNELS

- Eclairer différentes facettes de la notion de présence du soignant ou du professionnel œuvrant en milieu de soin, et leur intérêt dans un contexte de soin
- Relever les différentes dimensions de la présence en méditation
- Evaluer les effets d'une pratique de méditation pleine présence sur la qualité de présence du soignant, et notamment sur la dimension relationnelle de la présence

3. Projet d'implémentation de la méditation dans un contexte de soin

Mon projet consiste à proposer une pratique de méditation à un petit groupe de soignants (ou de professionnels travaillant dans un milieu de soin), dans l'objectif de faire découvrir cette pratique et ses effets, de pouvoir mener une évaluation sur le vécu ou l'impact de ces méditations auprès des participants, et également de contribuer à faire connaître cette pratique auprès de l'ensemble des professionnels et des cadres de direction concernés.

Travaillant en tant que psychiatre en établissement médico-éducatif ou médico-social (ESMS) depuis plus d'une dizaine d'année, j'ai à cœur d'initier un projet autour de la méditation auprès des professionnels de ces établissements dans la région de Perpignan (Association UNAPEI 66, voir Annexes 1 et 2).

PROJET DE RECHERCHE⁶

Posture : praticien-chercheur, démarche qualitative et évaluation quantitative (analyse de questionnaires validés, analyse de la fréquence et de la durée de l'exposition à la pratique)

Population : 1 groupe de 8 à 12 professionnels (avec 1 groupe témoin apparié, réfléchir aux conditions)

Cadre pratique : 1 méditation par semaine (durée 30 minutes) pendant 8 à 10 semaines. En présentiel si possible (conditions sanitaires). Méditations qui sollicitent la présence du participant.

Temps d'écriture juste après la méditation dans un carnet de bord autour de questions pré-établies (guide de questions ouvertes, approche qualitative).

Pas de temps d'échange prévu après les séances ou de recueil de l'expérience sur le mode verbal. Projet d'évaluer le plus spécifiquement possible les effets de la méditation en elle-même.

Enregistrement audio de chaque méditation hebdomadaire, communiqué à chaque participant. Consigne de refaire la même méditation (audio) 1 fois par jour pendant 1 semaine.

Recueil de données :

- Questionnaires validés sur le thème de la présence attentive (FFMQ), de l'intéroception (présence à son corps) (MAIA-1) et de l'auto-compassion (présence à soi) : 1 évaluation avant le cursus de méditation, 1 évaluation pendant (à 4 semaines), 1 évaluation après (à 8 semaines).
- Guide de questions ouvertes pour les carnets de bord (approche qualitative) autour de la thématique (la présence).
- Evaluation de l'exposition à la pratique de la méditation en autonomie (fréquence et durée)

Analyse des données :

- Analyse (quantitative) des questionnaires validés
- Analyse (qualitative) des carnets de bord (orientés par les guides d'écriture)

⁶ Voir Annexes 1 et 2 (Présentation du projet) ; voir également Etape 4 (2. Méthodologie de recherche)

ETAPE 2 – PRINCIPALES RESSOURCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. La notion de présence en méditation

1.1 LA NOTION DE PRESENCE DANS LA MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Grâce au programme MBSR fondé par Jon Kabat-Zinn (et des nombreux programmes qui s'en sont inspirés), la pratique de la pleine conscience s'est ancrée très solidement dans le courant des neurosciences et de la recherche expérimentale. **La notion de présence semble peu différenciée de celle de conscience**, elle désigne un état mental et qui permet d'être plus présent. Il y a essentiellement deux manières d'entraîner sa conscience ou sa présence : **la mobilisation ou focalisation attentionnelle** (*poser son attention sur* (un objet, comme la respiration ou une zone du corps) ou **l'attention ouverte** (*laisser venir* (tout objet) *à sa conscience*). Mais il est difficile de savoir ce que représente vraiment *la notion de présence* dans le champ de la pleine conscience, notamment pour des raisons de traduction du concept de mindfulness, d'ailleurs controversée. Dans son livre, *L'éveil des sens* (2009), Jon Kabat-Zinn consacre un petit chapitre à la Présence (*Ibid*, p.67-71). Il la décrit tantôt comme « *travailler à être présent* » au sens de présence psychique et de concentration, tantôt comme « *un champ de présence*, le champ de la pleine conscience, de l'illumination silencieuse », tantôt comme une « *présence irradiante* », une sorte d'émanation de l'être, ou même une « *Présence* » avec une majuscule : « Par ailleurs, notre observateur pourrait très bien être touché par une sensation palpable de présence irradiante, une expérience bien trop rare pour chacun de nous ».

Le philosophe Fabrice Midal dit ne pas aimer parler de pleine conscience. « Et, afin d'être plus juste, plus précis dans mon expression, je donne à la méditation que j'enseigne le nom de 'pleine présence' plutôt que celui de 'pleine conscience', dans la mesure où il ne s'agit pas de se mettre à distance des choses pour pouvoir les saisir mais, **au contraire, d'essayer de se mettre en rapport avec elles, les intégrer à mon être** » (Midal, 2017). Il parle de présence attentive, de présence ouverte et surtout insiste sur la dimension corporelle et existentielle de la présence : « Car méditer ne consiste pas à être 'conscient', mais **à toucher un sens de présence avec l'entièreté de son être**, avec son corps, avec son cœur, avec ses émotions, comme avec son esprit, en étant ainsi ancré dans le monde. Méditer n'est pas réfléchir, mais sentir. C'est être présent à ce qui se passe, simplement, sans chercher à prendre conscience sans cesse de ce qui se produit. À la manière du cycliste qui tient en équilibre sur son vélo parce qu'il ne se pose pas la question de savoir quel est l'angle idéal pour ne pas basculer d'un côté ou de l'autre » (*Ibid.*, 2017). Il est intéressant de noter les ajouts faits par cet auteur à la notion de présence : la notion de rapport, et le sens corporel de la présence.

Une autre manière de mieux comprendre de quoi les auteurs parlent (de manière théorique), quel est le champ phénoménal de l'expérience qu'ils essaient de décrire et de transmettre, est de regarder la pédagogie qui est déployée dans leur approche. Quels types de méditations, quels protocoles sont utilisés pour amener le méditant à rencontrer différentes facettes de sa présence ? à se sentir pleinement présent ? à vivre un sentiment de pleine présence ?

1.2 LA DIMENSION RELATIONNELLE DE LA MEDITATION PLEINE PRESENCE

Je me suis particulièrement intéressée pour cette étude aux travaux de conceptualisation du Pr Danis Bois, professeur en Psychopédagogie de la perception⁷ et agrégé en Sciences sociales, qui enseigne depuis près de 30 ans la Méditation pleine présence⁸ (Bois, 2021).

Danis Bois situe la méditation pleine présence au croisement de plusieurs disciplines : **le courant humaniste** (centré sur la personne et laïque), **la phénoménologie** (qui place la perception comme primat de la conscience) **et les neurosciences éducatives** (qui mettent en avant les théories et pratiques de l'apprentissage). « Au-delà de la sollicitation de cette activité cognitive⁹ que l'on retrouve dans les différentes formes de méditation, la pleine présence met en jeu la stimulation des potentialités relationnelles et humaines à travers la voie du corps ressenti, vécu et éprouvé » (Bois, Eschalière, 2019, p.46).

Dans son approche de la pleine présence, Danis Bois privilégie **la dimension relationnelle de la présence**. Est-ce la même chose de « *poser son attention sur* » (quelque chose), d'« *être conscient de* » (quelque chose) ou d'« *être présent à* » (quelque chose) ? Est-ce que j'entre en relation de la même manière ? Quelle est la différence entre ces trois qualités relationnelles, leur complémentarité ? Il propose de porter **un regard phénoménologique** sur cette notion de présence **au sens du « rapport » que nous instaurons** (« *j'entre en relation de présence* ») avec le phénomène observé. « Il s'agit maintenant d'aborder la notion de présence sur la modalité relationnelle, qui instaure un rapport qualitatif à soi, à autrui et au monde. Ce rapport requiert un degré d'implication et un grand intérêt envers la vie, la sienne et celle des autres » (*Ibid.*, p.26-33).

Comment enrichir cette dimension relationnelle de la présence ? **Comment solliciter l'implication de la personne dans la pédagogie** proposée dans la méditation ? Par exemple, « *Poser son attention sur* » (quelque chose) va être complètement différent d'« *être attentionné à* ». Je n'entrerai pas ici dans le détail de la pédagogie de la pleine présence (énoncé, prosodie, progressivité, agencement d'informations, etc.), mais je trouve passionnant, en tant qu'animatrice de méditation et en tant que chercheuse, de me dire qu'en fonction du projet de la méditation, on peut agir sur différents paramètres pour permettre à la personne de « *soigner sa présence à* » (sa posture, l'atmosphère sonore, le silence, la présence à soi, à autrui, à son environnement, etc.) (voir aussi Etape 3 – Stage 2).

Il me semble qu'intégrer la dimension corporelle et la dimension relationnelle de la présence dans l'apprentissage de la méditation auprès des soignants constitue un angle pédagogique central dans le projet d'enrichissement du rapport à soi et à autrui (qualité d'empathie, dimension compassionnelle, altruisme).

⁷ Université Fernando Pessoa, Porto (Portugal), laboratoire du CERAP (www.cerap.org)

⁸ DU Méditation et Relation de soin (Université de La Réunion) ; Master Class Méditation pleine présence

⁹ La pratique méditative sollicite nécessairement un grand nombre d'instruments internes tels que l'intention, l'attention, la pensée, l'imagination, la mémoire, la conscience et la motivation.

2. Méditation et qualité de présence du soignant

2.1 MEDITATION PLEINE CONSCIENCE ET PRESENCE THERAPEUTIQUE

Après avoir consulté les thèmes des mémoires du DU « Méditation et Santé » de Montpellier-Nîmes rédigés depuis 2018, j'ai retenu celui de Valérie Vaugan (2019), psychiatre qui a précisé les contours qu'elle donne à la notion de présence du soignant. Elle aborde le concept de « présence thérapeutique » en s'appuyant sur les travaux de Thierry Janssen, et l'article princeps de Shari Geller & Leslie Greenberg (2002, 2005).

Ces auteurs¹⁰ ont conduit une étude qualitative extrêmement fouillée et qui m'a particulièrement intéressée sur « *l'expérience de la présence vécue par des thérapeutes dans la rencontre psychothérapeutique* », auprès de thérapeutes expérimentés, qui prônent ou qui ont publié sur la notion de présence et son importance dans la psychothérapie et qui ont tous une expérience de la méditation.

Le modèle qui a émergé de leur analyse synthétise ce qui pourrait à la fois constituer et construire cette présence thérapeutique: **la préparation pour la présence thérapeutique**, c'est-à-dire la préparation avant la séance et dans la vie quotidienne (préparation du terrain, créer un espace de disponibilité, méditation quotidienne), **le processus de la présence**, c'est-à-dire les processus ou les activités de la personne quand elle est présente de manière thérapeutique (réceptivité sensorielle et corporelle, attention interne, s'élargir et être en contact), et **l'expérience de la présence** pendant la séance (immersion, expansion et enracinement, être avec).

J'ai trouvé ce modèle et l'ensemble de l'article (Geller, Greenberg, 2002, 2005) extrêmement pertinents, les descriptions d'expérience et les catégorisations très fines, sans doute du fait des compétences et des influences propres aux auteurs (pour l'une une pratique régulière de la méditation, pour l'autre l'Approche Centrée sur la Personne (Carl Rogers) et sur le Processus Expérientiel).

Ce qui pourrait être limitant pour ma recherche est la population et le cadre d'expérience, puisque ce modèle a été développé auprès « d'experts » (en capacité de percevoir et de décrire leur propre expérience) et dans le cadre de la rencontre psychothérapeutique. Cependant, il me semble qu'il est porteur d'invariants communs à d'autres situations professionnelles (relation d'aide, de soin, d'accompagnement) et à d'autres populations.

2.2 LA PLEINE CONSCIENCE AU SERVICE DE LA RELATION DE SOIN

Dans son livre très référencé, Corinne Isnard Bagnis, médecin, enseignante universitaire¹¹, chercheuse et méditante expérimentée, illustre la façon dont la pleine conscience peut enrichir notre manière d'habiter notre métier de soignant. Elle détaille les bienfaits de la méditation sur la qualité des soins prodigués et la manière de l'intégrer à sa vie professionnelle : « En effet, différentes qualités sont développées dans la pratique de la pleine conscience qui peuvent facilement être mises au service de la relation de soin :

¹⁰ Tous deux PhD en psychologie clinique, psychothérapeutes et chercheurs (Toronto, Canada)

¹¹ Responsable du DU « Méditation, gestion du stress et relation de soin », à Paris (Sorbonne), destiné aux soignants ; également intervenante dans le DU Méditation et Santé, de l'Université de Montpellier-Nîmes.

Présence à soi-même, attention, curiosité, bienveillance, accueil, ouverture, non-jugement » (Isnard Bagnis, 2017).

Ainsi, elle met en relief **la notion de présence à soi-même** (la présence et l'attention à ce qui est en train de se jouer, vraiment être là, améliorer la qualité de notre présence), comme fondement du « prendre soin de soi » (prévention de l'épuisement professionnel) et préalable à la délivrance d'une relation sincère et équilibrée (qualité de l'interaction avec le patient, prise de conscience du moteur de nos actions) (*Ibid.*, p.111-112).

Cette auteure met également en évidence l'importance de **développer notre capacité d'intéroception** (à être en contact avec ses propres sensations internes), qui « semble avoir un lien avec la capacité à entrer en contact avec les états somatiques ou affectifs d'autres personnes. (...) cet entraînement à ressentir nos sensations corporelles physiologiques, mobilise les mêmes voies cérébrales que celles activées par l'empathie » (*Ibid.*, p.113).

Il y a dans cet ouvrage de nombreux aspects extrêmement riches et documentés qui sont en lien avec ma clinique et ma problématique de recherche, et que je ne pourrai pas détailler ici. Il me semble que Corinne Isnard Bagnis nous donne des pistes quant aux différentes facettes de la présence que le soignant peut développer grâce à l'exercice de la pleine conscience (présence à soi-même, à ses ressentis corporels, à son attention) de manière à avoir un impact sur lui-même (présence, auto-compassion) et sur ses manières d'être en relation de soin (empathie, compassion, communication) (*Ibid.*, p.107-136). « En cultivant ces compétences de présence et d'écoute en pleine conscience à travers de multiples exercices de méditation, le soignant peut changer la façon dont il entre en communication avec le patient » (*Ibid.*, p.114).

Le choix des échelles évaluatives que j'ai retenues pour l'étude quantitative (FFMQ/Présence attentive, MAIA-1/Intéroception, EAC/Auto-compassion) va dans le sens de ces recherches (Etape 4 - Méthodologie de recherche).

2.3 LA PLEINE PRESENCE AU SERVICE DE LA PRESENCE DU SOIGNANT

La lecture du travail de Master de Mathilde Gros (2012), synthétisé dans un article pour la revue Réciprocités (Gros, 2020), a été fondatrice dans ma réflexion et l'orientation de ma recherche. Médecin généraliste ayant travaillé en soins palliatifs, elle s'est intéressée aux compétences qui étaient ou non enseignées aux jeunes médecins pour faire face aux situations d'annonce de diagnostic de maladie grave (Gros, 2009). Elle prend conscience que dans des situations habituellement très confrontantes pour les soignants, elle se sent en capacité de recruter et transférer des compétences apprises dans le cadre de sa formation en Somato-psychopédagogie (Accompagnement pleine présence)¹², et non enseignées dans le cadre de sa formation médicale. Elle souhaite explorer ce phénomène et décide de mener une recherche qualitative (en première personne radicale), dans laquelle elle étudie sa propre expérience.

Mathilde Gros met en évidence **3 types de difficultés dans l'« expérience-épreuve de la relation de soin » en USP** : difficultés émotionnelles du médecin relatives à la souffrance du patient ; difficultés de

¹² Principaux outils d'accompagnement : Approche manuelle, approche gestuelle et méditation pleine présence

communication du médecin induites par les temps de silence du patient pendant l'entretien ; difficulté « réflexive ou cognitive », perplexité du médecin face à un discours du patient totalement inattendu (Gros, 2020, p.60-63).

Elle analyse l'**impact de la relation à son « corps sensible¹³ »** selon ces 3 catégories. Elle met en évidence dans son processus **une intention** : « *Au sein de mes difficultés, de cette épreuve, une volonté m'anime : celle de rester soignant, de rester présent, avec une présence de qualité* », **un savoir-agir** : « *je tourne mon attention vers mon intériorité corporelle, je réalise des ajustements tonico-posturaux, je me rends disponible aux informations perceptives qui émergent, je retrouve petit à petit une relation sensible à mon corps* », puis **des impacts sur le plan émotionnel** : « Par rapport aux émotions, je constate tout d'abord que le rapport à mon corps sensible génère en moi un état de calme, de solidité, la sensation de mon corps propre comme un lieu de stabilité depuis lequel je peux entrer en relation avec mes émotions sans être emportée par elles. (...) Cela va plus loin que savoir être ému tout en restant soignant. Il s'agit ici d'un savoir-être-touché dans sa fibre sensible qui rend disponible à autrui. Et le fait d'être touchée par moi de cette façon, est précisément ce qui me permet d'être plus présente au patient » ; **et des impacts dans la relation aux temps de silence** : « Les silences ne sont pas source d'une rupture de continuité dans la communication. En me basant sur mes perceptions, et non plus uniquement sur les mots prononcés, le lien relationnel, tout comme ma présence et mon écoute, deviennent permanents » (*Ibid.*, p.63-66).

Deux aspects de sa recherche m'ont particulièrement intéressée :

- **Le lien entre qualité de présence et compétences relationnelles du soignant**

Elle fait bien ici le lien entre *permanence de la présence* (dans le silence) et *non rupture de la relation au patient*.

- **L'éducabilité de la qualité de présence du soignant**

Elle ajoute : « En tant que jeune médecin en soins palliatifs, j'ai vécu une expérience fondatrice qui est devenue le support de ma réflexion : celle de mon intériorité, de ma subjectivité corporelle devenant source d'un savoir-être et d'un savoir-faire relationnel émergeant en temps réel de la relation au patient. » (Gros, 2020, p.49)

Pour conclure, je dirais que cette auteure relie très clairement la qualité de sa présence, de son *savoir-être* et *savoir-faire relationnel* en contexte de soin au déploiement de sa subjectivité corporelle sensible, tout au long de sa formation professionnelle à l'accompagnement pleine présence. Cependant, elle ne distingue pas ce qui revient spécifiquement à la pratique de la méditation dans ce déploiement, puisque les trois approches (manuelles, gestuelles et méditatives) enseignées simultanément y ont toutes contribué.

Il me semble donc pertinent de mener une recherche qui isolerait l'impact de la méditation pleine présence sur la qualité de présence du soignant ou du professionnel.

¹³ Fruit d'un savoir-faire expérimentiel développé au cours de sa formation en Accompagnement pleine présence

ETAPE 3 - STAGE ET RAPPORT DE STAGE

Stage 1 : Auprès du Pr TRAN, service de Pédiatrie, CHU de Nîmes : Méditation avec les enfants et leur famille ; méditation pour les soignants

INTRODUCTION

Un des grands apports de ce DU est la possibilité d'effectuer un ou plusieurs stages pratiques auprès d'un tuteur et en lien avec notre thématique de recherche ou avec notre pratique professionnelle. J'ai choisi d'effectuer un stage auprès du Pr Tu-Anh TRAN, médecin et chef du service de Pédiatrie au CHU de Nîmes.

Observation de la pratique de la méditation auprès de soignants dans un cadre hospitalier

En lien avec ma thématique de recherche, je souhaitais faire l'expérience d'une méditation dédiée de manière régulière (hebdomadaire) à une population de soignants. Dans quel cadre se déroulent ces méditations à l'hôpital ? Quel lieu, quel contexte, quel projet annoncé/proposé aux soignants ? Quelle pratique de la méditation est mise en place ? Y a-t-il un guidage verbal de la méditation spécifique à cette population ? Qu'en témoignent les soignants présents ?

Observation de l'articulation de la pratique de la méditation avec une pratique de soin

Pratiquer la méditation à l'hôpital ne va pas de soi. Je pressens que de pouvoir observer la manière dont le Pr Tran a pu mettre en place ces différentes propositions et la manière dont elles sont aujourd'hui complètement intégrées au dispositif hospitalier de soin (des enfants) et d'accompagnement (des familles et des professionnels de santé) va m'être très utile pour *faire l'expérience de nouveaux possibles et bouger mes représentations (croyances limitantes)*.

Observation de la pratique de la méditation auprès d'enfants, en consultation de pédiatrie

Mon intérêt pour la méditation auprès d'une population d'enfants est lié directement à mon activité professionnelle. Psychiatre auprès d'enfants et d'adolescents dans une structure médico-éducative, j'ai déjà eu l'occasion de mettre en place des ateliers de méditation (en groupe) et souhaiterais développer la pratique de la méditation dans le cadre de mes consultations (enfant/parents). Donc bien que mon projet d'implémentation et de recherche ne concerne pas une population pédiatrique, *j'ai considéré qu'il était incontournable pour ma pratique de pouvoir bénéficier de cette expérience*.

Observation de la pratique de la méditation du Pr TRAN en situation clinique

Après une lecture approfondie du livre du Pr Tran, Méditsoins (Tran, 2019) et une écoute attentive des méditations proposées en audio, j'ai mesuré à quel point ces méditations étaient conçues pour répondre à des problématiques bien précises. Au-delà du fait qu'elles sont adaptées à l'enfant, son contexte et son univers (images, intérêts), elles concernent chacune une maladie chronique et son cortège symptomatique. J'avais donc une grande curiosité de pouvoir observer *comment ces méditations pouvaient être pratiquées et adaptées en situation clinique*, comment les enfants y réagissaient et également comment les parents s'accommodaient de tout cela !

EXPERIENCE DE STAGE

Juste avant le 2^{ème} reconfinement fin octobre, j'ai eu la chance que se présente à moi l'opportunité d'être accueillie dans ce stage par le Pr Tu-Anh TRAN, pédiatre et chef de service, à la fois tuteur du stage et animateur des méditations. *Le stage se présentait de la manière suivante :*

Méditation d'1 heure pour les soignants¹⁴ (entre 13h et 14h), dans une salle de staff, réservée pour la méditation de manière hebdomadaire sur ce créneau, groupe ouvert pour tous les professionnels du CHU, animée par le Pr Tran. Une dizaine de soignants présents ce jour-là.

Après-midi de consultation pédiatrique du Pr Tran, demi-journée préférentiellement réservée aux patients bénéficiant de la méditation dans le cadre de leur suivi médical. Les parents des enfants assistent pour la plupart à la consultation de pédiatrie ; ils connaissent déjà ou sont demandeurs de l'outil de la méditation pour leur enfant.

CE QUE J'AI APPRIS DE PLUS MARQUANT, INTERESSANT OU INSPIRANT POUR MA PRATIQUE :

Observation de la pratique de la méditation auprès de soignants dans un cadre hospitalier

Il est possible de pratiquer la méditation auprès de soignants dans un cadre hospitalier ! Sorte de choc paradigmatique pour moi...

Il est possible de s'adapter aux conditions (bruits, déplacements de chariots dans le couloir...).

Le Pr Tran ose aborder de façon claire et explicite les problématiques et enjeux traversés par les soignants pendant le guidage de la méditation (autour du COVID notamment : « plan blanc ; confinement ; discours du président ce soir, etc. »). Cela fait partie des dimensions qu'il aborde systématiquement et intentionnellement dans sa pratique, de sa stratégie d'accompagnement des professionnels par la méditation : « Examen de conscience de l'état intérieur ; regarder les relations dans le travail, dans la famille ; regarder les choses en face ».

Les soignants témoignent de l'apport de ce temps de méditation (temps pour soi, calme mental).

Observation de la pratique de la méditation auprès d'enfants, en consultation de pédiatrie

Il est possible d'assumer avec une grande simplicité une posture de « prescripteur » de la méditation pour les enfants et parfois leurs parents. J'ai beaucoup appris de la posture professionnelle du Pr Tran, de la confiance qui semble l'habiter et qu'il transmet à ses petits patients et à leurs parents. Ce climat d'évidence et d'expérience de la pertinence de la méditation crée les conditions optimales pour que chaque famille puisse s'approprier la méditation comme un outil majeur, au cœur du dispositif de soin.

Bien qu'experte de la pratique de la méditation, de son animation et même de son enseignement, je réalise qu'il y a une déperdition entre l'expérience, la confiance que j'ai dans les dimensions thérapeutiques et pédagogiques de l'outil et la place que je lui octroie à ce jour dans mes consultations.

Observation de la pratique de la méditation du Pr TRAN en situation clinique

J'ai également appris pendant ce stage certaines techniques pour « personnaliser » une méditation, c'est-à-dire l'adapter à une problématique et à une personne. Par exemple, lorsqu'il reçoit la jeune E, adolescente

¹⁴ Démarrée pendant le 1^{er} confinement, ayant pour objectif de soutenir les soignants et l'ensemble du personnel hospitalier.

qui présente un problème de phobie scolaire et d'estime d'elle-même, le Pr Tran lui anime la méditation « Méditamour, devenir son propre meilleur ami », telle que décrite dans son livre (Tran, 2019, p.113-116), et il y ajoute un niveau supplémentaire de personnalisation en glissant dans l'histoire qu'il lui raconte des éléments biographiques que la jeune fille vient de lui confier, ce qui amplifie probablement son sentiment d'être concernée par la méditation qui se déroule et les effets sur son état psychique et sa représentation d'elle-même.

Enfin j'ai appris qu'il était possible d'impliquer les parents en toute simplicité dans le processus en les invitant à méditer avec l'enfant, ou à se relaxer à ses côtés. (Tran, 2021, lien vidéo)¹⁵

CONCLUSION

Outre l'apport technique qui a enrichi mes compétences lors de ce stage, c'est l'ouverture à d'autres possibles qui a été fondatrice pour moi, notamment en termes de posture professionnelle et de légitimité de l'implémentation d'interventions non médicamenteuses (comme la méditation) dans le dispositif global de soin. Je tenterai de m'appuyer sur cette nouvelle posture pour déployer davantage ma pratique de la méditation auprès des enfants, des adolescents et de leur famille, ainsi que des professionnels soignants ou accompagnants.

Stage 2 : Auprès du Pr BOIS, formation en Master Class : Méditation pleine présence auprès d'une population mixte de soignants et de non soignants

INTRODUCTION

Pour compléter la dynamique expérientielle poursuivie dans le cadre de notre DU, j'ai souhaité effectuer un stage en lien direct avec ma problématique de recherche¹⁶. J'ai sollicité le Pr Danis BOIS, professeur en Psychopédagogie de la perception¹⁷ et agrégé en Sciences sociales, qui enseigne la méditation pleine présence dans le cadre du DU Méditation et Relation de soin (Université de La Réunion) et dans le cadre d'une Master Class réservée à des professionnels déjà formés à l'animation de la méditation.

Observation de la pratique de la méditation du Pr BOIS en situation de formation

En lien avec ma thématique de recherche, je souhaitais faire l'expérience d'une méditation dédiée à la pratique de la pleine présence. Comment solliciter la présence ? *Y a-t-il un guidage spécifique, des conditions particulières dans l'animation de la méditation qui favorisent chez le méditant l'accès à la présence à soi, à l'autre et à son environnement ?*

Observation des effets de la méditation pleine présence sur le vécu des soignants-apprenants (mes collègues et moi-même)

¹⁵ Explications et démonstration de la marche méditative et de la méditation assise avec le Pr Tu-Anh TRAN

¹⁶ « La pratique d'une méditation qui sollicite la présence peut-elle contribuer à enrichir la qualité de présence du soignant ou du professionnel qui œuvre en milieu de soin ? »

¹⁷ Université Fernando Pessoa, Porto (Portugal), laboratoire du CERAP (www.cerap.org)

En lien avec la population à laquelle s'adresse ma recherche (*soignant ou professionnel qui œuvre en milieu de soin*), j'ai souhaité être en situation de pouvoir observer ce dont témoignent les soignants-apprenants de leur expérience de la méditation pleine présence, à la fois sur le plan des conditions d'accès (intention pédagogique et guidage de la méditation) et *sur le plan de leur vécu subjectif, leur relation à leur présence.*

EXPERIENCE DE STAGE

Du fait de mon inscription au DU Méditation et santé et de la mise en œuvre d'une étude sur les apports de la méditation pleine présence en milieu médico-éducatif, j'ai eu la chance d'être accueillie par le Pr Danis BOIS, responsable de formation et animateur des méditations, et de pouvoir adopter la double posture d'apprenante en formation et de stagiaire dans le cadre de mon DU.

Le stage se présentait de la manière suivante :

Formation de 3 jours ½ (13 au 16 Janvier 2021), en visio du fait des conditions sanitaires. Population mixte d'une cinquantaine d'apprenants dont environ les 2/3 sont soignants de formation (kinésithérapeutes, médecins, infirmières, psychologues). 2 à 3 méditations animées chaque jour par le Pr Bois, apports théoriques, témoignages des participants, temps d'interactions avec le groupe.

Temps d'échanges avec le Pr Bois, qui a accepté de répondre à certaines de mes questions sur les spécificités dans la manière de solliciter la présence de l'apprenant dans la méditation qu'il enseigne.

CE QUE J'AI APPRIS DE PLUS MARQUANT, INTERESSANT OU INSPIRANT POUR MA PRATIQUE :

Observation de la pratique de la méditation du Pr BOIS en situation de formation

Il est possible de déployer une pédagogie ciblée sur le thème de la présence (pendant la méditation).

Il existe différentes natures de présence :

- Focalisation de son attention sur quelque chose (mobilisation attentionnelle)
- Attitude d'accueil (attention ouverte, présence attentive)
- Posture de pleine présence (présence attentionnée qui amplifie le rapport subjectif du méditant aux différents niveaux de présence ; présence à tout ce qui advient, sans effort)

Il est possible d'orienter le guidage verbal dans la méditation (et donc la présence attentionnée des méditants) *vers différents niveaux de présence :*

- **Présence spatiale**, géographique (« vous êtes là et pas ailleurs », « c'est votre choix »)
- **Présence temporelle** (« présence au moment présent, au temps qui s'écoule »)
- **Présence identitaire**, subjectivité corporelle (« vous vivez votre sentiment d'existence, vous vous éprouvez vous-même à travers votre tact interne »)
- **Présence à soi** (« capacité de percevoir si nous sommes en proximité avec nous-même ou à distance », « présent, impliqué, concerné, touché, bienveillant envers soi »)
- **Présence à autrui et au monde** (« *aller vers* autrui ou *accueillir* autrui dans ce qu'il est »)

Il est très important de respecter une progressivité, un pas-à-pas dans le guidage de la méditation :

- **Adapté aux capacités du méditant** (entraînement perceptuel, entraînement attentionnel)

- **Du plus simple au plus complexe**, du plus objectif au plus subjectif (« poser son attention sur l’atmosphère sonore environnante, le bruit ou l’absence de bruit », puis « écouter le silence », puis « être présent au silence, aux effets du silence sur son éprouvé, ses pensées »).

Observation des effets de la méditation pleine présence sur le vécu des soignants-apprenants¹⁸

Les soignants témoignent de la nouveauté et de la facilitation que représentent pour eux :

- **Un guidage très détaillé et progressif sur chacun des supports sensoriels** (auditif, visuel, kinesthésique, intéroceptif, etc.)
- **Le guidage sur la dimension subjective de leur expérience**, leur permettant d’approfondir leur relation de présence à leur intériorité
- **Une prosodie** de guidage douce, chaleureuse, des temps de silence entre les consignes
- **L’introduction d’éléments de connaissance** : nommer l’arrière-scène (l’intention) de la consigne qui leur est proposée attire leur attention sur le phénomène disponible à leur perception (« on ferme les yeux... *pour se tourner vers son intériorité* »)

CONCLUSION

Cette expérience renforce ma motivation à déployer une étude auprès de professionnels œuvrant en milieu de soin, et évaluer les impacts du dispositif de méditation de manière quantitative et qualitative. *Cependant je mesure mieux l’importance d’adapter le guidage des méditations que j’ai l’intention de pratiquer avec ce public à ses capacités*, qui ne sont pas les mêmes que celles d’un public de méditants experts en méditation pleine présence.

Il va donc me falloir adapter dans ce dispositif mon guidage verbal à plusieurs niveaux :

Progressivité (pas-à-pas) dans le guidage, pour chaque thème déroulé (relation à sa posture, relation au silence, relation à la présence à soi, à autrui, etc.) ;

Personnalisation des méditations en fonction du thème visé : choix des supports attentionnels (des objets visés par mon guidage) qui sollicitent l’enrichissement de la relation subjective du méditant aux différents niveaux de présence ;

Personnalisation des méditations en fonction du contexte professionnel : prendre en compte et nommer dans la méditation les enjeux des soignants ou des accompagnants, de manière à leur permettre d’effectuer un entrelacement, un transfert entre leur vécu de méditant et leur vécu quotidien (entre leur qualité de présence en méditation et leur qualité de présence au cœur de leur posture professionnelle, de leurs enjeux et de leurs actions).

¹⁸ Voir aussi : Lieutaud, A. & Bois, D. (2018) ; Bertrand, I. & Courraud, C. (2020)

ETAPE 4 – EXPERIENCE D'INTRODUCTION DE LA MEDITATION EN MILIEU DE SOIN

1. Mise en place pratique de l'expérience

1.1 LA MISE EN PLACE DU PROJET AUPRES DE L'ASSOCIATION UNAPEI 66

Présentation au directeur de l'Unapei66, Jean-Paul Borreill, du projet d'implémentation et d'évaluation d'un dispositif de 8 semaines de méditation mené dans le cadre du D.U. de Montpellier-Nîmes (le 7 janvier 2021) (Support écrit : voir Annexe 1)

J'ai eu la chance de rencontrer un accueil chaleureux et bienveillant, une grande ouverture d'esprit et une vraie volonté de pouvoir apporter un plus aux professionnels si un outil comme la méditation s'avère efficace et apprécié par les personnes qui en ont fait l'expérience. Le directeur me donne son accord pour mettre en place ce projet et me propose de l'ouvrir aussi aux cadres, de manière à ce qu'ils puissent orienter des professionnels de leurs équipes vers la pratique de ce dispositif.

Présentation du projet aux participants volontaires, en présence du directeur, échanges, interactions (le 1^{er} février 2021) (voir Annexe 2). Toutes les personnes présentes confirment leur souhait de s'engager dans la participation à ce dispositif de pratique sur 8 semaines et d'évaluation dans un objectif de recherche.

1.2 LA MISE EN PLACE DU DISPOSITIF AUPRES DES PARTICIPANTS A L'ETUDE

Suite à ces rencontres, un gros travail d'organisation a été nécessaire, notamment pour trouver un temps de disponibilité commun hebdomadaire et régulier sur 8 semaines successives pour 11 professionnels. Malgré les contraintes d'agenda, j'ai pu apprécier les efforts et la motivation de chacun, motivation à découvrir ou à soutenir une pratique qu'ils connaissaient déjà pour certains d'entre eux.

Mise en place du dispositif (voir Méthodologie de recherche : Cadre pratique)

Evaluation du dispositif (voir Méthodologie de recherche : Recueil de données)

1.3 L'APRES DISPOSITIF A L'UNAPEI 66 (voir Annexe 12)

Rencontre avec les professionnels de l'Unapei66 ayant bénéficié de l'expérience du dispositif de méditation

OBJECTIF

Permettre un échange qui n'a pas pu avoir lieu pendant la phase de recherche (voir 2.3 Cadre pratique)

INTERETS D'UN DISPOSITIF DE MEDITATION EN INSTITUTION

- Espace pour soi au travail
- Outil de bien-être physique et psychique au travail
- Outil de stabilité psycho-émotionnelle
- Outil de management

PERSPECTIVES POUR L'INSTITUTION (UNAPEI66)

- Légitimer et pérenniser la pratique de la méditation sur le lieu de travail
- Valoriser et exploiter les compétences existantes : permettre à des professionnels qui ont déjà la compétence d'animer des pratiques de méditation (ou autres pratiques corporelles) de les inscrire comme outils de leur pratique professionnelle (auprès des usagers ou des équipes)

- Proposer un dispositif de méditation sur 8 semaines aux professionnels qui le souhaitent (avec un accompagnement hebdomadaire orienté sur les besoins/les projets institutionnels et individuels)
- Envisager une formation à l'animation de la méditation pour les professionnels

2. Méthodologie de recherche

2.1 POSTURE DE RECHERCHE

Praticien-chercheur, démarche mixte (analyse qualitative et quantitative)

2.2 POPULATION (voir Annexe 3)

PARTICIPANTS

J'ai recruté les participants des groupes A et B parmi les professionnels soignants ou œuvrant en milieu de soin (ESMS, Unapei66), volontaires, informés, s'engageant dans le projet d'expérimentation et de recherche (voir Annexe 1). 11 participants se sont engagés dans le groupe A (méditants). J'ai donc recruté 11 participants dans le groupe B (non méditants).

QUESTIONNAIRE SOCIO-DEMOGRAPHIQUE INITIAL (voir Annexe 5)

Ces questionnaires ont été utilisés en vue d'affiner l'appariement entre les 2 groupes.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT (voir Annexe 4)

2.3 CADRE PRATIQUE D'EXPERIMENTATION DE LA MEDITATION QUOTIDIENNE

Dispositif de méditation intensive proposé aux participants méditants pendant ces 8 semaines successives

PRATIQUE FORMELLE QUOTIDIENNE

- **Pratique hebdomadaire en présentiel en groupe**

1 méditation par semaine, durée 20 à 30 minutes, pendant 8 semaines, avec l'ensemble des participants méditants, animée/guidée sur un nouveau thème chaque semaine, suivie d'un temps d'écriture.

- **Pratique formelle personnelle quotidienne**

Support audio : 1 méditation pré-enregistrée (1 thème par semaine), durée environ 20 minutes, avec consigne de refaire la même méditation 1 fois par jour tous les jours de la semaine (si possible), à l'heure choisie par le participant, dans un cadre calme et facilitant. Possibilité de méditation sur le lieu de travail pendant la durée de l'étude (en accord avec la direction).

CONTENU/PROJET PEDAGOGIQUE DES 8 MEDITATIONS

- **Protocole pédagogique de méditation pleine présence sur 8 semaines¹⁹**

Phase 1 : Apprentissage progressif de la méditation pleine présence (4 semaines)

Phase 2 : Personnalisation de la méditation aux différents objectifs pédagogiques (4 semaines)

- **Méditations adaptées à la problématique de recherche** (voir Annexe 6 : Recriptions)

Phase 1 : Orientation de l'attention du méditant sur les différentes dimensions de la présence (à soi, à autrui, à l'environnement) à travers les différents supports sensoriels (relation au silence, à la posture, à l'immobilité, à l'intériorité du corps).

¹⁹ Inspiré du Programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et réduction de l'anxiété (POEBRA) (Bois, 2021)

Phase 2 : Orientation de l'attention du méditant vers les différents ponts qu'il va pouvoir progressivement effectuer entre une manière d'être présent à/ de percevoir (soi, autrui, son environnement) pendant le temps de la méditation et dans son contexte professionnel (en milieu de soin).

PARTICULARITE DU DISPOSITIF : ABSENCE D'ECHANGE OU D'ACCOMPAGNEMENT VERBAL

2.4 RECUEIL DE DONNEES (voir Annexe 3)

2.4.1 QUESTIONNAIRE SOCIO-DEMOGRAPHIQUE (voir Annexe 5)

Questionnaire socio-démographique initial (groupe A) et initial (groupe B): choix d'un prénom d'emprunt pour l'étude, sexe, âge, cadre/non, fonction dans l'institution, pratique de la méditation actuelle/non, autre pratique corporelle douce/non, survenue ou non d'un événement important (douloureux/heureux/autre) dans les 15 jours précédant le recueil de données ; (pour le groupe A : motivation à participer à l'étude).

2.4.2 EVALUATION QUANTITATIVE : QUESTIONNAIRES VALIDES (FFMQ, MAIA-1, EAC)

Pour mesurer l'impact du dispositif de méditation sur la qualité de présence des participants, j'ai choisi parmi les questionnaires validés dans le champ de la méditation pleine conscience, ceux qui se rapprochent le plus possible de l'évaluation de la notion de présence, sous différents aspects.

- **Questionnaire 2 : FFMQ (Echelle standard d'évaluation de la pleine conscience)**

J'ai choisi ce questionnaire pour évaluer les *différentes dimensions de la présence attentive*.

- **Questionnaire 3 : MAIA-1 (Evaluation multidimensionnelle de la conscience de soi)** (Mehling, 2012) (voir Annexe 7)

J'ai choisi ce questionnaire pour évaluer les *dimensions d'intéroception (présence à son ressenti corporel)*. « L'intéroceptivité ou capacité à être en connexion avec ses propres sensations semble un prérequis à l'empathie. Ceci a été mis en évidence chez des soignants, qui font preuve de plus d'empathie à l'égard de leurs patients s'ils sont en capacité de se connecter à leurs propres sensations (Bedde, 2004) » (Isnard Bagnis, 2017, p.126).

- **Questionnaire 4 : EAC (Echelle de mesure de l'auto-compassion)** (Neff, Raes, 2011)

J'ai choisi ce questionnaire pour évaluer les *dimensions d'auto-compassion (présence à soi, bienveillance envers soi)*, dont l'impact sur la qualité de présence dans le soin et sur la bienveillance envers autrui a déjà été démontré (Isnard Bagnis, 2017, p.127-130).

« Avoir de la tendresse pour soi n'est pas égoïste. C'est la première étape vers la compassion à l'égard d'autrui. Les travaux de Kristin Neff montrent que l'autocompassion augmente la résilience et la motivation et diminue la peur de l'échec et le perfectionnisme extrême (Neff, 2005 ; Neff, 2003). (...) l'autocompassion est aussi un « booster » de notre relation à l'autre, avec plus d'empathie, d'altruisme et de tolérance (Germer, 2013). (...) L'autocompassion est donc une approche fondamentale pour les soignants autant dans leur approche compassionnelle à l'égard de leurs patients que dans un objectif de maintien de leur propre santé (Kearney, 2009 ; Meier, 2001) » (*Ibid*, p.128-129).

- **3 séries d'évaluation : à T0, T4 et T8**

2.4.3 EVALUATION DE L'EXPOSITION A LA PRATIQUE DE LA MEDITATION (voir Annexe 8)

Pratique formelle personnelle, en autonomie, avec guidage audio sur le thème de la semaine.

Fréquence : nombre de pratiques par semaine (consigné chaque jour : Méditation oui/non)

Durée : en minutes, de chaque méditation pratiquée

2.4.4 EVALUATION QUALITATIVE : GUIDES D'ECRITURE (voir Annexe 9)

Ayant choisi d'étudier mon objet de recherche (la qualité de présence du soignant) du point de vue du professionnel, il m'a semblé important de compléter l'évaluation quantitative par une approche qualitative de la subjectivité des participants (vécu de la présence en méditation et en contexte professionnel).

Réalisation d'un guide d'écriture

Pour éviter le risque d'absence de résultat exploitable que l'on obtient lorsque le recueil d'expérience n'est pas guidé et que le chercheur laisse les participants formuler un témoignage spontané, libre ou avec des questions trop ouvertes (trop grande dispersion des thématiques abordées et non nécessairement en lien avec la question de recherche), j'ai proposé un support écrit, ciblé sur la problématique de recherche :

- 5 questions ciblées sur **le vécu de la méditation** (ressenti, pensées, apprentissage, inédit, autre)
- 3 questions ciblées sur **le vécu de la pratique quotidienne** : semaine 1 à 4 (difficultés, surprise)
- 4 questions ciblées sur **le vécu en situation professionnelle** : semaine 5 à 8
- 4 questions ciblées sur **le vécu de l'ensemble de l'expérience des 8 semaines**

Temps d'écriture de 10 minutes post-méditation hebdomadaire : en présentiel, en groupe (de manière à être encore en lien de présence avec l'expérience de méditation qui vient de se dérouler).

2.5 REFLEXION CRITIQUE SUR LES BIAIS METHODOLOGIQUES (voir Annexe 3)

- **Auto-évaluation : un recueil de la subjectivité**
- **La double posture : animatrice et responsable de la recherche**

Supervision de la Méthodologie de recherche

J'ai également choisi de faire superviser mon étude par le Pr.Dr. Anne Lieutaud, professeur auxiliaire à l'Université Fernando Pessoa et chercheure associée au laboratoire du CERAP (www.cerap.org), qui m'a aidée à concevoir le protocole d'étude. Je la remercie pour ses conseils éclairés qui m'ont permis de gagner en distance et en rigueur dans ce processus de recherche.

2.6 ANALYSE DES DONNEES (voir Annexe 3)

2.6.1 ANALYSE QUANTITATIVE - METHODOLOGIE²⁰

- **Questionnaires validés (FFMQ, MAIA-1, EAC ; à T0 et T8)**
- **Tableau hebdomadaire des méditations**

2.6.2 ANALYSE QUALITATIVE - METHODOLOGIE

La méthode d'analyse qualitative que j'ai choisie est l'approche par catégorisation (Paillé & Muchielli, 2016). Elle consiste dans un premier temps à dégager des rubriques pour organiser le recueil d'expérience, puis à analyser les données et en laisser émerger des catégories qui organisent les résultats de la recherche.

²⁰ L'analyse des données et les traitements statistiques ont été effectués par le Pr.Dr. Anne Lieutaud, professeur auxiliaire à l'Université Fernando Pessoa et chercheure associée au laboratoire du CERAP (www.cerap.org).

LES RUBRIQUES (A PRIORI) (voir Annexe 11)

Ce sont les thèmes que j'ai choisi d'explorer et donc anticipés/ciblés par les questions du guide d'écriture.

LES CATEGORIES (EMERGENTES)

Suite à une retranscription des recueils en les organisant selon les rubriques (a priori), j'ai examiné l'ensemble des données de manière transversale pour me plonger dans ce que disent les participants de leur expérience et de leur vécu des différents aspects ciblés. J'en ai extrait des phénomènes récurrents, saillants ou signifiants que j'ai organisés selon des catégories, dites émergentes, car naissant des données de recherche et non anticipées par le chercheur, et porteuses de sens. Je présenterai ces catégories dans les résultats de recherche. Une partie de l'analyse détaillée est disponible en annexe (voir Annexe 11).

3. Présentation des résultats

3.1 COMPARAISON GROUPE A ET GROUPE B AU PLAN SOCIO-DEMOGRAPHIQUE

Pas de différences décelables entre les deux groupes sur les variables suivantes :

- Pas de différence de répartition des genres entre les deux groupes : 7 F et 2 H dans chaque groupe
- Pas de différence d'âge entre les 2 groupes : moyenne 46 ans \pm 8 ans (gpe A 47 ans, gpe B 44 ans)
- Pratique méditative : le groupe A pratique nettement plus que le groupe B, mais la différence n'est pas significative (effet faible nombre)
- Fonctions d'encadrement, profession, niveau d'études : les différences ne sont pas significatives (effet faible nombre), même si le groupe A est plus largement composé de cadres, notamment de direction, et que ses membres ont plutôt bac+4 ou bac+3.
- Survenue d'un événement important dans les 15 jours avant la fin de l'étude (T8)

3.2 COMPARAISON GROUPE A ET GROUPE B A T0 SUR LEURS REPONSES AUX ECHELLES EVALUATIVES (HYPOTHESE D'EGALITE)

Pas de différences significatives entre les deux groupes sur les 3 échelles et leurs sous-échelles, ce qui signifie que **les 2 groupes sont suffisamment homogènes pour être comparés de manière statistique**. Les détails des traitements statistiques et les graphiques sont présentés en annexe (voir Annexe 10).

3.3 MOTIVATION DES PARTICIPANTS GROUPE A

Distribution des motivations exprimées à participer au dispositif de méditation (choix possible de plusieurs motivations par personne parmi une liste de 10 items). La motivation la plus fréquemment exprimée est : **Prendre soin de soi**, puis : **Curiosité**, **Besoin de ralentir**, **Développement personnel** (voir Annexe 10).

3.4 DIFFERENCES ENTRE LES DEUX GROUPES DANS L'EVOLUTION DES REPONSES ENTRE T0 ET T8 AUX ECHELLES ET SOUS-ECHELLES

- Echelle évaluative FFMQ

T8-T0 FFMQ	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
FFMQ_FO	1,22	2,99	0	2,65	0,84	0,625
FFMQ_FDE	3,11	3,06	1,11	4,54	1,2	0,29
FFMQ_FAPC	3,78	4,27	-1,11	3,72	6,71	0,019
FFMQ_NR	1,67	2,69	0,22	3,77	0,88	0,634
FFMQ_NJ	2	5,92	-2,44	3,94	3,52	0,076
FFMQ_MF	11,78	10,54	-2,22	10,5	7,97	0,012

Différences significatives au seuil de 5% entre les groupes sur les facteurs APC et MF

Différence significative au seuil de 10% entre les groupes pour le facteur NJ

- Echelle évaluative MAIA-1

T8-T0 MAIA1	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
MAIA_F1-Notic	0,33	0,4	0,19	0,51	0,41	0,465
MAIA_F2-ND	0,26	0,64	0,26	0,64	0	0,999
MAIA_F3-NW	-0,15	0,47	0,04	0,89	0,3	0,405
MAIA_F4-AR	0,49	0,95	0,05	0,8	1,15	0,301
MAIA_F5-EA	0,51	0,87	-0,02	0,58	2,34	0,143
MAIA_F6-SR	0,56	0,45	-0,06	0,61	5,88	0,026
MAIA_F7-BL	0,67	0,73	-0,04	0,98	3	0,099
MAIA_F8-T	0,56	0,85	-0,26	1,04	3,32	0,084

Différence significative au seuil de 5% entre les groupes sur le facteur SR

Différences significatives au seuil de 10% entre les groupes pour les facteurs BL et T

- Echelle évaluative EAC (Auto-compassion)

T8-T0 Auto-Compassion	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
F1-AB	0,02	1,04	-0,11	0,38	0,13	0,279
F1-AJ	-0,16	0,73	0,02	0,52	0,35	0,431
F2-H	0,06	0,63	-0,06	0,35	0,21	0,345
F2-I	-0,17	0,83	0,17	1,01	0,59	0,54
F3-MF	0	0,64	-0,33	0,63	1,25	0,279
F3-SI	-0,31	0,62	-0,19	0,5	0,18	0,317
Total_AC	0,13	0,49	-0,08	0,34	1,08	0,314

Pas de différences significatives entre les groupes sur aucun des sous-facteurs pris individuellement.

Une analyse plus approfondie des variations bifactorielles les sous facteurs sont corrélés entre eux. Quelques premiers résultats prometteurs d'une différence significative entre les groupes a priori sur les 3 facteurs, à confirmer (voir Annexe 10).

PRESENTATIONS GRAPHIQUES

Comme indiqué ci-dessus, l'analyse des données et les traitements statistiques²¹ mettent en relief des différences significatives dans l'évolution des réponses entre T0 et T8 aux 2 échelles et aux 6 sous-échelles évaluatives suivantes :

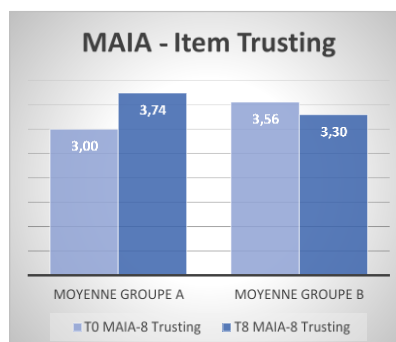
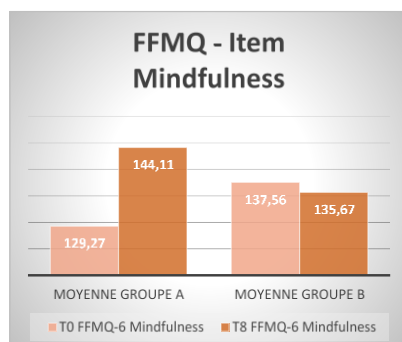
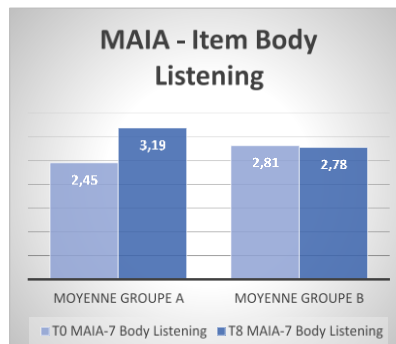
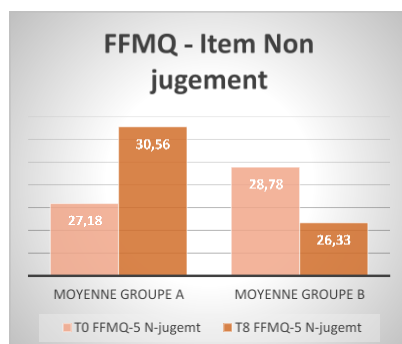
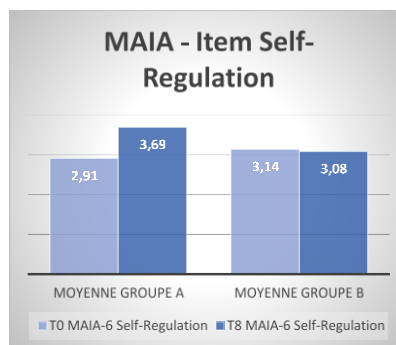
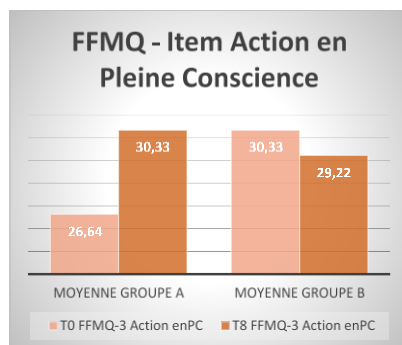
FFMQ : Facteurs APC (Action en Pleine Conscience), MF (Mindfulness) et NJ (Non-jugement)

MAIA-1 : Facteurs SR (Self-Regulation), BL (Body Listening) et T (Trusting)

Les graphiques correspondant aux analyses statistiques sont présentés en annexe (voir Annexe 10).

Les graphiques correspondant à la comparaison de l'évolution des moyennes des scores à chacune des 6 sous-échelles évaluatives sont présentés ci-dessous.

Evolution des scores au FFMQ et au MAIA-1 entre T0 et T8 : comparaison graphique des moyennes



²¹ L'analyse des données et les traitements statistiques ont été effectués par le Pr.Dr. Anne Lieutaud, professeur auxiliaire à l'Université Fernando Pessoa et chercheure associée au laboratoire du CERAP (www.cerap.org).

3.5 RESULTATS DE L'ANALYSE QUALITATIVE

La 1^{ère} étape d'analyse a consisté à classer l'ensemble du verbatim²² selon les différentes rubriques ciblées par les questions des guides d'écriture. J'ai ensuite extrait de cette 1^{ère} étape les éléments qui m'ont semblé particulièrement saillants, récurrents ou signifiants. De cette 2^{ème} étape sont nées des catégories et sous-catégories émergentes, que je présenterai ici de façon synthétique. Les étapes du processus et les contenus de vécu témoignés par les participants sont disponibles en annexe (voir Annexe 11).

1. VECU DE LA MEDITATION

- **Ressentis corporels et psychiques**

Les termes qui reviennent le plus fréquemment dans les témoignages des participants dans ces rubriques sont, comme l'on peut s'y attendre lors de pratiques de méditation, des sensations ou des sentiments de : **relâchement, détente, bien-être, calme, quiétude, apaisement, légèreté, ressourcement, lâcher-prise des pensées (préoccupantes, quotidiennes, professionnelles)**. D'autres descriptions d'expérience moins attendues ont retenu mon attention, car elles sont en lien avec les différents niveaux de présence sollicités par le guidage de la méditation pleine présence : **Entrelacement entre expérience du vécu corporel et psychique** : (J'ai ressenti vraiment que la stabilité physique avait des conséquences sur la qualité de présence à soi (B, S1) et surtout, chez la plupart des participants : **Sensation d'ancrage, sentiment de stabilité et de solidité** : (Bien stable, disponible à moi-même (B, M7) ; Poids : enracinement, calme (V, M7) ; Ma sensation d'immobilité s'est traduite par un ancrage des pieds dans le sol assez puissant (La, M7)).

- **Sentiment de présence**

Les descriptions d'expérience témoignent de différentes formes de présence en méditation : **Présence à son corps, à ses ressentis corporels** : (très proche de mes sensations corporelles, douceur, relâchement (V, M3) ; Sensation de glisser en moi extrêmement agréable (Cl, M7)) ; **Présence à la pratique de méditation, au guidage verbal** : (La guidance m'a aidée à entrer en moi (Cl, M1) ; Grande disponibilité pour l'exercice, sensation de bien-être et qualité de présence++ (Ch, S4)) ; **Présence à soi, à son intériorité** : (Disponible à moi-même dans une posture stable, calme et apaisée (B, M5) ; Sentiments d'étendue, de grands espaces, de place à l'intérieur (La, M8)) ; **Présence à l'autre, au groupe** : (Calme, bien-être, présence du groupe (V, M4) ; Vrai moment de partage pour moi (J, M6)) ; **Présence à l'environnement, au monde** : (Sentiment de paix, détente totale et ouverture (J, M6) ; Présence à l'environnement (F, M4) ; (...) comme une grande ouverture vers l'extérieur (Ch, M7)).

- **Sentiment de plénitude**

Les participants ne témoignent pas d'un sentiment de vide, mais plutôt d'un sentiment de plénitude physique (sensorielle) et/ou psycho-émotionnelle : **Douceur, chaleur, joie, intensité, ouverture du cœur** : (Douceur, fluidité, c'était un délice (J, S3) ; Ouverture du cœur, joie et partage (J, M5) ; Ce sentiment de joie très fort (J, M5) ; Plaisir de me retrouver (V, S3)) ; **Animation interne** : (Curiosité quant aux couleurs et animation devant moi

²² Quand les verbatims sont cités, les lettres en majuscule correspondent à la 1^{ère} lettre du prénom d'emprunt choisi par les participants (exemple : J pour Juliette), les méditations et les semaines sont numérotées (exemple : M1 verbatim extrait du recueil d'expérience concernant la Méditation 1 ; S7 : verbatim concernant la Semaine 7), ce qui donne (J, M1) ou (J, S7). Le recueil des données portant sur l'ensemble de l'expérience des 8 semaines est désigné par 8S).

(les yeux fermés) (E, M4) ; L'immobilité mobile, la lumière bougeait comme des volutes de cigarette intérieurement et extérieurement (La, M4) ; Sensation de vague dans le corps et d'ouverture avec peu ou pas de limite entre dedans et dehors (J, S2)) ; **Plénitude** : (Très agréable et plénitude dans cette immobilité et mobilité, stabilité et légèreté, liberté (J, M4) ; Besoin de me sentir immobile pour être en pleine présence (B ; M7)) ; **Bienveillance** : (J'ai pu enfin ressentir de la sérénité et de la bienveillance vis-à-vis de moi qui ont provoqué une illumination intérieure, une lumière douce et chaude (Ch, M7)).

- **Emergence d'informations pour soi, pour sa vie**

Enfin, il m'a semblé très important concernant cette phase du vécu de la méditation de relever ce qui est de l'ordre de l'émergence, de la nouveauté, de ce que les méditants découvrent de leur intériorité et de ce que cela leur apprend sur le thème de la présence (à eux-mêmes, à leur vie) en termes de : **Surprises, découvertes sensorielles** : (La clarté de ma vision malgré les yeux fermés m'a beaucoup surprise (E, M2) ; J'ai découvert le bruit du silence, c'était très douillet (E, M2) ; Les différents sens ressentis différemment (F, M6) ; Silence, immobilité et présence : la conjonction des 3 m'a procuré apaisement, douceur, force et sensation de présence par le corps et l'esprit (J, S4)) ; **Surprises, découvertes d'effets inattendus** : (Lâcher prise auquel je ne suis pas habituée, très agréable (E, M2) ; Pas gênée malgré le bruit (B, M6) ; La posture assise et la guidance (les deux à la fois) facilitent l'entrée en intériorité (J, M1)) ; **Informations pour soi, sa vie : Besoin de temps, de silence, de présence à son corps, de bienveillance** (J'ai l'impression d'avoir compris, intégré dans mon corps cet état de disponibilité à l'autre, cette ouverture dont vous parliez (B, M8) ; D'avoir un regard sur mon état, mes besoins, avec plus de bienveillance vis-à-vis de moi-même pour ne pas m'épuiser dans la relation d'aide (Ch, M8) ; Intéressant de s'octroyer un moment de calme de manière régulière (La, S1)).

2. TRANSFERT DANS LA POSTURE PROFESSIONNELLE

- **Prendre du temps pour soi (en contexte professionnel)**

Les participants méditants témoignent chacun de l'importance de créer les conditions d'un état intérieur de qualité dans leur contexte professionnel, et pour cela de méditer régulièrement et de prendre du temps : **Méditer au travail (ou avant)** : (J'apprécie et utilise assez souvent de me mettre en posture de méditation, le calme intérieur, ça me permet de me calmer ou de me recentrer (La, S5) ; Les effets bienfaits de ces temps pour soi se font sentir (J, S5)) ; **Se retrouver, se ressourcer, espace de tranquillité intérieur** : (Capacité de recul plus importante, la méditation me permet de ne pas m'épuiser psychologiquement (S, S8) ; Trouver un espace intérieur protecteur, ressource ou énergie interne, qui me permet de me calmer (V, S7)) ; **Ralentir** : (moins dans la vitesse, je prends mon temps, j'essaie de réfléchir (La, S7) ; Prise de conscience de la possibilité d'arrêter le rythme parfois infernal des situations à traiter au travail, pour me ressourcer, voir plus clair, être réellement disponible à l'autre et à moi-même (J, S7)).

- **Meilleure gestion des relations, des tensions, des émotions**

Comme dans la plupart des études évaluant les effets de la méditation, les participants témoignent d'une meilleure gestion des situations de tension sur le plan psycho-émotionnel, notamment en termes de : **Prise de recul, ancrage dans sa stabilité** : (Ecoute attentive d'une situation conflictuelle (S, S6) ; J'ai mesuré l'impact de ma réaction sur mon physique et mon esprit, ambiance plus sereine en réunion (F, S5) ; Retour au calme, recentrage, solidité, stabilité (Ch, S7) ; Ça m'a permis de prendre du recul et un peu de hauteur (La, S5)).

- **Qualité de présence**

Cette catégorie cible mon objet de recherche, à savoir l'impact de la méditation sur la qualité de présence, et en l'occurrence les différentes formes de qualité de présence qui sont à l'œuvre en situation professionnelle, comme la : **Présence à soi, bienveillance envers soi** : (J'essaie de me donner plus d'empathie, de soulagement, moins de pression (V, S5) ; Me poser, prendre ce temps pour moi m'a amené de la douceur et du réconfort (J, S5) ; Immobilité, mobilité et présence ont révélé une qualité de présence à moi-même (J, 8S) ; La rencontre, la prise de conscience et de contact avec moi-même (J, 8S) ; J'ai découvert que la finesse, la subtilité et les « micros » sensations pouvaient être vectrices de bien-être (Cl, 8S)) ; **Présence à ses ressentis, présence à son corps, ancrage** : (Plus d'écoute de mes ressentis/sensations dans le corps, quand une situation me touche « négativement », plus vite serein, en sérénité (V, S5) ; Lors d'entretiens, je sens que mon esprit à certains moments s'évade. Je repositionne mon corps, je m'ancre à nouveau dans le sol pour ressentir ma présence (B, S8)) ; **Présence à l'autre, véritable écoute, disponibilité, bienveillance** : (Des ponts se construisent, notamment par la conscientisation de mon écoute (V, S7) ; Plus de patience et de disponibilité envers mes collègues (La, S8) ; Offrir un espace d'écoute à une professionnelle, écoute comme une présence, juste être là (V, S6) ; Je ressens qu'en étant disponible, l'autre, ses paroles, viennent davantage résonner en moi, je me sens plus bienveillante et respectueuse (B, S8) ; Une qualité de présence et de relation à moi-même et à l'autre, et à mon environnement (J, 8S)) ; **Se préparer à la présence** : (se « préparer » à la disponibilité en amont d'une visite en adoptant, en recherchant une stabilité physique pour arriver à une stabilité psychique, et en méditant quelques minutes (B, S7) ; En me sentant davantage présente, je me sens plus attentive à l'autre et je perçois ce climat comme une ouverture enveloppante (B, S8)).

- **Présence à ce qui émerge**

Enfin, une dernière catégorie semble très importante lorsqu'on essaie de cerner les différentes facettes de la qualité de présence du professionnel en milieu de soin, c'est sa capacité à saisir l'immédiateté, à être présent à ce qui émerge dans l'instant, de manière à pouvoir s'adapter aux situations et à ses interlocuteurs. J'ai relevé notamment : **Vision, clarté dans les idées, décisions, solutions, créativité** : (Des réponses, des « évidences » sont « apparues » dans le dénouement de la situation tendue (comment l'aborder, pistes, direction) (J, S7) ; Je retiens aussi une espèce de clarté dans les décisions, face à un nœud, j'ai parfois eu l'impression d'avoir les idées plus claires après la méditation (V, S8)) ; **Découvertes utiles en contexte professionnel** : (Une fois que j'ai vu, perçu le lien (les ponts possibles avec ma pratique), j'ai essayé de me servir de la méditation comme un outil (B, 8S) ; Ce que j'amènerais, c'est cette sensation de stabilité, cet ancrage au sol, à soi-même, qui donne l'impression d'être maître de soi-même (B, 8S) ; S'offrir chaque jour un temps pour soi d'apaisement, de sérénité. Il sera aussi bénéfique pour les autres à la fois par mon écoute et mon apaisement (V, 8S) ; Je me dis également que j'ai envie de poursuivre cet apprentissage et de l'approfondir pour pouvoir le mobiliser auprès d'autres professionnels (V, 8S)).

4. Discussion finale

1. EVALUATION QUANTITATIVE

EXPOSITION A LA PRATIQUE DE LA MEDITATION

Les résultats de cette étude indiquent une pratique individuelle de **5 méditations en moyenne par semaine**, d'une **durée moyenne de 20 minutes chacune**. On peut donc considérer que l'assiduité demandée a été respectée, que les participants ont été exposés à une pratique régulière de la méditation pleine présence

pendant 8 semaines et que les évaluations quantitatives et qualitatives qui suivent sont pertinentes pour en évaluer les effets.

ECHELLES EVALUATIVES : FFMQ, MAIA-1 ET EAC

En ce qui concerne l'évaluation quantitative, les résultats sont à pondérer en regard du faible nombre de personnes évaluées (9 participants dans chaque groupe à la fin de l'étude à T8). Cependant certains résultats permettent de mettre en relief **des différences significatives dans l'évolution des réponses entre T0 et T8** à 2 des 3 échelles utilisées et à 6 de leurs facteurs évaluatifs : Il s'agit pour le FFMQ des facteurs APC (Action en Pleine Conscience), MF (Mindfulness) et NJ (Non-jugement) et pour l'échelle MAIA-1 des facteurs SR (Self-Regulation), BL (Body Listening) et T (Trusting).

Le facteur MF (Mindfulness) du FFMQ correspond à l'addition de tous les scores de cette échelle. Il est considéré comme un bon indicateur de l'amélioration globale des critères évalués. Son augmentation traduirait **un gain en termes de pleine conscience (aussi appelée « présence attentive »)**. Parmi les autres facteurs plus détaillés du FFMQ, ce sont les facteurs APC (Action en Pleine Conscience) et NJ (Non-jugement) qui montrent une évolution significative, indiquant une amélioration de la capacité de mise en action de l'expérience et une meilleure disposition au principe de « non-jugement ». Ces résultats pourraient être rapprochés des objectifs du dispositif, qui étaient notamment de permettre aux méditants de faire des ponts avec les situations professionnelles qu'ils rencontrent (favorisant **la mise en action de leur expérience**) et de développer une forme d'ouverture neutre à ce qui advient (c'est-à-dire **le non-jugement**).

L'échelle MAIA-1 est davantage ciblée sur l'évaluation du rapport au corps ou de la perception de celui-ci. Selon la méthode de calcul proposée par les auteurs (Mehling, 2012), le facteur d'Auto-régulation (facteur 6 SR) correspond à « **la capacité à réguler le stress ou la souffrance par l'attention portée aux sensations corporelles** », le facteur d'Ecoute du corps (facteur 7 BL) à « **l'écoute attentive du corps pour en tirer des informations** » et le facteur Confiance (facteur 8 T) à « **l'expérience de son corps comme sécurisée et digne de confiance** » (voir Annexe 7). Ces trois facteurs ont pour point commun l'intervention d'une nouvelle forme de rapport au corps dans l'évolution des capacités ou compétences évaluées. **Les gains observés par les participants méditants** sur ces trois facteurs indiqueraient donc un enrichissement de la qualité de présence à son corps (et d'une capacité à l'écouter, tenir compte des enseignements qu'il nous livre, prendre appui, etc.), enrichissement corroboré par l'étude qualitative.

L'échelle EAC ne montre pas de différences significatives entre les groupes sur aucun des sous-facteurs pris individuellement. La littérature recommande une analyse statistique particulière de cette échelle pour mettre en évidence de façon pertinente les modifications de comportements qu'elle évalue, notamment en tenant compte du caractère bivarié des 6 sous-facteurs deux à deux. Nous ne disposons pas des instruments nécessaires au moment de cette étude. C'est un travail qui sera poursuivi ultérieurement, et qui est encouragé par les résultats **très significatifs obtenus par l'analyse qualitative** (voir 3.5 Résultats de l'analyse qualitative et Annexe 11) des catégories de vécu liées au prendre soin de soi, à l'auto-compassion et à la bienveillance envers soi : **Vécu de la méditation**, en termes de Bienveillance, Informations pour soi, sa vie, Besoin de temps, de silence, de présence à son corps, de bienveillance ; **Transfert dans la posture**

professionnelle, en termes de Prendre du temps pour soi (en contexte professionnel), Présence à soi, bienveillance envers soi, Découvertes utiles en contexte professionnel.

2. EVALUATION QUALITATIVE (voir 3.5 Résultats de l'analyse qualitative et Annexe 11)

Les apports révélés par l'analyse qualitative sont d'une grande richesse. Ils permettent d'étudier avec une granularité plus fine (au sens phénoménologique) le point de vue subjectif du participant méditant, de manière à se rapprocher du questionnement suivant : Est-ce que la pratique d'un dispositif intensif de méditation pleine présence ciblé sur l'enrichissement de la présence au cœur de la méditation a contribué à enrichir sa qualité de présence en contexte professionnel (de soignant ou de professionnel qui œuvre en milieu de soin) ? Et si oui de quelle manière ou sur quels plans ?

La première partie des résultats nous apporte des informations sur le vécu de la méditation. Celui-ci est particulièrement riche du point de vue des **Ressentis corporels et psychiques**. Au-delà des vécus de bien-être et de ressourcement, on peut constater ici l'importance des descriptions d'expérience qui vont dans le sens d'une **Sensation d'ancrage**, d'un **sentiment de stabilité et de solidité**. Sans doute ces vécus sont-ils à mettre en lien avec un fort sentiment de **Présence à son corps, à ses ressentis corporels** et peut-être également avec le vécu de **Présence à soi et à son intériorité**, puisque les participants eux-mêmes en témoignent : « *J'ai ressenti vraiment que la stabilité physique avait des conséquences sur la qualité de présence à soi* » (B, S1).

Le sentiment de présence en méditation est également décrit de manière extrêmement riche et il s'opère à différents niveaux : **Présence à son corps, à la pratique de méditation, à soi/son intériorité**, mais aussi **Présence à l'autre, au groupe et à l'environnement**. Ce sentiment de présence lui aussi semble relié (cause ou conséquence) à un **Sentiment de plénitude**, qui s'exprime par des **vécus de douceur, chaleur, joie, intensité, ouverture du cœur, animation interne, pleine présence, bienveillance**. Mon hypothèse est que ce sentiment de plénitude contribue au sentiment de présence en participant organiquement (corporellement) à ce que le méditant se sente concerné par ce qu'il vit, ce qui facilite (mobilise) sa présence à lui-même et aux phénomènes perçus.

La 2ème partie concerne la manière dont s'est opérée au fil des 8 semaines le transfert dans la posture professionnelle de ce vécu, ou plus exactement de cette succession de vécus et **d'Informations pour soi, pour sa vie (besoin de temps, de silence, de présence à son corps, de bienveillance)**, qui ont émergé lors des méditations ou au décours, sous la forme de prises de conscience auxquelles les participants ont donné de la valeur.

La première catégorie que j'ai relevée est bien sûr celle qui est ciblée par mon objet de recherche, à savoir **la Qualité de présence** en contexte professionnel. J'ai identifié des sous-catégories (Présence à soi, à l'autre), qui se sont teintées de la coloration du vécu des participants en situation. Ainsi se sont dessinées : **la Présence à soi, bienveillance envers soi ; la Présence à ses ressentis, à son corps, son ancrage ; la Présence à l'autre, véritable écoute, disponibilité, bienveillance**. Dans cette partie, on constate qu'il y a bien un impact important de la méditation quotidienne sur la qualité de présence des participants. Ainsi par exemple : « *Me poser, prendre ce temps pour moi m'a amené de la douceur et du réconfort* » (J, S5) ;

« *Quand je sentais que mon esprit n'était plus vraiment présent lors d'un entretien, j'ai pensé à ma posture physique (je me suis repositionnée, ancrée sur des appuis) et à ma disponibilité* » (B, S7).

J'ai même été surprise de retrouver dans les verbatims des éléments constitutifs de la « présence thérapeutique » (Geller & Greenberg, 2005), comme **Se préparer à la présence** ou la **Présence à ce qui émerge (vision, clarté dans les idées, décisions, solutions, créativité)** : « *M'est venue une idée de résolution d'une situation professionnelle* » (Ch, S5).

Enfin, il me semble que d'autres catégories rendent compte de manière directe ou indirecte de la qualité de présence ou de la qualité de posture du professionnel. J'ai donc répertorié également ce qui relève d'une **Meilleure gestion des relations, des tensions, des émotions** en situation professionnelle, comme la **Prise de recul, ancrage dans sa stabilité** ; la capacité ou le projet de **Prendre du temps pour soi (en contexte professionnel)** : **Méditer au travail (ou avant), Ralentir, Se retrouver, se ressourcer, espace de tranquillité intérieur** ; et enfin la capacité à discerner des **Découvertes utiles en contexte professionnel**.

Pour conclure, je dirais que les résultats de l'étude qualitative nous permettent de constater que la pratique régulière de la méditation pleine présence impacte plusieurs niveaux de la qualité de présence du professionnel (présence au temps, à l'espace, à soi, à l'autre, l'environnement, présence à ce qui émerge, ce qui advient, etc.). L'enrichissement de la qualité de présence à son corps (capacité à l'écouter, tenir compte des enseignements qu'il nous livre, etc.) mis en relief à la fois dans l'approche quantitative et qualitative semble servir d'appui aux participants méditants pour transférer cette qualité de présence dans leurs attitudes en situation professionnelle.

Même si je connais bien la méditation pleine présence et ce qu'elle permet de générer en termes d'enrichissement du rapport à son éprouvé corporel, à sa présence et des prises de conscience qui leur sont reliées, je suis surprise des effets de ce dispositif de méditation, je dirais en si peu de temps, puisqu'il n'a s'agit que de quelques semaines. Est-ce parce que ce dispositif prévoit un cadre et une méditation quotidienne (facilitée par la disponibilité des audios), ou encore parce que la dynamique de groupe, institutionnelle, professionnelle, a soutenu la motivation des participants et le sens de cette expérience collective ? Quoi qu'il en soit, je suis profondément touchée par cette recherche et reconnaissante à tous les acteurs qui l'ont rendue possible. Elle renforce ma motivation à poursuivre l'animation et l'enseignement de la méditation auprès des professionnels en milieu de soin.

ETAPE 5 – CHEMINEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL AU COURS DU D.U.

Je tiens à remercier chaleureusement l'équipe d'enseignant.e.s, d'intervenant.e.s et de coordonnateurs et coordonnatrices du D.U. de l'Université de Montpellier-Nîmes d'avoir mis sur pieds cet enseignement hors norme et de l'avoir maintenu cette session malgré des conditions sanitaires exigeantes.

1. Un choc paradigmatique

Je remercie également cette équipe pour l'axe pédagogique qu'elle a choisi, à savoir nous offrir un programme de grande qualité et de grande diversité. Cela m'a donné toute l'année le sentiment d'être nourrie dans différentes parts de moi, sans dogmatisme ou prééminence : personnelle/professionnelle, théorie/pratique, recherche scientifique/démarche clinique, apports philosophiques et inscription dans la culture orientale/occidentale, pratiques de méditation de pleine conscience/autres formes de méditation, de pratiques ou de techniques, posture rigoureuse/valeurs humanistes. Et cela me donne aujourd'hui le sentiment d'avoir acquis une boîte pleine d'outils auxquels je vais pouvoir me référer tour à tour en fonction de mes besoins. J'ai beaucoup appris de la richesse des applications cliniques de la méditation présentées par les intervenants et de leur manière singulière de la transmettre à chaque public.

Cette ouverture de la méditation sur le monde de la santé m'amène à employer l'expression de 'choc paradigmatique' pour la deuxième fois, je l'ai déjà évoquée pour décrire la sensation que j'ai rencontrée auprès du Pr Tran lorsque j'ai fait l'expérience (et vraiment 'réalisé' en quelque sorte) qu'animer une méditation de groupe pour les soignants et autres professionnels à l'hôpital était possible ! Je crois qu'on ne mesure pas toujours l'impact des interdits ou des facteurs limitants auxquels nous sommes soumis en tant que médecins ou soignants, des allants de soi implicites de notre culture médicale liés à notre souci légitime de rigueur scientifique et de démarche objective. Cela fait plus de 25 ans que je pratique la méditation, et autant que je participe régulièrement à des stages de formation professionnelle ou personnelle de méditation dans lesquels de nombreux soignants (kinésithérapeutes, médecins, infirmières, psychologues, etc.) sont impliqués, je suis d'ailleurs moi-même animatrice et formatrice (auprès de soignants) depuis plusieurs années. Mais je mesure au cours de cette formation, des stages réalisés et des enseignements reçus, que ce qui advient aujourd'hui dans un cadre public et institutionnel est très différent pour moi et s'apparente à une déconstruction de certaines limites dont je n'avais pas pleinement conscience, une ouverture à de nouveaux possibles.

Ainsi, chaque intervenant, chaque intervenante, à sa manière, incarne un espace d'exploration et de transmission de l'apport de la méditation en milieu de soin. C'est donc une inspiration professionnelle qui m'a été insufflée à travers ce DU, et un foisonnement de perspectives parmi lesquelles il va me falloir discerner mes priorités (Etape 6). Mais c'est également une profonde transformation personnelle qui est à l'œuvre, une étape de réconciliation intérieure avec des parts de moi plus subjectives, sensibles, et qui vont pouvoir trouver à s'exprimer avec simplicité et légitimité dans l'animation de la méditation pleine présence en milieu de soin ou d'accompagnement.

2. Une invitation à enrichir son arsenal thérapeutique

Soutenue par un des objectifs majeurs du D.U.²³, j'ai pu mettre en place un dispositif de méditation et une évaluation auprès des professionnels d'un établissement de santé dans lequel j'ai occupé pendant plusieurs années la fonction de psychiatre, sans jamais proposer aux équipes ou aux patients de leur animer une méditation.

Cette mise en action a été très importante dans mon cheminement, car elle m'a permis d'incarner à mon tour ce projet institutionnel, d'observer que je pouvais le coordonner, l'animer et qu'il était particulièrement bien accueilli et apprécié par l'ensemble des acteurs qui se sont portés volontaires.

Cette expérience a inscrit du concret et de la confiance dans mes nouveaux repères : j'ai pu adopter auprès des cadres de direction et des professionnels de terrain une autre fonction que celle de psychiatre, celle d'animatrice de méditation pleine présence ; je peux aujourd'hui envisager d'ajouter la pratique de la méditation à mon arsenal thérapeutique de médecin (auprès de mes jeunes patients et également de leurs parents) et à mes outils d'accompagnement (auprès des équipes) ; j'ai constaté à quel point la méditation est pratiquée (5 participants sur les 11 volontaires du groupe A avaient déjà une pratique de méditation régulière ou occasionnelle avant le début de l'étude) et bénéficie aujourd'hui d'un capital confiance croissant, y compris dans les milieux de soin.

3. La méditation 'pour' et 'par' les soignants

Enfin, il est un dernier point dont j'ai fortement pris conscience ces derniers mois, et notamment grâce à ce parcours universitaire, c'est mon plaisir et ma motivation à travailler avec un public de « soignants » (ou de professionnels œuvrant en milieu de soin : aidants, accompagnants, etc.), qui me touchent et me mobilisent particulièrement. J'ai le sentiment que le déploiement d'une présence plus pleine à soi-même par la pratique de la méditation prend tout son sens auprès d'eux, et c'est également la lecture que je fais des résultats de mon étude.

Je tiens à remercier ici tous les intervenant.e.s de ce D.U. qui nous ont partagé leur intérêt bienveillant pour les professionnels de santé, les dispositifs, résultats de recherche et formations professionnelles de méditation qui les concernent directement.

²³ Mettre en œuvre un projet intégrant la méditation dans son milieu de soin (patients ou entourage professionnel)

ETAPE 6 – PROJETS D'AVENIR CONCERNANT L'IMPLEMENTATION DE LA MEDITATION DANS LES SOINS

Comme pour beaucoup d'entre nous, l'année a été riche et inspirante sur le plan professionnel. Je reprendrai ici les « Pistes pour des réalisations futures » présentées oralement le 5 Juin 2021 dans le cadre de la soutenance du D.U. (voir Annexe 13).

1. Interventions en établissement médico-éducatif (ESMS) auprès des professionnels

Mon expérience dans la mise en place d'un dispositif intensif de méditation pleine présence sur 8 semaines dans le cadre de l'Unapei66, les témoignages dans l'après-coup des participants méditants, ainsi que bien sûr les résultats de l'étude menée, me confirment la pertinence de proposer ce type d'intervention à d'autres professionnels de cette association (ou de ce secteur d'activité).

Les interventions proposées ne se limiteront pas à la pratique quotidienne de la méditation mais se rapprocheront du dispositif tel qu'il est proposé habituellement (MBSR, MBCT, POEBRA, etc.), c'est-à-dire **enrichi de la dimension d'accompagnement hebdomadaire en groupe et des supports écrits** (manuel du participant), de manière à optimiser leur efficacité, leur adaptation à chaque public et à chaque groupe, et à pouvoir accompagner les effets (parfois confrontants) déclenchés par les pratiques de méditation.

Ainsi lors de l'expérience menée, une des participantes a pu me témoigner avec émotion, en individuel et dans l'après-coup, avoir été touchée par le travail déclenché par les méditations (perceptions, prises de conscience, remémorations de vécu, etc.). Elle estime que tout cela a été extrêmement positif, et qu'elle a pu le gérer avec ses propres outils, mais mon sentiment est que cette traversée aurait sans doute pu être plus confortable si elle avait pu s'en ouvrir plus tôt. Un tel espace d'accueil et d'accompagnement est vraiment à anticiper dans le cadre d'un dispositif ultérieur (voir aussi : Isnard Bagnis, 2017, p. 75-84).

Le dispositif d'intervention sur 8 semaines de méditation pleine présence que je souhaite proposer est inspiré du programme POEBRA (Bois, 2021) et sera destiné aux professionnels volontaires œuvrant en milieu de soin, autour d'un projet adapté aux besoins identifiés par l'institution (prévention du burn-out, de la souffrance au travail, gestion des risques psycho-sociaux, des difficultés dans les relations d'équipe ou la dynamique de groupe, etc.).

Thèmes personnalisés à chaque session : apprendre à méditer ; enrichir la présence à soi, à l'autre en situation professionnelle ; estime de soi et bienveillance ; réduction du stress et de l'anxiété.

En complément du programme intensif sur 8 semaines et dans la continuité de l'intervention auprès des professionnels, il faudrait également réfléchir à une manière de soutenir la motivation et la pratique de la méditation, dont l'autonomie n'est pas toujours installée pour chacun des participants.

2. Interventions en établissement médico-éducatif (ESMS) auprès des usagers et des familles

DISPOSITIF DE MEDITATION SUR 8 SEMAINES AUPRES DES FAMILLES

J'ai présenté au conseil d'administration de l'Unapei66 (le 8 mars 2021) un projet visant à faire bénéficier les familles des usagers de l'association, et plus particulièrement les parents, d'une intervention intensive identique à celle présentée précédemment.

Les besoins ciblés seront résolument orientés vers la réduction du stress et de l'anxiété, la prévention du burn-out et le prendre soin de soi, particulièrement mis à mal chez les aidants familiaux.

Dans mon expérience clinique auprès des parents d'enfants avec autisme auxquels je proposais fréquemment des médiations corporelles pour eux-mêmes à visée de bien-être ou de récupération (de situations de stress chronique et d'épuisement), il était très difficile pour ces parents de se mobiliser pour eux-mêmes. Trouver une disponibilité dans un emploi du temps surchargé et dans un état de stress dépassé était toujours plus facile pour accepter quelque chose pour leur enfant que pour eux-mêmes !

Mon hypothèse est que la proposition d'un dispositif intensif permettrait de faire l'expérience et de favoriser l'installation d'une routine, d'une discipline à visée personnelle, et surtout que le cadre collectif (groupe de parents) et associatif (programme organisé et soutenu par la dynamique associative) pourrait donner du poids à cette proposition (utile pour soi *et* pour son enfant).

PRATIQUE DE LA MEDITATION AVEC LES USAGERS ET LES PARENTS

Suite au stage effectué auprès du Pr Tran en Pédiatrie, j'ai pris conscience qu'il était possible, en tant que médecin, d'adopter avec une grande simplicité une posture de « prescripteur » de la méditation pour les enfants et parfois même leurs parents, pour que chaque famille puisse s'approprier la méditation comme un outil majeur, au cœur du dispositif de soin.

J'ai donc le projet de proposer de manière plus systématique aux enfants et adolescents que je reçois dans le cadre de mes consultations hebdomadaires de psychiatrie au SESSAD, ainsi qu'à leurs parents, une pratique guidée de méditation et de s'appuyer chez eux sur des audios que je pourrais leur enregistrer ou des supports de méditations adaptées aux enfants (Tran, 2019).

3. Publication de l'étude menée dans le cadre du D.U.

Enfin, j'aimerais m'atteler à l'écriture d'un article qui reprenne chaque étape de la recherche menée dans le cadre de ce DU Méditation & santé, et puisse répondre aux critères de publication attendus par les revues spécialisées dans les interventions non médicamenteuses. Nos enseignants du D.U. semblent avoir des pistes pour nous accompagner dans cette démarche.

BIBLIOGRAPHIE

- Bertrand, I. & Courraud, C.** (2020). Apports de la méditation pleine présence sur le vécu du confinement lié à la pandémie COVID-19. ICEPS, 8ème congrès international, e-conférence (CERAP, 25Nov2020).
- Bourgognon, F.** (2020). La méditation en 10 questions. Paris : Ellipses, La réponse du psy.
- Bois, D. & Eschalier, I.** (2019). La méditation pleine présence. Les sept voies d'accès à la chaleur humaine. Paris: Eyrolles.
- Bois, D.** (2021). Site: Méditation Pleine Présence® <https://pleinepresence-mdb.fr/>
- Geller, S. & Greenberg, L.** (2002). Therapeutic Presence : Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1(1-2) :71-86.
- Geller, S. & Greenberg, L.** (2005). La présence thérapeutique, *ACP-PR*, n°1, p.45-66.
- Gros, M.** (2009). L'enseignement de l'annonce de la maladie grave dans la formation médicale : enjeux, état des lieux, impacts. Thèse de doctorat en médecine, Faculté de Médecine Lyon Sud.
- Gros, M.** (2012). Relation sur le mode du Sensible et pratique médicale auprès de patients atteints de maladie grave. Master2 recherche en Psychopédagogie perceptive, UFP, Porto.
- Gros, M.** (2020). Corps sensible et relation de soin. Une rencontre féconde en soins palliatifs. *Revue Réciprocités* n°10, p.48-70.
- Isnard Bagnis, C.** (2017). La méditation de pleine conscience au service de la relation d'aide, in *La pleine conscience au service de la relation de soin*. Paris: De Boeck.
- Kabat-Zinn, J.** (2009). L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience. Paris : Arènes.
- Lieutaud, A. & Bois, D.** (2018). Sensorial Introspection and its Possible Influence on Anxiety - Towards the Study of its Modalities of Action. *EC Psychology and Psychiatry* 7.9 (2018): 637-654.
<https://www.ecronicon.com/ecpp/pdf/ECPP-07-00323.pdf>
- Place de l'introspection sensorielle dans la pratique méditative et ses impacts sur l'anxiété (résumé français)
https://www.cerap.org/sites/default/files/public-downloads/psychology_and_psychiatry-meditation_anxiete-lieutaud_bois.pdf
- Mehling, W.** (2012). MAIA. Traduction : Prof. Dr. T. Similowski et L. Laviolette.
- Midal, F.** (2017). Foutez-vous la paix ! *Et commencez à vivre*. Ed. Flammarion, Chap.7.
- Neff, Raes** (2011). SCS. Traduite et validée en français (Kotsou, 2017)
- Paillé, P. & Mucchielli, A.** (2016). L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Ed. Armand Colin.
- Tran, T-A.** (2019). Méditasoins, Petites méditations pour grands maux de l'enfant, Ed. Th. Souccar.
- Tran, T-A.** (2021). Méditation dans la prise en charge des maladies de l'enfant et de l'adolescent (vidéo) :
<https://www.fai2r.org/vie-quotidienne/therapies-complementaires-bien-etre/meditation-enfant>
- Vaughan, V.** (2019). Méditation pleine conscience et présence thérapeutique du soignant. *D.U. Méditation & santé*, Université de Montpellier-Nîmes, U.F.R. de Médecine.

ANNEXE 1 : LE PROJET AUPRES DE L'ASSOCIATION UNAPEI 66

(Projet présenté au directeur de l'Association UNAPEI 66, le 7 janvier 2021)

PROJET

Animation d'un cursus de méditations guidées auprès de professionnels de l'UNAPEI 66, dans le cadre du DU Méditation & Santé – Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes

Animatrice et chercheuse : Dr Emmanuelle DUPRAT

PARTICIPANTS

- **Tout professionnel** de l'UNAPEI 66 en posture de soin, d'accompagnement ou de pédagogie auprès des usagers (psychologue, personnel médical, paramédical, éducatif, pédagogique, social, etc.)
- **Volontaire** et intéressé par le projet
- **Qui s'engage** pour l'ensemble du projet (voir ci-dessous), **sur la durée des 8 semaines**
- Temps de présence en méditation 1 fois par semaine, compris dans le temps de travail
- Temps de méditation tous les jours (avec l'audio hebdomadaire), sur son temps personnel
- **1 groupe de 8 à 12 professionnels** : groupe méditation
- (si possible) **1 autre groupe de 8 à 12 professionnels** : groupe témoin : ne participent pas aux méditations, mais acceptent de remplir les questionnaires d'évaluation 3 fois (à T0, à 4 semaines, et à 8 semaines), durée 30 minutes environ (3 fois), compris dans le temps de travail.

L'ENSEMBLE DU PROJET AUQUEL CHAQUE PARTICIPANT S'ENGAGE :

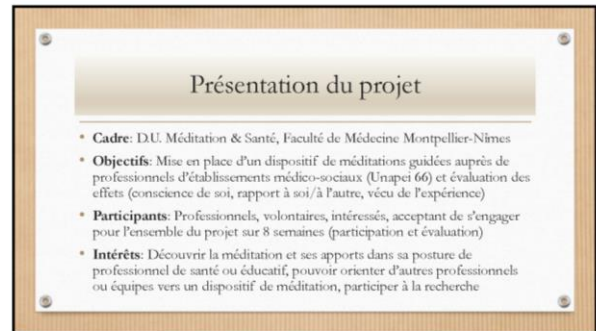
- **Participation à un cursus de méditations guidées : 1 fois par semaine**, en présentiel dans les locaux de l'Unapei (lieu à définir) ou en visio (selon circonstances sanitaires), **durée 30 minutes** (20 minutes de méditation guidée + 10 minutes d'écriture). **Rédaction d'1 carnet d'expérience** (répondre à quelques questions pré-établies pendant ces 10 minutes, 1 fois par semaine, après le temps de méditation). Pendant 10 semaines. Pas de temps d'échange verbal après les séances. Enregistrement audio de chaque méditation hebdomadaire, communiqué à chaque participant.
- **Refaire la même méditation 1 fois par jour** pendant l'ensemble du projet, soit **pendant la durée des 10 semaines**. Grâce au support audio, qui aura été enregistré pendant la méditation hebdomadaire, et communiqué à chaque participant.
- **Remplir les questionnaires d'évaluation à 3 reprises**, durée 3x30 minutes environ. Questionnaires validés sur le thème de la pleine conscience ou présence attentive (FFMQ), de la conscience de soi/intéroception (MAIA) et de l'auto-compassion (présence à soi, à autrui) : 1 évaluation avant le cursus de méditation, 1 évaluation pendant (à 4 ou 6 semaines), 1 évaluation après (à 10 semaines).
- **Noter tous les jours : pratique de la méditation** avec l'audio (oui/non), et quelle durée (tableau à remplir).
- **Acceptent l'utilisation de ces évaluations à des fins de recherche**, ainsi que les carnets d'expérience (données anonymisées).

ANNEXE 2 : PRESENTATION DU PROJET AUPRES DES PARTICIPANTS

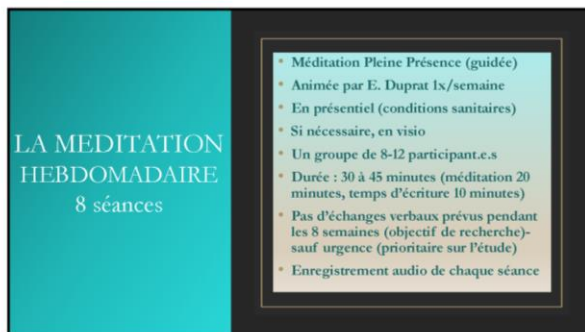
(Présentation Power Point aux professionnels /participants méditants volontaires, en présence du directeur de l'Association UNAPEI 66, le 1er février 2021)



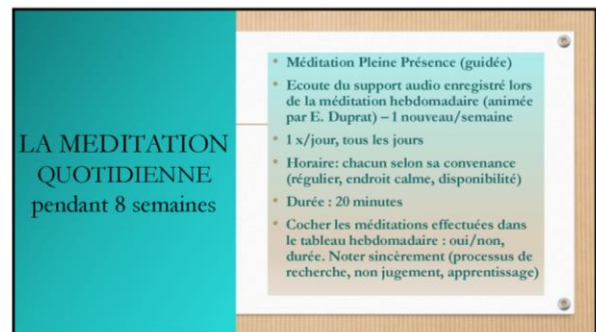
1



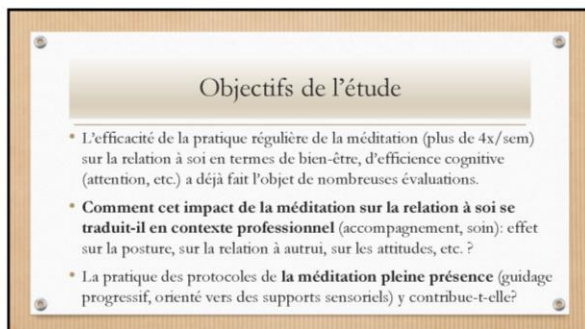
2



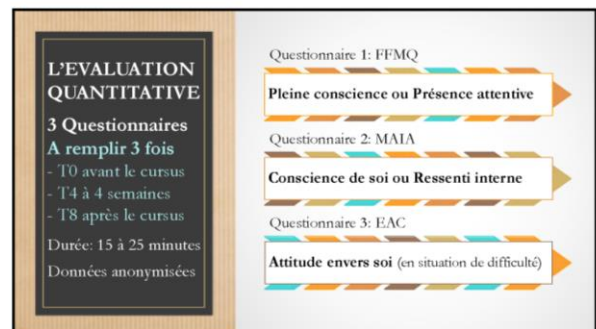
3



4



5



6

L'EVALUATION QUALITATIVE
Carnet d'expérience
A compléter
chaque semaine
après la méditation
hebdo (S1-S8)
Durée: 10 minutes
Données anonymisées

1 Carnet d'expérience – sur 8 semaines

Témoignage écrit (temps d'écriture)

Orienté par des questions pré-établies

Vécu, compréhension, changements, etc

7

L'ENGAGEMENT
dans le processus de recherche (participant.e.s)

8 Semaines de méditation

Participer Pratiquer

S'auto-évaluer

Décrire Témoigner

Accepter que les données anonymisées soient utilisées pour la recherche

8

L'ENGAGEMENT
dans le processus de recherche (groupe témoin)

Pas de méditation

Pas de pratique

S'auto-évaluer

Pas de témoignage

Accepter que les données anonymisées soient utilisées pour la recherche

9

RENCONTRE
UNAPEI 66
Hors cadre de l'étude

- * Après les dernières évaluations quantitatives (3 questionnaires à T8)
- * Proposition d'un temps de rencontre ensemble (participant.e.s + animatrice)
- * Echanges verbaux qui n'ont pu avoir lieu pendant les 8 semaines (du fait de l'objectif de recherche)
- * Questions diverses, partages d'expérience, réflexion méta, mises en perspective avec les besoins de l'association (professionnels, usagers)
- ✓ Noter vos questions et remarques au fur et à mesure du déroulé des 8 semaines

10

Merci de votre participation

Projet d'animation de méditations guidées
auprès de professionnels de PUNAPEI 66

emmanuelle.duprat1@gmail.com

11

ANNEXE 3 : METHODOLOGIE DE RECHERCHE

(Population, recueil de données, réflexions critiques, analyse des données)

2.1 POSTURE DE RECHERCHE

Praticien-chercheur, démarche mixte (analyse qualitative et quantitative)

2.2 POPULATION

PARTICIPANTS

2 participantes du groupes A (méditantes) ont dû abandonner le dispositif de méditation ; 2 participantes du groupe B (non méditantes) ont dû abandonner le dispositif d'évaluation.

QUESTIONNAIRE SOCIO-DEMOGRAPHIQUE INITIAL (voir Annexe 5)

Comme pour toute étude, certains critères socio-démographiques peuvent avoir une importance, voire une certaine influence sur les résultats. J'ai donc proposé en amont de l'étude un questionnaire socio-démographique « initial » permettant de préciser certains critères concernant la population recrutée (sexe, âge, cadre/non, fonction dans l'institution, pratique de la méditation actuelle/non, autre pratique corporelle douce régulière/non). Les questionnaires étaient identiques dans les deux groupes A et B, en dehors du critère de « motivation à participer » (à l'étude), qui concernait uniquement le groupe A.

Ces questionnaires ont également été utilisés en vue d'affiner l'appariement entre les 2 groupes.

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT (voir Annexe 4)

Pour participer à la recherche, chaque participant des groupes A et B a dû signer un 'Formulaire de consentement' par lequel il m'autorise à utiliser les données recueillies et anonymisées.

2.3 CADRE PRATIQUE D'EXPERIMENTATION DE LA MEDITATION QUOTIDIENNE

Dispositif de méditation intensive proposé aux participants méditants pendant ces 8 semaines successives

T0 : 1^{ère} méditation en présentiel pour le groupe A, des « participants méditants » (2 Mars 2021)

T8 : Fin du dispositif de 8 semaines de méditation quotidienne pour le groupe A (27 Avril 2021)

PRATIQUE FORMELLE QUOTIDIENNE

CONTENU/PROJET PEDAGOGIQUE DES 8 MEDITATIONS

PARTICULARITE DU DISPOSITIF : ABSENCE D'ECHANGE OU D'ACCOMPAGNEMENT VERBAL

De manière à évaluer le plus spécifiquement possible les effets de la méditation en elle-même, et éviter le biais de l'impact des autres paramètres habituellement évalués dans les dispositifs de type MBSR, MBCT (la dynamique de groupe, l'accompagnement verbal, les informations apportées par l'instructeur, etc.), j'ai fait le choix méthodologique de proposer dans ce cadre pratique qu'il n'y ait pas de temps d'échanges ni de recueil d'expérience sur le mode verbal lors des rencontres hebdomadaires en présentiel en groupe.

- **Précautions éthiques et d'accompagnement**

Du fait de l'absence d'échanges hebdomadaires sur le mode verbal et donc de l'absence de retour de vécu d'éventuelles difficultés des participants méditants dans la traversée de ce dispositif de 8 semaines, il leur a été précisé que leur bien-être et leur confort psychique étaient prioritaires sur l'évaluation. C'est-à-dire que si l'un d'entre eux ressentait le besoin d'un échange verbal avec l'animatrice, il pouvait bien évidemment me rejoindre à tout moment, avant la fin des 8 semaines.

2.4 RECUEIL DE DONNEES

2.4.1 QUESTIONNAIRE SOCIO-DEMOGRAPHIQUE (voir Annexe 5)

T0 : Avant le début du dispositif

Questionnaire socio-démographique initial (groupe A) et initial (groupe B): choix d'un prénom d'emprunt pour l'étude, sexe, âge, cadre/non, fonction dans l'institution, pratique de la méditation actuelle/non, autre pratique corporelle douce/non, survenue ou non d'un événement important (douloureux/heureux/autre) dans les 15 jours précédant le recueil de données ; (pour le groupe A : motivation à participer à l'étude).

T8 : Après les 8 semaines du dispositif

Questionnaire socio-démographique final (groupes A et B): survenue ou non d'un événement important (douloureux/heureux/autre) dans les 15 jours précédant le recueil de données (afin d'éviter certains biais).

2.4.2 EVALUATION QUANTITATIVE : QUESTIONNAIRES VALIDES (FFMQ, MAIA-1, EAC)

- **Questionnaire 2 : FFMQ** (Five Facets Mindfulness Questionnaire)

Echelle standard d'évaluation de la pleine conscience (39 questions, cotées de 1/jamais ou très rarement vrai à 5/très souvent ou toujours vrai), regroupées en 6 catégories par les auteurs : 1-Facteur d'observation; 2-Facteur Description de l'expérience ; 3-Action en pleine conscience ; 4-Non-réactivité aux événements privés ; 5-Non-jugement ; 6-Mindfulness : addition des scores des 5 facteurs précédents.

- **Questionnaire 3 : MAIA-1** (Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness)²⁴

Evaluation multidimensionnelle de la conscience de soi (32 questions, cotées de 0/jamais à 5/toujours), regroupées en 8 échelles : 1.Noticing ; 2.Not-Distracting ; 3.Not-Worrying ; 4.Attention Regulation ; 5.Emotional awareness ; 6.Self-Regulation ; 7.Body Listening ; 8.Trusting. (voir Annexe 7)

- **Questionnaire 4 : EAC** (French version of the Self-Compassion Scale²⁵)

Echelle de mesure de l'auto-compassion (26 questions, cotées de 1/presque jamais à 5/presque toujours), regroupées en 7 catégories : 6 sous-dimensions (1-Items d'auto-bienveillance ; 2-d'auto-jugement ; 3- de commune humanité ; 4-d'isolement ; 5-de mindfulness, 6- de sur-identification) et un score total d'auto-compassion.

3 SERIES D'EVALUATION : A T0, T4 ET T8

T0 : Avant la 1^{ère} méditation en présentiel pour le groupe A (2 Mars 2021)

T4 : Après 4 semaines du dispositif de méditation quotidienne, soit avant la 5^{ème} méditation en présentiel pour le groupe A (30 Mars 2021), au cas où certains participants ne pourraient ou ne souhaiteraient pas poursuivre le dispositif jusqu'à son terme des 8 semaines.

T8 : Après 8 semaines du dispositif de méditation quotidienne, soit après la dernière méditation en audio pour le groupe A (27 Avril 2021).

J'ai choisi de proposer des questionnaires à compléter sur support papier (et non en ligne), de manière à faciliter la saisie et donc la spontanéité des participants, l'authenticité/la fiabilité de leurs réponses.

Questionnaires anonymisés

Utilisation du prénom d'emprunt, pour les 2 groupes, pour préserver l'anonymat de la recherche.

²⁴ Mehling, W. (2012). MAIA. Traduction : Prof. Dr. T. Similowski et L. Laviolette.

²⁵ Neff, Raes (2011). SCS. Traduite et validée en français (Kotsou, 2017)

2.4.3 EVALUATION DE L'EXPOSITION A LA PRATIQUE DE LA MEDITATION (voir Annexe 8)

Pratique formelle personnelle, en autonomie, avec guidage audio sur le thème de la semaine.

Fréquence : nombre de pratiques par semaine (consigné chaque jour : Méditation oui/non)

Le facteur de la fréquence est très important dans l'évaluation des dispositifs de méditation puisqu'il a été démontré une différence significative dans l'impact de la méditation sur la santé du participant lorsque la régularité était supérieure ou égale à 4 fois par semaine.

Durée : en minutes, de chaque méditation pratiquée

J'avais envie d'observer si les participants parvenaient à s'octroyer un temps quotidien de 20 minutes de méditation (durée du support audio et durée préconisée dans le dispositif). Je voulais voir également s'il y avait une différence significative entre le début et la fin de l'étude.

2.4.4 EVALUATION QUALITATIVE : GUIDES D'ECRITURE (voir Annexe 9)

2.5 REFLEXION CRITIQUE SUR LES BIAIS METHODOLOGIQUES

- **Auto-évaluation : un recueil de la subjectivité**

Suite à une réflexion initiale sur les moyens d'évaluer ce dispositif, le Pr Tran a mis en avant la possibilité d'une hétéro-évaluation de la qualité de présence du soignant ou du professionnel œuvrant en milieu de soin, en recueillant le point de vue de la personne en contact avec le professionnel (patient, usager, parent d'usager, ou autre professionnel de l'équipe), par une hétéro-évaluation. Cette perspective est très intéressante et a déjà fait l'objet de nombreuses évaluations (Isnard Bagnis, 2017, p.120-123). Pour des questions de faisabilité, j'ai dû limiter mon recueil de données au point de vue subjectif du professionnel, mais j'ai tenté (grâce à une approche mixte quantitative et qualitative) de déployer différentes facettes de la qualité de présence vécues par les participants au contact de l'expérience de la méditation.

L'évaluation du point de vue subjectif du professionnel est donc choisie dans cette recherche (objet de recherche).

- **La double posture : animatrice et responsable de la recherche**

Le Pr Pierre Corbeau nous a également invité au cours du DU à éviter certains biais méthodologiques ou tout au moins à en être conscient pour les prendre en compte et les expliciter. Ainsi j'ai relevé plusieurs points qui pourraient induire un biais dans les évaluations. Le fait que j'ai dû, pour des raisons pratiques et de faisabilité de l'étude, assumer à la fois la posture de coordinatrice de l'implémentation du projet, d'animatrice du dispositif de méditation et de chercheuse en implique quelques-uns.

Croyance de l'animateur dans l'efficacité du dispositif, relation animateur-participant

Pour diminuer l'impact de ces biais, j'ai choisi de réduire au strict minimum les interactions verbales avec le groupe des participants (absence d'informations additionnelles et d'accompagnement hebdomadaire).

2.6 ANALYSE DES DONNEES

2.6.1 ANALYSE QUANTITATIVE - METHODOLOGIE

- **Questionnaires validés (FFMQ, MAIA-1, EAC ; à T0 et T8)**

Saisie des données : manuelle, sur un tableau Excel, de chaque item, 2 personnes et vérification croisée de chaque donnée saisie pour éviter les erreurs.

Feuilles de calcul : 1 feuille de résultat global, 1 feuille d'analyse, 2 feuilles par questionnaire (*brut* à T0 et T8/ *résultat* avec les reverse, les totaux et la différence entre T0 et T8). Chaque formule a été vérifiée par une manipulation manuelle pour éviter les erreurs de formule.

Choix de ne pas saisir ni analyser les questionnaires recueillis à T4 : les 2 participants du groupe A qui sont sortis de l'étude n'ont pas été jusqu'à T4, donc cette mesure n'apporte rien de supplémentaire.

- **Tableau hebdomadaire des méditations**

Saisie des données : manuelle, sur un tableau Excel, de chaque semaine, 2 personnes et vérification croisée de chaque donnée saisie et de chaque moyenne.

Feuilles de calcul : 1 feuille de résultat global, 1 feuille de données : **nombre** de méditations par semaine et **durée moyenne** des méditations de la semaine, **chaque semaine**.

Calcul de ces données (nombre et durée) sur l'ensemble des 4 premières semaines, des 4 dernières et des 8 semaines au total, pour pouvoir effectuer un comparatif.

2.6.2 ANALYSE QUALITATIVE - METHODOLOGIE

LES RUBRIQUES (A PRIORI) (voir Annexe 11)

Ce sont les thèmes que j'ai choisi d'explorer et donc anticipés/ciblés par les questions du guide d'écriture.

- **Vécu de la méditation pleine présence** (semaines 1 à 8)

Ressentis / Sentiments ou pensées / Expérience la plus surprenante ou inhabituelle / Apprentissage marquant / Autre aspect de l'expérience

- **Vécu de la pratique quotidienne de méditation** (semaines 1 à 4)

Difficultés / Facilités / Expérience nouvelle ou surprenante

- **Vécu en situation professionnelle** (semaine 5 à 8)

Ponts effectués entre expérience dans la méditation et vie quotidienne professionnelle / Attitude bienveillante envers soi-même / quelqu'un (entourage professionnel) / Effet que cela a créé en soi / Sentiment de contacter une qualité de présence intérieure et de la reconnaître comme telle / Sentiment de pouvoir mobiliser une attitude empathique, compassionnelle ou bienveillante envers autrui / Effet que cela a créé en l'autre / Autre aspect de l'expérience de la semaine

- **Vécu de l'ensemble de l'expérience des 8 semaines** (fin de semaine 8)

Sentiment d'avoir effectué des découvertes ou des apprentissages dans la pratique de la méditation / Sentiment que ces 8 semaines de méditation ont eu un impact sur la qualité de présence à soi ou à son environnement pendant le temps de la méditation / impact sur la qualité de présence à soi ou à son environnement en situation professionnelle de soin ou d'accompagnement / Toute petite chose à garder

LES CATEGORIES (EMERGENTES) (voir Annexe 11)

ANNEXE 4 : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT A L'ETUDE

(Groupe A)

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT – Groupe A

Titre du projet d'étude	Évaluation des impacts d'un dispositif de 8 semaines de méditations guidées (Méditation Pleine Présence) auprès de professionnels d'établissements médico-sociaux (Association Unapei66). Double évaluation : quantitative (à l'aide de 3 grilles validées) et qualitative (recueil d'expérience).
Responsable	Dr Emmanuelle DUPRAT

L'étude présentée ci-après est conduite dans le cadre du D.U. Méditation et Santé, de l'Université de Nîmes-Montpellier, sous le contrôle d'un Comité de Suivi bénévole, constitué de chercheurs spécialisés sur le sujet (laboratoire du Cerap).

Avant d'accepter de participer à ce projet, veuillez prendre le temps de lire et de comprendre les renseignements suivants. Ce document vous explique le but de l'étude, ses procédures, ses avantages et ses inconvénients.

A) RENSEIGNEMENTS

1. Nature de l'étude

Cette étude est une enquête observationnelle sur la conscience de soi, le rapport à soi et à l'autre, qui vise à mieux comprendre et connaître les impacts de la Méditation pleine présence.

2. Déroulement de la participation

Dans le cadre de cette enquête, votre contribution consistera à : **d'une part** à répondre à 3 questionnaires, à 3 reprises : avant, pendant (après 4 semaines) et après 8 semaines de pratique quotidienne de méditation guidée (méditation pleine présence). N'oubliez aucune case, ne cherchez pas à « bien » répondre, restez spontané; **et d'autre part** à décrire par écrit votre expérience en vous appuyant sur des questions guidées (1 fois par semaine, 10 minutes environ, pendant 8 semaines).

3. Confidentialité et gestion des données

La confidentialité des données recueillies sera respectée, votre identité sera codée par la responsable de l'étude. L'anonymat sera contrôlé par le Comité de Suivi auprès de qui vous pouvez vous adresser en cas de problème (Réfèrent : Emmanuelle Duprat : emmanuelle.duprat1@gmail.com). Toute information susceptible de dévoiler votre identité sera écartée de l'étude. Le présent formulaire sera gardé sous clés pendant 3 ans après la fin de l'étude puis détruit.

4. Avantages et inconvénients

En participant à cette étude, vous contribuez à l'amélioration des connaissances sur la méditation pleine présence. Il n'y a aucun risque connu lié à la participation à cette étude. Les inconvénients sont le temps consacré à compléter les questionnaires.

5. Droit de retrait

Vous êtes libre de mettre fin à votre participation à cette étude sans préjudice et sans préavis. Merci d'en informer votre animatrice et responsable scientifique par téléphone ou par mail.

B) CONSENTEMENT

Je consens librement à participer à la recherche et je déclare avoir pris connaissance des informations ci-dessus, avoir obtenu les réponses à mes questions sur ma participation à ce projet de recherche et en comprendre le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients.

NOM Prénom du participant : _____

Date : _____

Je déclare avoir expliqué le but, la nature, les avantages, les risques et les inconvénients du projet d'étude et m'engage à répondre au meilleur de ma connaissance aux questions posées.

NOM Prénom de l'animatrice : DUPRAT Emmanuelle

Date : _____

NOM Prénom du chercheur : DUPRAT Emmanuelle

Date : _____

Signature **participant.e**

Signature **animatrice**

Signature **chercheur**

Pour toute question relative à cette étude, contactez Emmanuelle DUPRAT

Tel : 06.....

emmanuelle.duprat1@gmail.com

ANNEXE 5 : QUESTIONNAIRE SOCIO-DEMOGRAPHIQUE

(Initial groupe A)

Questionnaire sociodémographique initial (groupe A)

Prénom (nécessaire pour le suivi, sera remplacé pour l'analyse et la publication des résultats) :

Choix d'un prénom pour l'étude (pour anonymiser les données) :

Sexe : F / M

Age :

Niveau d'études : Bac - Bac Bac+ (compléter le nombre d'années)

Situation professionnelle :

Fonction dans la structure : cadre de direction / cadre / autre :

Avez-vous (ou avez-vous eu) une pratique de méditation régulière : oui / non

Si oui, laquelle :

Et à quelle fréquence pratiquez-vous actuellement :

jamais

1 à 3 fois max /mois

1 à 3 fois max /semaine

au moins 4 fois par semaine

Avez-vous déjà expérimenté la méditation Pleine Présence : oui / non

Avez-vous une pratique corporelle douce régulière : oui / non

Si oui, laquelle :

Et à quelle fréquence pratiquez-vous :

1 à 3 fois max /mois,

1 à 3 fois max /semaine,

au moins 4 fois par semaine

Décrivez la/les motivations qui vous mobilisent pour participer à cette étude (cochez les cases qui vous conviennent et complétez dans « autres » si besoin) :

- Curiosité
- Apprendre à méditer
- Aide psychique ou difficultés de vie
- Développement personnel
- Quête de sens
- Mieux-être relationnel
- Quête de calme
- Besoin de ralentir
- Prendre soin de moi
- Autre (compléter) :

Un événement important est-il survenu dans votre vie au cours des 15 jours derniers ?

Oui / Non

Si oui, cet événement était-il : douloureux / heureux / autre ?

Autre information que vous souhaitez nous communiquer :

ANNEXE 6 : RETRANSCRIPTION DE 2 MEDITATIONS DU DISPOSITIF DE 8 SEMAINES

(Retranscription des méditations appliquées au projet de recherche - Semaines 6 et 7)

Semaine 6 : Présence à autrui & posture professionnelle

PHASE D'INTRODUCTION

Dans le cadre de votre exercice professionnel auprès des usagers et des équipes, vous êtes amenés quotidiennement à gérer des situations exigeantes sur le plan émotionnel et relationnel, qui nécessitent de trouver la bonne distance, mais aussi des capacités d'implication, d'empathie, d'adaptabilité et de nombreuses autres qualités d'être en relation.

Ce qui est découvert dans la méditation, cette manière d'être à soi, peut être appliqué dans le cadre de sa vie professionnelle.

Nous allons méditer cette semaine sur le thème de la présence à autrui.

LES 3 CONSIGNES D'INSTALLATION DU SILENCE

Bien. Je vais vous demander de garder le silence...

De fermer les yeux...

Et d'adopter une posture confortable, immobile... et relâchée

PHASE D'IMMERSION DANS LA MEDITATION

La relation au silence

Et maintenant, nous allons écouter le silence.

Il y a une différence entre « entendre » le silence, et « écouter » le silence. Observez la différence, cela ne recrute pas tout à fait la même attention.

Ecoutez le silence qui est *en deçà* des bruits environnants.

Devenez présents au silence... Et progressivement, votre présence au silence colore le silence de la qualité de *votre* présence. Le silence n'est plus simplement une absence de bruits mais devient le véhicule de la qualité de votre présence.

Ne rien faire

Appréciez le silence

Appréciez ce moment que vous vous offrez... ce moment où vous n'avez rien à faire, ce moment où vous n'attendez rien de particulier... juste d'être là, sans filtre, sans attente, sans jugement, sans performance.

L'écoute du silence

Maintenant, nous allons écouter la qualité du silence. Elle se perçoit, elle se ressent...

Vous pouvez percevoir sa texture, sa densité, son volume, son épaisseur... comme une trame invisible, mais presque palpable... qui vous procure des sensations à l'intérieur de votre corps, de votre tête, de vos pensées... comme une douceur... ou une suavité.

Voilà, laissez diffuser ce silence à l'intérieur de votre corps... vous traverser, rejoindre votre cœur... peut-être s'expanser...

L'accueil de l'imprévisible

Est-ce que vous avez le sentiment d'être plus disponible ? plus à l'écoute ? à l'écoute de vos sensations, à l'écoute de vos pensées intérieures, à l'écoute de la parole de l'autre.

Prenez le temps de laisser résonner cette parole ou ces pensées à l'intérieur de vous... d'accueillir ce qui vient, d'accueillir ce qui n'est pas là, d'accueillir la nouveauté... une nouvelle compréhension peut-être qui se donne sur une situation problématique, professionnelle ? un nouveau point de vue, une perspective que vous n'aviez pas envisagée jusque-là.

Est-ce que vous vous sentez suffisamment stable pour accueillir ? suffisamment curieux, disponible ?

Présence à autrui

Il y a 2 manières d'être présent à autrui... aller vers autrui... ou accueillir autrui, accueillir la présence de l'autre en soi, lui faire de la place...

Observez peut-être comment le silence vous aide à faire de la place à l'intérieur de vous... et peut-être comment vous arrivez à être présent à autrui ou à votre environnement, tout en restant présent à vous-même, à vos repères... comme vous le feriez en situation professionnelle.

C'est important d'avoir des repères, des contours, des ressources.

Présence à une personne de votre entourage professionnel

Pour clore cette méditation sur le thème de la présence à autrui, je vais vous proposer d'orienter votre attention vers un être qui vous est cher... une personne proche, ou quelqu'un qui a besoin de votre soutien... Et essayez de laisser venir à vous la présence de cette personne...

Comme si vous pouviez lui communiquer quelque chose de positif de votre méditation, de ce que vous êtes en train de vivre, de votre état, de vos ressources...

Peut-être même que vous avez envie de dire quelque chose à cette personne dans le silence... avec des mots silencieux. Juste peut-être une intention de bienveillance... Et même si elle ne vous entend pas, peut-être qu'elle peut le ressentir...

Peut-être que ce silence est un canal, qui vous permet de réduire la distance... avec l'autre.

Pleine présence

Et lorsque nous sommes ouverts comme ça à tout ce qui advient, sans effort, avec un minimum d'effort d'attention, de concentration... nous sommes dans une posture de pleine présence...

Pleine présence à soi, pleine présence à l'autre, pleine présence au monde, pleine présence à ce qui émerge...

PHASE DE RETOUR

Voilà. Maintenant je vous propose de revenir à votre posture... à votre présence dans la pièce que vous avez choisie, à votre présence à vous-même.

Voilà, et peut-être qu'il est possible d'ouvrir les yeux, et de revenir dans sa vie quotidienne... tout en gardant l'état de la méditation, l'état de disponibilité... à l'autre.

Merci

Semaine 7 : Présence thérapeutique & méditation

PHASE D'INTRODUCTION

J'aimerais aborder en introduction à notre méditation la notion de présence thérapeutique.

Ce modèle a été développé il y a une vingtaine d'année par des professeurs en psychologie de l'Université de Toronto²⁶, dans la continuité des travaux de Carl Rogers et de l'approche centrée sur la personne (ACP). « Être pleinement présent à une autre personne et pleinement humain avec elle »²⁷, est considéré comme le fondement de la relation thérapeutique.

J'aimerais étendre la pertinence de ce modèle aux contextes soignants et accompagnants qui sont les nôtres. Les différentes étapes qui y sont rencontrées sont notamment :

- **La préparation de la présence** avant la rencontre, la création d'un espace intérieur de disponibilité, d'ouverture et de non-jugement
- D'autre part, **la réceptivité à la présence** au sein de la rencontre, à ce qui se passe au moment présent, à la confiance qui en émerge
- Et enfin, **la capacité à vivre pleinement l'expérience de la présence**, qui peut se traduire sous la forme d'un sentiment d'élargissement, tout en restant en contact avec un profond sentiment d'enracinement en soi et de centration.

La recherche nous apprend que la pratique régulière de la méditation dans sa vie quotidienne contribue de manière significative au développement de cette qualité de présence.

LES 3 CONSIGNES D'INSTALLATION

Bien, nous allons méditer. On adopte une posture immobile... la posture de votre choix...

On ferme les yeux... Et on garde le silence..., on écoute le silence qu'on a généré par notre attitude...

PHASE D'IMMERSION DANS LA MEDITATION

La posture immobile

Je vais vous proposer d'orienter votre attention vers la qualité de votre immobilité corporelle. Prenez d'abord conscience de l'immobilité de votre posture... Qu'elle est la partie de votre corps qui se présente à votre conscience, au niveau de l'immobilité ?... Est-ce que c'est le tronc ? Est-ce que c'est la tête ? Est-ce que ce sont les mains ? Qu'est-ce qui vous apparaît en première intention, qu'est-ce qui vous semble immobile ?... Et le but est de faire en sorte que cette immobilité se généralise dans tout votre corps...`

Donc on va faire un scan de l'immobilité du corps. Le dos est immobile, le thorax est immobile hormis les petits mouvements respiratoires, les parties latérales sont aussi immobiles ... à gauche comme à droite... les épaules, ...les bras, ...les mains sont immobiles, ...les jambes, ...les pieds, ...la nuque, jusqu'à la tête. Tout est immobile, en haut comme en bas, partout. Et ce qui préside à votre perception c'est la stabilité, l'immobilité.

Et là on va simplement vérifier s'il n'y a pas de petits mouvements parasites qui viennent troubler votre immobilité. Voyez si vous n'avez pas des petits mouvements qui ont échappé à votre conscience, et essayez de réguler, de telle sorte que tout soit parfaitement immobile... Voilà... c'est parfait.

Les qualités de l'esprit

²⁶ Shari Geller et Leslie Greenberg (2002, 2005), voir aussi « Etape 2 » (synthèse bibliographique)

²⁷ (Shepherd, Brown et Greaves, 1972 ; cités par Geller & Greenberg, 2005, p.46)

Et cette posture immobile de votre corps, la façon d'être relâché de manière permanente, participe à votre sentiment de stabilité, de solidité, de globalité.

Le fait d'être stable physiquement... est susceptible d'entraîner au niveau de votre esprit... un sentiment de calme, ...de stabilité, ... de solidité, ...un peu comme une statue... vous êtes solide..., imperturbable... par tout ce qui vient de l'extérieur.

Observez tous ces petits états qui vous habitent... stable, solide, calme, tranquille, serein...

Lien avec la posture professionnelle

Si vous reliez ces états physiques et psychiques aux différents aspects de votre qualité de présence, que pouvez-vous observer ?

Avez-vous le sentiment d'être mieux préparé aux différentes rencontres que vous allez vivre dans le cadre de votre travail ? d'avoir créé un espace de disponibilité à l'intérieur de vous-même ? un espace d'ouverture, de non-jugement, de mise en suspension de vos préoccupations ?

Quel est votre vécu de votre état de présence ? Vous percevez-vous conscient ? alerte ? centré sur l'instant ? Vous ressentez-vous stable ? centré ? enraciné ? Etes-vous en capacité d'écouter mes consignes ? d'être en relation avec moi, avec mes consignes, tout en restant présent à vous-même et à votre expérience ? Observez cela...

La mobilité interne

Bien, maintenant je vais vous demander de revenir à l'immobilité de votre posture. Une posture immobile, mais relâchée... de la tête aux pieds... une posture accueillante..., perméable...

Et l'immobilité de votre posture va permettre de révéler la présence d'une animation à l'intérieur de vous-même, par contraste. Le corps est immobile, mais l'intérieur du corps peut être mobile pour certains d'entre vous... et le dehors peut être mobile aussi, ... c'est mobile aussi bien en dedans qu'en dehors.

Maintenant nous allons ouvrir toutes les limites de notre corps, de telle sorte que cette animation puisse occuper tout l'espace aussi bien au-dedans de nous qu'au dehors.

Pour certains d'entre vous, vous percevez une immobilité qui prédomine... accueillez cela... Pour d'autres, c'est la mobilité qui est prédominante, vous accueillez... Pour d'autres, mobilité et immobilité s'entrelacent... Ne faites rien, ne faites aucun effort, restez juste en contact avec votre expérience, avec votre présence à ce qui se passe.

Lien avec la posture professionnelle

Et avant de terminer notre méditation, je vous propose de faire un petit bilan.

Observez comment vous vous sentez. Essayez de voir si vous êtes en contact avec quelque chose d'important pour vous, quelque chose que vous pourriez transférer dans votre journée, dans les situations professionnelles auxquelles vous allez être confrontés... Peut-être ce quelque chose pourra vous orienter pour faire vos choix, pour guider votre attention sur ce qui vous paraît important ou non.

Et gardez peut-être juste une intention pour votre journée, l'intention de rester le plus possible en contact avec votre présence... ou de vous remettre en contact... lorsque vous êtes en relation avec quelqu'un, un usager, un parent, un collègue, une équipe. Et peut-être d'y revenir régulièrement, comme pour vous ressourcer, retrouver de l'espace..., retrouver du sens, de la profondeur, de la hauteur... Voilà, c'est parfait.

PHASE DE RETOUR

Reprenez contact avec votre posture, avec vos appuis, avec vos contours... Merci

ANNEXE 7 : ECHELLE EVALUATIVE MAIA-1

Mars 2012 – LPPR V2.0

1/3

Évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi

Traduction: Prof. Dr. T. Similowski et L. Lavolette,
ER10 UMPC, Département de Physiologie, Faculté de Médecine Pierre et Marie-Curie (Laboratoire de Physiopathologie Respiratoire), Paris 6 Université, Paris, France

Vous trouverez ci-dessous une liste de propositions. Merci de bien vouloir indiquer la fréquence à laquelle chacune de ces propositions s'applique à vous, de façon générale, dans votre vie de tous les jours.

L'échelle de réponse va de 0 (pour "jamais") à 5 (pour "toujours")

1. Lorsque je suis tendu, je perçois où la tension se situe dans mon corps.	0	1	2	3	4	5
2. Lorsque je me sens mal dans mon corps, je le remarque.	0	1	2	3	4	5
3. J'identifie/je remarque à quel endroit de mon corps je me sens confortable	0	1	2	3	4	5
4. Je perçois les changements dans ma respiration, par exemple lorsqu'elle ralentit ou accélère.	0	1	2	3	4	5
5. Je ne perçois pas (j'ignore) les tensions physiques ou l'inconfort jusqu'à ce qu'ils ne deviennent sévères.	0	1	2	3	4	5
6. Je me détache des sensations d'inconfort.	0	1	2	3	4	5
7. Lorsque je ressens de la douleur ou de l'inconfort, je m'efforce de les surmonter.	0	1	2	3	4	5
8. Lorsque je ressens une douleur physique, cela me stresse	0	1	2	3	4	5
9. Je commence à me soucier que quelque chose n'aille pas dès que je ressens le moindre inconfort.	0	1	2	3	4	5

Mars 2012 – LPPR V2.0

2/3

10. Je peux percevoir une sensation corporelle déplaisante sans m'en inquiéter.	0	1	2	3	4	5
11. Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait par les choses qui arrivent autour de moi.	0	1	2	3	4	5
12. Je peux rester conscient de mes sensations corporelles intérieures même lorsqu'il se passe beaucoup de choses autour de moi).	0	1	2	3	4	5
13. Lorsque je suis en conversation avec quelqu'un, je peux porter attention à ma posture.	0	1	2	3	4	5
14. Je peux rediriger mon attention sur mon corps si je suis distrait.	0	1	2	3	4	5
15. Je peux détourner mon attention de mes pensées pour la tourner vers mon corps (vers mes sensations corporelles).	0	1	2	3	4	5
16. Je peux conserver la conscience de l'ensemble de mon corps même lorsqu'une partie de moi-même éprouve de la douleur ou de l'inconfort	0	1	2	3	4	5
17. Je suis capable de focaliser mes pensées de façon consciente sur mon corps dans son entier.	0	1	2	3	4	5
18. Je perçois comment mon corps change lorsque je suis en colère.	0	1	2	3	4	5
19. Lorsque quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le ressentir dans mon corps.	0	1	2	3	4	5
20. Je remarque que mes sensations corporelles changent après une expérience apaisante.	0	1	2	3	4	5
21. Je perçois que ma respiration devient déagée et aisée lorsque je me sens confortable.	0	1	2	3	4	5

22. Je perçois comment mon corps change lorsque je me sens heureux/joyeux.	0 1 2 3 4 5
23. Lorsque je me sens débordé, je peux trouver un endroit calme à l'intérieur de moi.	0 1 2 3 4 5
24. Lorsque je prends conscience de mon corps, je ressens une sensation de calme.	0 1 2 3 4 5
25. Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension.	0 1 2 3 4 5
26. Lorsque je suis pris dans mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps / sur ma respiration.	0 1 2 3 4 5
27. Je suis à l'écoute de mon corps concernant mon état émotionnel.	0 1 2 3 4 5
28. Lorsque je suis stressé, je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent.	0 1 2 3 4 5
29. J'écoute mon corps afin de m'informer sur ce que je dois faire.	0 1 2 3 4 5
30. Je suis chez moi dans mon corps.	0 1 2 3 4 5
31. Je sens que mon corps est un endroit sûr.	0 1 2 3 4 5
32. Je fais confiance à mes sensations corporelles.	0 1 2 3 4 5

Scoring Instructions

Take the average of the items on each scale.

Note: Reverse-score items 5, 6, and 7 on Not-Distracting, and items 8 and 9 on Not-Worrying.

- Noticing:** Awareness of uncomfortable, comfortable, and neutral body sensations $Q1_ + Q2_ + Q3_ + Q4_ / 4 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Not-Distracting:** Tendency not to ignore or distract oneself from sensations of pain or discomfort $Q5(\text{reverse})_ + Q6(\text{reverse})_ + Q7(\text{reverse})_ / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Not-Worrying:** Tendency not to worry or experience emotional distress with sensations of pain or discomfort $Q8(\text{reverse})_ + Q9(\text{reverse})_ + Q10_ / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Attention Regulation:** Ability to sustain and control attention to body sensations $Q11_ + Q12_ + Q13_ + Q14_ + Q15_ + Q16_ + Q17_ / 7 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Emotional Awareness:** Awareness of the connection between body sensations and emotional states $Q18_ + Q19_ + Q20_ + Q21_ + Q22_ / 5 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Self-Regulation:** Ability to regulate distress by attention to body sensations $Q23_ + Q24_ + Q25_ + Q26_ / 4 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Body Listening:** Active listening to the body for insight $Q27_ + Q28_ + Q29_ / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$
- Trusting:** Experience of one's body as safe and trustworthy $Q30_ + Q31_ + Q32_ / 3 = \underline{\hspace{2cm}}$

ANNEXE 8 : EVALUATION DE L'EXPOSITION A LA MEDITATION

(Fréquence, durée)

Prénom choisi pour l'étude :

DU Méditation & Santé – Dispositif de méditation quotidienne sur 8 semaines auprès de professionnels de l'Unapei66 – Mars/Avril 2021

SEMAINE 1 : LA POSTURE DU CORPS DANS LA MEDITATION PLEINE PRESENCE

Merci de bien vouloir noter vos temps de méditation durant cette semaine.

(Sans pression, sans jugement) 😊

Tableau de méditations

Méditations S1	OUI	NON	DUREE (minutes)
Mardi 2 mars			
Mercredi 3 mars			
Jeudi 4 mars			
Vendredi 5 mars			
Samedi 6 mars			
Dimanche 7 mars			
Lundi 8 mars			

ANNEXE 9 : GUIDES D'ÉCRITURE

(Semaines 2, 6, 8 et fin de semaine 8)

Prénom choisi pour l'étude :

DU Méditation & Santé – Dispositif de méditation quotidienne sur 8 semaines auprès de professionnels de l'Unapei66 – Mars/Avril 2021

Semaine 2 : Relation à l'atmosphère sonore et au silence

Guide d'écriture

Merci de bien vouloir décrire en quelques mots votre vécu de la méditation d'aujourd'hui, en répondant aux questions posées dans le guide d'écriture.

- 1- Quel a été votre ressenti dans votre méditation ?**
- 2- Quels sentiments ou pensées vous ont accompagné.e dans votre méditation ?**
- 3- Quelle est l'expérience la plus surprenante ou inhabituelle que vous ayez vécue dans cette méditation ?**
- 4- Qu'avez-vous appris de marquant ?**
- 5- Autre aspect de votre expérience aujourd'hui que vous souhaitez partager ?**

Concernant votre expérience de méditation quotidienne de cette 1ère semaine

- 6- Quelles difficultés avez-vous rencontrées ?**
- 7- Qu'est-ce qui a été facile pour vous ?**
- 8- Expérience nouvelle ou surprenante vécue cette semaine ?**

Semaine 6 : Présence à autrui & posture professionnelle

Guide d'écriture

Concernant votre expérience de méditation quotidienne de la semaine écoulée (Semaine 5 – Relation à la présence à soi)

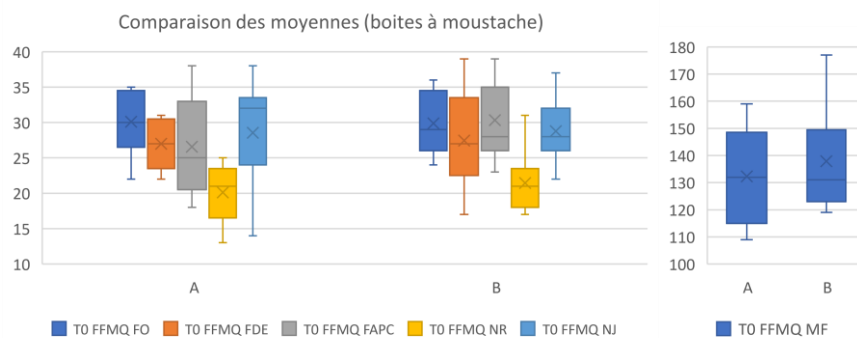
- 6- Avez-vous le sentiment d'avoir effectué des ponts entre votre expérience dans la méditation et votre vie quotidienne professionnelle ? Si oui, avez-vous un exemple ?**
- 7- Décrivez une attitude bienveillante que vous avez eue envers vous-même.**
- 8- Décrivez l'effet que cela a créé en vous-même.**
- 9- Autre aspect de votre expérience de cette semaine que vous souhaitez partager ?**

ANNEXE 10 : ANALYSE QUANTITATIVE : RESULTATS ET GRAPHIQUES²⁸

1. Comparaison groupe A et groupe B au plan socio-démographique
2. Comparaison groupe A et groupe B à T0 sur leurs réponses aux échelles évaluatives (hypothèse d'égalité)

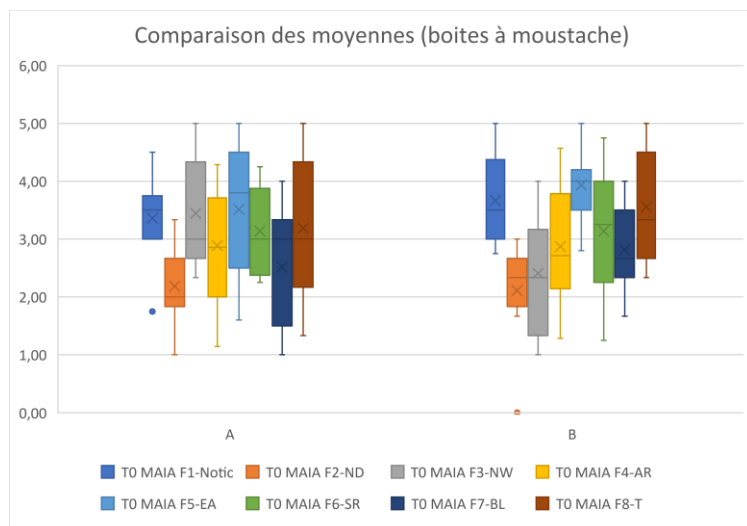
Pas de différences significatives entre les deux groupes sur les 3 échelles et leurs sous-échelles

FFMQ à T0	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
FFMQ_FO	30,11	4,54	29,89	4,37	0,01	0,086
FFMQ_FDE	27	3,61	27,44	6,82	0,03	0,141
FFMQ_FAPC	26,56	6,8	30,33	5,36	1,71	0,207
FFMQ_NR	20,11	4,01	21,44	4,39	0,45	0,483
FFMQ_NJ	28,56	7,26	28,78	4,52	0,01	0,063
FFMQ_MF	132,33	17,5	137,89	18,92	0,42	0,467



MAIA1 à T0	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
T0 MAIA_F1-Notic	3,36	0,76	3,67	0,78	0,71	0,582
MAIA_F2-ND	2,19	0,67	2,11	0,88	0,04	0,162
MAIA_F3-NW	3,44	0,94	2,41	1,02	4,99	0,038
MAIA_F4-AR	2,89	1,04	2,87	1,03	0	0,027
MAIA_F5-EA	3,51	1,15	3,93	0,63	0,94	0,651
MAIA_F6-SR	3,14	0,76	3,14	1,11	0	0,999
MAIA_F7-BL	2,52	1,04	2,81	0,75	0,48	0,495
MAIA_F8-T	3,19	1,23	3,56	1,01	0,49	0,499

²⁸ L'analyse des données et les traitements statistiques ont été effectués par le Pr.Dr. Anne Lieutaud, professeur auxiliaire à l'Université Fernando Pessoa et chercheure associée au laboratoire du CERAP (www.cerap.org).



Auto-Compassion à T0	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
F1-AB	3,31	0,78	3,11	0,6	0,37	0,444
F1-AJ	2,69	0,83	3,13	0,71	1,49	0,238
F2-H	3,39	0,84	3,39	0,79	0	0,999
F2-I	2,31	0,94	2,39	0,9	0,04	0,155
F3-MF	3,25	0,6	3,56	0,6	1,17	0,295
F3-SI	2,94	0,66	3,03	0,71	0,07	0,205
Total_AC	3,33	0,57	3,25	0,38	0,11	0,254

3. Motivation des participants Groupe A

Distribution des motivations exprimées à participer (plusieurs motivations par personne)

Symbole	Sens	Effectifs	Fréquence
Ai	Aide psychique ou difficultés de vie	1	2,9 %
Ap	Apprendre à méditer	1	2,9 %
B	Besoin de ralentir	5	14,7 %
C	Curiosité	5	14,7 %
D	Développement personnel	5	14,7 %
M	Mieux-être relationnel	3	8,8 %
P	Prendre soin de soi	8	23,5 %
Qc	Quête de calme	3	8,8 %
Qs	Quête de sens	3	8,8 %
Total/réponses		34	100,0 %

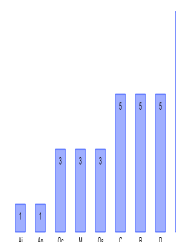


Tableau : Relation Sexe - Motivation

	C	Ai	D	M	P	Ap	B	Qc	Qs	Total
F	4	4	1	1	1	4	2	2	2	24
M	1	1	1	2	2	1	1	1	1	10
Total	5	1	5	3	8	1	5	3	3	34

Chi2=0,793 ddl=8 p=0,999 (Val. théoriques < 5 = 17) V de Cramer=0,153

Cellule surlignée : écart significatif à l'indépendance (15%) => Les femmes auraient plutôt une motivation de type P

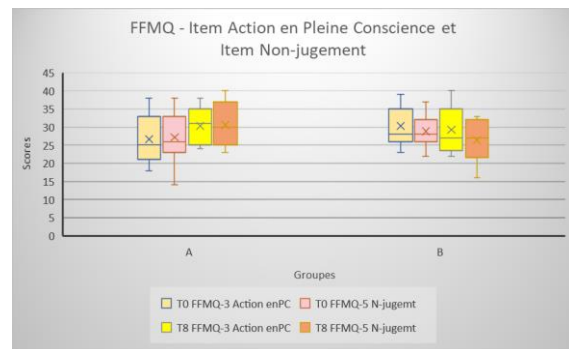
4. Différences entre les deux groupes dans l'évolution des réponses entre T0 et T8 aux échelles et sous-échelles

- **Echelle évaluative FFMQ**

T8-T0 FFMQ	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
FFMQ_FO	1,22	2,99	0	2,65	0,84	0,625
FFMQ_FDE	3,11	3,06	1,11	4,54	1,2	0,29
FFMQ_FAPC	3,78	4,27	-1,11	3,72	6,71	0,019
FFMQ_NR	1,67	2,69	0,22	3,77	0,88	0,634
FFMQ_NJ	2	5,92	-2,44	3,94	3,52	0,076
FFMQ_MF	11,78	10,54	-2,22	10,5	7,97	0,012

Différences significatives au seuil de 5% entre les groupes sur les facteurs APC et MF

Différence significative au seuil de 10% entre les groupes pour le facteur NJ

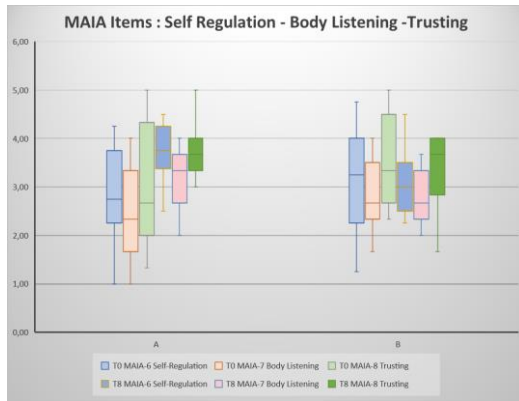


- **Echelle évaluative MAIA-1**

T8-T0 MAIA1	Groupe A		Groupe B		F	p
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
MAIA_F1-Notic	0,33	0,4	0,19	0,51	0,41	0,465
MAIA_F2-ND	0,26	0,64	0,26	0,64	0	0,999
MAIA_F3-NW	-0,15	0,47	0,04	0,89	0,3	0,405
MAIA_F4-AR	0,49	0,95	0,05	0,8	1,15	0,301
MAIA_F5-EA	0,51	0,87	-0,02	0,58	2,34	0,143
MAIA_F6-SR	0,56	0,45	-0,06	0,61	5,88	0,026
MAIA_F7-BL	0,67	0,73	-0,04	0,98	3	0,099
MAIA_F8-T	0,56	0,85	-0,26	1,04	3,32	0,084

Différence significative au seuil de 5% entre les groupes sur le facteur SR

Différences significatives au seuil de 10% entre les groupes pour les facteurs BL et T

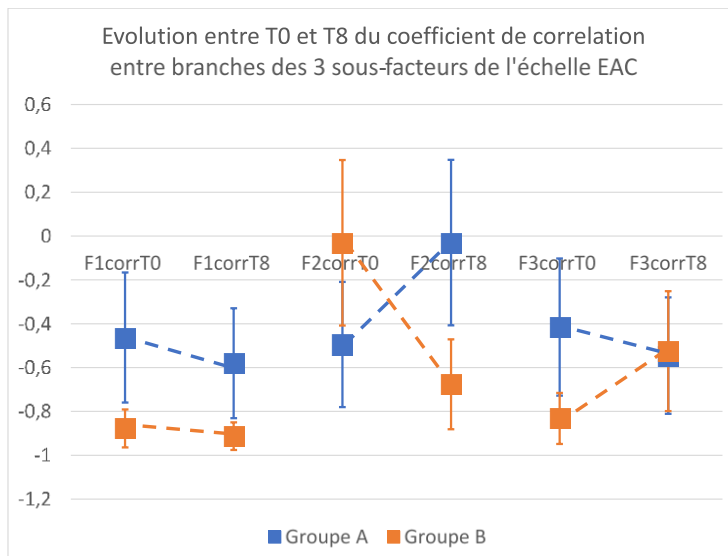


- **Echelle évaluative EAC (Auto-compassion)**

<i>T8-T0</i> <i>Auto-Compassion</i>	<i>Groupe A</i>		<i>Groupe B</i>		<i>F</i>	<i>p</i>
	Moyenne	ecartype	Moyenne	ecartype		
<i>F1-AB</i>	0,02	1,04	-0,11	0,38	0,13	0,279
<i>F1-AJ</i>	-0,16	0,73	0,02	0,52	0,35	0,431
<i>F2-H</i>	0,06	0,63	-0,06	0,35	0,21	0,345
<i>F2-I</i>	-0,17	0,83	0,17	1,01	0,59	0,54
<i>F3-MF</i>	0	0,64	-0,33	0,63	1,25	0,279
<i>F3-SI</i>	-0,31	0,62	-0,19	0,5	0,18	0,317
<i>Total_AC</i>	0,13	0,49	-0,08	0,34	1,08	0,314

Pas de différences significatives entre les groupes sur aucun des sous-facteurs pris individuellement

Une analyse plus approfondie des variations bifactorielles les sous facteurs sont corrélés entre eux. Quelques premiers résultats prometteurs d'une différence significative entre les groupes a priori sur les 3 facteurs, à confirmer :



ANNEXE 11 : ANALYSE QUALITATIVE CATEGORIELLE

(Recueil du verbatim, analyse par rubriques, analyse par catégories)

La première étape d'analyse a consisté à **classer l'ensemble du verbatim**²⁹ dans les différentes rubriques ciblées par les questions des guides d'écriture. Je présenterai en deuxième partie 1 ou 2 exemples parmi les rubriques analysées, de manière à rendre visible cette 1^{ère} étape d'analyse qualitative.

1. 2^{ème} étape d'analyse et résultats - catégories émergentes

Je présenterai ici l'intégralité des résultats de recherche de l'analyse qualitative, à savoir les catégories émergentes et le classement des verbatims récurrents, saillants ou signifiants selon ces nouvelles catégories et sous-catégories. Cela permet d'avoir accès aux contenus de vécu témoignés par les participants.

1. VECU DE LA MEDITATION

RESSENTIS CORPORELS ET PSYCHIQUES

Relâchement, détente, bien-être, calme, quiétude, apaisement, légèreté, ressourcement, lâcher-prise des pensées (préoccupantes, quotidiennes, professionnelles)

- **Entrelacement entre expérience du vécu corporel et psychique :**

Relâchement progressif de mon corps, plus léger, légèreté aussi de l'esprit (F, M1) ; Bien-être global (V, M5) ; J'ai ressenti vraiment que la stabilité physique avait des conséquences sur la qualité de présence à soi (B, S1).

- **Sensation d'ancrage, sentiment de stabilité et de solidité :**

Très concentrée, très stable, comme si je ressentais bien mon assise (B, M1) ; Relâchement, calme, légèreté, force, solidité (J, M1) ; Stabilité, solidité, légèreté (Li, M1) ; Posture relâchée, stable (S, M1) ; Détente profonde, stabilité dans le mouvement (Ch, M4) ; Détente, quiétude, force tranquille, stabilité, pouvoir (le verbe) (Ch, M6) ; Bien stable, disponible à moi-même (B, M7) ; Poids : enracinement, calme (V, M7) ; Stabilité émotionnelle (Ch, M6) ; Ma sensation d'immobilité s'est traduite par un ancrage des pieds dans le sol assez puissant (La, M7).

SENTIMENT DE PRESENCE

- **Présence à son corps, à ses ressentis corporels :**

Bien-être, comme si je prenais conscience de mon corps (B, M1) ; Capable de profiter de l'instant et d'être présente à l'écoute de mon corps (B, M1) ; très proche de mes sensations corporelles, douceur, relâchement (V, M3) ; Sensation de glisser en moi extrêmement agréable (Cl, M7) ; Pensées exploratrices de mes sensations corporelles (La, M1) ; Corps rapidement dans le bien-être, l'apaisement (F, M7).

- **Présence à la pratique de méditation, au guidage verbal :**

La guidance m'a aidée à entrer en moi, je ne l'ai trouvée ni trop présente, ni lacunaire. Je n'ai pas vu passer les 20 minutes (Cl, M1) ; J'ai pu rester présente jusqu'au bout (Ch, M7) ; moments d'absences (V, M8) ; Moins de pensées parasites, plus de présence à l'exercice (Ch, M3) ; Disponible, à l'écoute de votre guidance (B, M8) ; Pas assez de temps sans consigne, donc de silence (Li, M2) ; Je suis captée par le ton de votre voix (Cl, M7) ; Plus présente aux consignes et à la salle (La, M5) ; Grande disponibilité pour l'exercice, sensation de bien-être et qualité de présence++ (Ch, S4).

²⁹ Quand les verbatims sont cités, les lettres en majuscule correspondent à la 1^{ère} lettre du prénom d'emprunt choisi par les participants (exemple : J pour Juliette), les méditations et les semaines sont numérotées (exemple : M1 verbatim extrait du recueil d'expérience concernant la Méditation 1 ; S7 : verbatim concernant la Semaine 7), ce qui donne (J, M1) ou (J, S7). Le recueil des données portant sur l'ensemble de l'expérience des 8 semaines est désigné par 8S).

- **Présence à soi, à son intériorité :**

Calme et présence (S, M4) ; Disponible à moi-même dans une posture stable, calme et apaisée (B, M5) ; Présence, calme (S, M6) ; Bien-être, présence sans attente, bercée par les courants (Ch, M4) ; Sentiments d'étendue, de grands espaces, de place à l'intérieur (La, M8) ; Connectée à moi-même, bien dans ma posture corporelle, sensation de stabilité (B, M2) ; Apaisée, disponible à moi-même, à l'écoute du silence (B, M4) ; Détente, pause, instant privilégié à moi-même (F, M4) ; Apaisement et rencontre avec moi (Li, M5) ; Contact par cette pression relationnelle (des mains sur les cuisses) qui m'a permis de me sentir vraiment connectée avec moi-même et de ressentir l'animation intérieure (J, M5) ; J'ai ressenti vraiment que la stabilité physique avait des conséquences sur la qualité de présence à soi (B, S1).

- **Présence à l'autre, au groupe :**

Calme, bien-être, présence du groupe (V, M4) ; Sentiment d'être dans l'instant présent avec moi et le groupe (J, M5) ; Silence collectif ressenti comme une liane qui se délie (sensation corporelle perçue) (J, M4) ; Méditation avec le groupe amène plus de sensations corporelles. Vrai moment de partage pour moi (J, M6).

- **Présence à l'environnement, au monde :**

Sentiment de paix, détente totale et ouverture (J, M6) ; Présence à l'environnement (F, M4) ; Différence entre le monde extérieur et le monde intérieur (F, M6) ; Globalité et individualité (F, M6) ; Début de la méditation très intériorisée, puis petit à petit en ouverture au groupe et au-delà du groupe (J, M6) ; Sensation qu'un dôme transparent se créait au-dessus de moi comme une grande ouverture vers l'extérieur avec le ciel bleu et la lumière du soleil, alors que je me sentais comme un oursin ces derniers jours (Ch, M7).

SENTIMENT DE PLENITUDE

- **Douceur, chaleur, joie, intensité, ouverture du cœur :**

Douceur, fluidité, c'était un délice (J, S3) ; Ouverture du cœur, joie et partage (J, M5) ; Calme et concentration, intensité (J, M8) ; Du calme à l'intérieur et de la chaleur (La, M8) ; Joyeux (V, M1) ; Joie de méditer à plusieurs (V, M1) ; Ce sentiment de joie très fort (J, M5) ; Plaisir de me retrouver (V, S3).

- **Animation interne :**

Douceur et calme, mouvement doux dans la vision (J, M4) ; L'équilibre mobilité/immobilité (Li, M4) ; Curiosité quant aux couleurs et animation devant moi (les yeux fermés) (E, M4) ; J'ai ressenti comme un massage interne, des épaules, du buste (La, M2) ; L'immobilité mobile, la lumière bougeait comme des volutes de cigarette intérieurement et extérieurement (La, M4) ; Grand voyage visuel, des couleurs, des formes, des lumières (La, M5) ; L'observation de l'immobilité et la mobilité dedans et dehors (J, M7) ; Sensation de vague dans le corps et d'ouverture avec peu ou pas de limite entre dedans et dehors (J, S2).

- **Plénitude :**

Très agréable et plénitude dans cette immobilité et mobilité, stabilité et légèreté, liberté (J, M4) ; Besoin de me sentir immobile pour être en pleine présence (B ; M7) ; Sensation générale de plénitude, plus attentive à la fois à ma personne, mon individualité et au groupe (J, M3) ; Les moments de pause, de silence, m'ont permis de sentir de la plénitude en ouverture (J, S3).

- **Bienveillance :**

J'ai pu enfin ressentir de la sérénité et de la bienveillance vis-à-vis de moi qui ont provoqué une illumination intérieure, une lumière douce et chaude (Ch, M7) ; La méditation m'a aidée à faire des efforts d'indulgence envers moi (F, M8).

EMERGENCE D'INFORMATIONS POUR SOI, POUR SA VIE

- **Surprises, découvertes sensorielles :**

Ecran noir (yeux fermés), puis éclaircissement de la noirceur vers un bleu/violet, très joli (La, M1) ; La clarté de ma vision malgré les yeux fermés m'a beaucoup surpris (E, M2) ; J'ai découvert le bruit du silence, c'était très doux (E, M2) ; Quand vous parliez du groupe, j'avais l'impression de ressentir une énergie (B, M4) ; Quand vous avez parlé de

luminosité, j'ai de suite aperçu une teinte colorée jaune (B, M4) ; Visualisation claire, ressenti (Ch, M4) ; Les différents sens ressentis différemment (F, M6) ; Silence, immobilité et présence : la conjonction des 3 m'a procuré apaisement, douceur, force et sensation de présence par le corps et l'esprit (J, S4).

- **Surprises, découvertes d'effets inattendus :**

Lâcher prise auquel je ne suis pas habituée, très agréable (E, M2) ; Pas gênée malgré le bruit (B, M6) ; La posture assise et la guidance (les deux à la fois) facilitent l'entrée en intériorité (J, M1) ; Plus facile de méditer avec vous et le groupe que seule (B, M2) ; Difficile pour moi d'arriver à m'expliquer ce que je vis en méditation (E, M4) ; Mes émotions ressenties avec moins d'affect, moins de peur (F, M6).

- **Informations pour soi, sa vie : Besoin de temps, de silence, présence à son corps, bienveillance**

Prendre soin de moi dans sa globalité (F, M1) ; C'est moi qui ai besoin de ma bienveillance et de ma compassion en ce moment (V, M8) ; Nécessité de prendre du temps pour moi (F, M1) ; Besoin de prendre plus de temps pour moi en silence (V, M2) ; Si je suis à l'écoute de mon corps, je peux adapter ma posture pour être mieux (F, M3) ; Que l'on peut être stable, même si ça bouge ! (La, M4) ; Prêter attention davantage aux parties du corps dont je pourrais ne pas me préoccuper habituellement mais qui nécessitent de l'attention (F, M5) ; Il est toujours possible d'avoir un moment de recentrage quelles que soient les conditions (S, M6) ; Qu'il est malgré tout difficile pour moi de me détacher des problèmes du quotidien mais que quand le lâcher s'opère, l'ouverture se dessine nettement, je me sens alors stable, sereine et totalement disponible (Ch, M7) ; J'ai l'impression d'avoir compris, intégré dans mon corps cet état de disponibilité à l'autre, cette ouverture dont vous parliez (B, M8) ; D'avoir un regard sur mon état, mes besoins, avec plus de bienveillance vis-à-vis de moi-même pour ne pas m'épuiser dans la relation d'aide (Ch, M8) ; Posture disponible à observer ces situations et restée connectée avec moi (J, M8) ; Déverrouiller le corps permet de prendre conscience de certaines zones du corps (Li, M3) ; Intéressant de s'octroyer un moment de calme de manière régulière (La, S1).

2. TRANSFERT DANS LA POSTURE PROFESSIONNELLE

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI (EN CONTEXTE PROFESSIONNEL)

- **Méditer au travail (ou avant) :**

J'apprécie et utilise assez souvent de me mettre en posture de méditation, le calme intérieur, ça me permet de me calmer ou de me recentrer (La, S5) ; Temps que je m'accorde et que je prends pour moi (Li, S6) ; Les effets bienfaits de ces temps pour soi se font sentir (J, S5) ; Je me suis demandée comment aurait été ma semaine sans ces méditations quotidiennes (J, S7) ; Reproduire et pérenniser le rythme (de méditation) sur mon lieu de travail (S, S8).

- **Ralentir :**

Impression de me poser plus dans le travail, moins dans la vitesse, je prends mon temps, j'essaie de réfléchir à l'organisation de la journée (et non de foncer dans l'action) (La, S7) ; Prise de conscience de la possibilité d'arrêter le rythme parfois infernal des situations à traiter au travail, et même nécessité de l'arrêter, pour me ressourcer, voir plus clair, être réellement disponible à l'autre, être réellement disponible à moi-même (J, S7).

- **Se retrouver, se ressourcer, espace de tranquillité intérieur :**

Capacité de recul plus importante, la méditation me permet de ne pas m'épuiser psychologiquement (S, S8) ; Continuer à prendre ce temps de méditation tous les jours dans le contexte d'une semaine « folle » (J, S5) ; Trouver un espace intérieur protecteur, ressource ou énergie interne, qui me permet de me calmer (V, S7) ; La pratique quasi quotidienne de la méditation m'a permis de trouver à l'intérieur de moi un espace de tranquillité et de quiétude, un lieu où le temps et les préoccupations sont suspendus et qui procure un grand bien être (Ch, S8) ; Avoir ces petits exercices à pratiquer dans la semaine, comme un retour à soi salvateur (Ch, S1).

MEILLEURE GESTION DES RELATIONS, DES TENSIONS, DES EMOTIONS

- **Prise de recul, ancrage dans sa stabilité :**

Interpellée de façon très virulente par une professionnelle, j'ai fait le constat que j'avais intégré le fait d'apprendre à répondre (ne pas réagir, prendre suffisamment de recul et gérer mes émotions) (F, S5) ; Moins agressée par les

multiples sollicitations quotidiennes (quantité de mails, etc.) (F, S6) ; Ecoute attentive d'une situation conflictuelle (S, S6) ; J'ai mesuré l'impact de ma réaction sur mon physique et mon esprit, ambiance plus sereine en réunion (F, S5) ; Retour au calme, recentrage, solidité, stabilité (Ch, S7) ; Envisager les situations avec plus de distance émotionnelle et donc à moins sur réagir (Ch, 8S) ; Ça m'a permis de prendre du recul et un peu de hauteur (La, 8S).

QUALITE DE PRESENCE

- **Présence à soi, bienveillance envers soi :**

Je me suis souri en me disant « excellente idée » (Ch, S5) ; Prise de conscience de l'importance de l'amour de soi (Ch, S7) ; Je me suis donné le temps de me détendre (S, S5) ; J'essaie de me donner plus d'empathie, de soulagement, moins de pression (V, S5) ; Me poser, prendre ce temps pour moi m'a amené de la douceur et du réconfort (J, S5) ; Me rendre compte que j'étais capable de rester seule avec moi-même, immobile, pendant 20 minutes (B, 8S) ; Me sentir avec une énergie nouvelle (F, S7) ; Immobilité, mobilité et présence ont révélé une qualité de présence à moi-même (J, 8S) ; La rencontre, la prise de conscience et de contact avec moi-même, un peu plus de compassion avec moi-même et bien sûr pour mieux être avec les autres (J, 8S) ; J'ai découvert que la finesse, la subtilité et les « micros » sensations pouvaient être vectrices de bien-être (Cl, 8S).

- **Présence à ses ressentis, présence à son corps, ancrage :**

Plus d'écoute de mes ressentis/sensations dans le corps, quand une situation me touche « négativement », j'arrive à me recentrer, plus vite serein, en sérénité (V, S5) ; Lors d'entretien avec les personnes accompagnées, je sens que mon esprit à certains moments s'évade. Je repositionne mon corps, je m'ancre à nouveau dans le sol pour ressentir ma présence (B, S8).

- **Présence à l'autre, véritable écoute, disponibilité, bienveillance :**

La méditation de la semaine dernière m'a progressivement permis d'envisager des personnes de mon entourage pro avec un œil beaucoup plus bienveillant ou compatissant (Ch, S6) ; Des ponts se construisent, notamment par la conscientisation de mon écoute, de ma volonté de comprendre l'autre (professionnel, usager, famille) (V, S7) ; La pratique de la méditation m'a permis de me recentrer sur la qualité d'accueil de l'autre, de sa parole (B, S8) ; Plus de patience et de disponibilité envers mes collègues (La, S8) ; L'attention auprès des personnes accueillies (J, S6) ; Offrir un espace d'écoute à une professionnelle, écoute comme une présence, juste être là (V, S6) ; Quand je sentais que mon esprit n'était plus vraiment présent lors d'un entretien, j'ai pensé à ma posture physique (je me suis repositionnée, ancrée sur des appuis) et à ma disponibilité (B, S7) ; Dans la recherche d'une présence accompagnante (V, S7) ; Je ressens qu'en étant disponible, l'autre, ses paroles, viennent davantage résonner en moi, je me sens plus bienveillante et respectueuse (B, S8) ; En étant plus disponible ou mieux disponible, j'ai vécu davantage de partage (B, S7) ; Une qualité de présence et de relation à moi-même et à l'autre, et à mon environnement (J, 8S).

- **Se préparer à la présence :**

J'ai pris conscience qu'il y avait des ponts entre les séances de méditation et la pratique professionnelle, mais cela me demande un effort pour le mettre en œuvre (B, S6) ; Par exemple, se « préparer » à la disponibilité en amont d'une visite en adoptant, en recherchant une stabilité physique pour arriver à une stabilité psychique, et en méditant quelques minutes (B, S7) ; En me sentant davantage présente, je me sens plus attentive à l'autre et je perçois ce climat comme une ouverture enveloppante (B, S8) ; Dans mon attention à mes ressentis, à mon environnement de vie et à la nature (J, 8S).

PRESENCE A CE QUI EMERGE

- **Vision, clarté dans les idées, décisions, solutions, créativité :**

M'est venue une idée de résolution d'une situation professionnelle qui devient anxiogène pour moi (Ch, S5) ; Des réponses, des « évidences » sont « apparues » dans le dénouement de la situation tendue (comment l'aborder, pistes, direction) (J, S7) ; Vraiment une sensation de « me voir » et de « voir » les personnes à certains moments, comme une prise de recul et une pleine présence (J, S8) ; Une clarté de vision, dans les détails, une expansion des sens (J, 8S) ; Je

retiens aussi une espèce de Clarté dans les décisions, face à un nœud, j'ai parfois eu l'impression d'avoir les idées plus claires après la séance de méditation (V, S8).

- **Découvertes utiles en contexte professionnel :**

Cela a permis de se rappeler les fondements de la relation qu'on a tendance à oublier : être présent à soi pour être présent à l'autre (B, 8S) ; La force des méditations collectives, force de mes ressentis et la perception des autres et de moi-même (J, 8S) ; Ressenti d'apaisement à chaque séance. Cela me donne envie de poursuivre et d'approfondir la méditation (V, 8S) ; Une fois que j'ai vu, perçu le lien (les ponts possibles avec ma pratique), j'ai essayé de me servir de la méditation comme un outil (B, 8S) ; C'est un « outil » de plus pour moi (F, 8S) ; Ce que j'amènerais, c'est cette sensation de stabilité, cet ancrage au sol, à soi-même, qui donne l'impression d'être maître de soi-même (B, 8S) ; Le temps que je me suis accordé quotidiennement (Ch, 8S) ; S'offrir chaque jour un temps pour soi d'apaisement, de sérénité. Il sera aussi bénéfique pour les autres à la fois par mon écoute et mon apaisement (V, 8S) ; Je me dis également que j'ai envie de poursuivre cet apprentissage et de l'approfondir pour pouvoir le mobiliser auprès des autres professionnels (V, 8S).

2. 1^{ère} étape d'analyse - les rubriques (a priori)

La première étape d'analyse a consisté à classer l'ensemble du verbatim dans les différentes rubriques ciblées par les questions des guides d'écriture. Je présenterai ici 1 ou 2 exemples parmi les rubriques analysées, de manière à rendre visible le processus de cette 1^{ère} étape d'analyse qualitative.

VECU DE LA MEDITATION PLEINE PRESENCE (SEMAINES 1 A 8)

- **Ressentis**
- **Sentiments ou pensées**
- **Expérience la plus surprenante ou inhabituelle**

Très concentrée, très stable, comme si je ressentais bien mon assise (B, M1) ; Ecran noir (yeux fermés), puis éclaircissement de la noirceur vers un bleu/violet, très joli (La, M1) ; Méditer à plusieurs (accompagné par les autres, force tranquille) (V, M1) ; Le sentiment de légèreté de tout mon corps (comme une plume), c'était très agréable et apaisant (E, M1) ; De me consacrer à mon corps et les sensations éprouvées (Va, M1) ; J'ai ressenti comme un massage interne, des épaules, du buste (La, M2) ; La clarté de ma vision malgré les yeux fermés m'a beaucoup surpris (E, M2) ; Expérience surprenante : ressenti animalier (escargots, sauterelles) en rapport aux postures (La, M3) ; Découverte agréable (Li, M3) ; Quand vous parliez du groupe, j'avais l'impression de ressentir une énergie (B, M4) ; Quand vous avez parlé de luminosité, j'ai de suite aperçu une teinte colorée jaune (B, M4) ; Visualisation claire, ressenti (Ch, M4) ; Silence collectif ressenti comme une liane qui se délie, c'est la sensation corporelle que j'ai perçue (J, M4) ; Attention à faire passer la vision dans le corps est une découverte dans le sens où le mouvement des visions se répercutent et s'introduisent dans le corps (J, M4) ; L'immobilité mobile, la lumière bougeait comme des volutes de cigarette intérieurement et extérieurement (La, M4) ; Profond relâchement (V, M4) ; Contact par cette pression relationnelle (des mains sur les cuisses) qui m'a permis de me sentir vraiment connectée avec moi-même et de ressentir l'animation intérieure (J, M5) ; Grand voyage visuel, des couleurs, des formes, des lumières (La, M5) ; Bien-être global (V, M5) ; Pas gênée malgré le bruit (B, M6) ; Stabilité émotionnelle (Ch, M6) ; Les différents sens ressentis différemment (F, M6) ; Différence entre le monde extérieur et le monde intérieur (F, M6) ; Globalité et individualité (F, M6) ; Début de la méditation très intériorisée, puis petit à petit en ouverture au groupe et au-delà du groupe (J, M6) ; Comme si tout mon corps se réunissait en une seule partie (La, M6) ; Sensation qu'un dôme transparent se créait au-dessus de moi comme une grande ouverture vers l'extérieur avec le ciel bleu et la lumière du soleil, alors que je me sentais comme un oursin ces derniers jours (Ch, M7) ; Corps rapidement dans le bien-être, l'apaisement (F, M7) ; L'observation de l'immobilité et la mobilité dedans et dehors (J, M7) ; Ma sensation d'immobilité s'est traduite par un ancrage des pieds dans le sol assez puissant (La, M7) ; Ressenti de calme au niveau du corps malgré les voyages du mental vers les problèmes du quotidien. Petit à petit, calme intérieur, les agitations semblent rester en surface, du coup, cela produit un sentiment de calme et de force (V, M7) ; La sensation que tout mon corps se détend d'un coup, en créant un espace ouvert dans la poitrine (Ch, M8) ; Calme et concentration, intensité (J, M8).

- **Apprentissage marquant / Autre aspect de l'expérience**

VECU DE LA PRATIQUE QUOTIDIENNE DE MEDITATION (SEMAINES 1 A 4)

- **Difficultés / Facilités**
- **Expérience nouvelle ou surprenante**

VECU EN SITUATION PROFESSIONNELLE (SEMAINE 5 A 8)

- **Ponts effectués entre expérience dans la méditation et vie quotidienne professionnelle**

M'est venue une idée de résolution d'une situation professionnelle qui devient anxiogène pour moi (Ch, S5) ; Interpellée de façon très virulente par une professionnelle, j'ai fait le constat que j'avais intégré le fait d'apprendre à répondre (ne pas réagir, prendre suffisamment de recul et gérer mes émotions) (F, S5) ; J'apprécie et utilise assez souvent de me mettre en posture de méditation, le calme intérieur, ça me permet de me calmer ou de me recentrer (La, S5) ; Plus d'écoute de mes ressentis/sensations dans le corps, quand une situation me touche « négativement », j'arrive à me recentrer, plus vite serein, en sérénité (V, S5) ; J'ai pris conscience qu'il y avait des ponts entre les séances de méditation et la pratique professionnelle, mais cela me demande un effort pour le mettre en œuvre (B, S6) ; M'a permis progressivement d'envisager des personnes de mon entourage professionnel avec un œil beaucoup plus bienveillant ou compatissant, diriger une attention de soutien et d'aide à leur égard a allégé mes ressentiments (Ch, S6) ; Moins agressée par les multiples sollicitations quotidiennes (quantité de mails, etc.) (F, S6) ; Temps que je m'accorde et que je prends pour moi (Li, S6) ; Par exemple, se « préparer » à la disponibilité en amont d'une visite en adoptant, en recherchant une stabilité physique pour arriver à une stabilité psychique, et en méditant quelques minutes (B, S7) ; Prise de conscience de l'importance de l'amour de soi (Ch, S7) ; Il me semble me sentir avec une énergie nouvelle (F, S7) ; Des réponses, des « évidences » sont « apparues » dans le dénouement de la situation tendue (comment l'aborder, pistes, direction) (J, S7) ; Impression de me poser plus dans le travail, moins dans la vitesse, je prends mon temps, j'essaie de réfléchir à l'organisation de la journée (et non de foncer dans l'action) (La, S7) ; Des ponts se construisent, notamment par la conscientisation de mon écoute, de ma volonté de comprendre l'autre (professionnel, usager, famille) (V, S7) ; La pratique de la méditation m'a permis de me recentrer sur la qualité d'accueil de l'autre, de sa parole (B, S8) ; Lors d'entretiens avec les personnes accompagnées, je sens que mon esprit à certains moments s'évade. Je repositionne mon corps, je m'ancre à nouveau dans le sol pour ressentir ma présence (B, S8) ; Plus de patience et de disponibilité envers mes collègues (La, S8) ; Capacité de recul plus importante, la méditation me permet de ne pas m'épuiser psychologiquement (S, S8).

- **Attitude bienveillante envers soi-même**
- **Attitude bienveillante envers quelqu'un (entourage professionnel)**
- **Sentiment de contacter une qualité de présence intérieure et de la reconnaître comme telle**

J'ai pu utiliser la méditation comme une ressource quand je sentais que mon esprit n'était plus vraiment présent lors d'un entretien, j'ai pensé alors à ma posture physique (je me suis repositionnée, ancrée sur des appuis) et à ma disponibilité. Impression que cela m'a permis de revenir à l'instant présent (B, S7) ; Lors de la dernière méditation de la semaine (Ch, S7) ; Lors d'une réunion, au sujet de la situation de tension (J, S7) ; Week-end à la montagne, impression d'être aspirée par leur grandiosité, comme si je les ressentais à l'intérieur de moi (La, S7) ; Dans la recherche d'une présence accompagnante (V, S7).

- **Sentiment de pouvoir mobiliser une attitude empathique, compassionnelle ou bienveillante envers autrui**
- **Effet que cela a créé en soi / Effet que cela a créé en l'autre / Autre aspect de l'expérience**

VECU DE L'ENSEMBLE DE L'EXPERIENCE DES 8 SEMAINES (FIN DE SEMAINE 8)

- **Sentiment d'avoir effectué des découvertes ou des apprentissages dans la pratique de la méditation**
- **Sentiment que ces 8 semaines de méditation ont eu un impact sur la qualité de présence à soi ou à son environnement pendant le temps de la méditation**
- **(Idem) en situation professionnelle de soin ou d'accompagnement**
- **Toute petite chose à garder ?**

ANNEXE 12 : L'APRES DISPOSITIF A L'UNAPEI66

Rencontre avec les professionnels de l'Unapei66 ayant bénéficié de l'expérience du dispositif de méditation sur 8 semaines, le 10 mai 2021

OBJECTIF

Permettre un échange qui n'a pas pu avoir lieu pendant la phase de recherche (voir objectifs de recherche)

- Echanges autour du vécu à titre personnel et à titre professionnel
- Questions/réponses pratiques et théoriques autour de la Méditation pleine présence
- Point sur les perspectives pour l'Unapei 66 (co-construction avec le groupe des participants)
- Temps de partage de l'expérience et des perspectives professionnelles en présence du directeur

INTERETS TEMOIGNES D'UN DISPOSITIF DE MEDITATION EN INSTITUTION

- **Espace pour soi au travail**

« Profitable de bénéficier d'un temps de méditation pendant le temps de travail »

« Lorsque l'on se décale de soi dans la journée, possibilité de trouver en soi un espace personnel »

« ça fait du bien à la tête d'être présent et de ne penser à rien d'autre »

- **Outil de bien-être physique et psychique au travail**

« Méditation physique avec le corps, appréciée, permet un relâchement des tensions musculaires »

« Méditer le matin prépare à la journée de travail, en offrant de meilleures conditions de détente et de conscience de certaines régions du corps, de certains organes »

« Sentiment que la pratique de la méditation est complémentaire d'autres pratiques corporelles (comme le yoga), notamment en agissant davantage sur les impacts psychiques »

« La méditation active est très agréable, faire permet de ressentir sensoriellement »

« Être guidé pendant la méditation est agréable et évite à l'esprit de s'évader »

« Le guidage expérimenté aide beaucoup à aller plus loin dans la perception et le ressenti corporel »

« Très intéressant tous ces apports différents, toutes ces différentes manières de pratiquer la méditation »

- **Outil de stabilité psycho-émotionnelle**

« La méditation semble permettre de manière spécifique un travail sur les émotions. »

« Accroître la durée de la méditation quotidienne permet d'être encore plus apaisé. »

« Méditer permet de retrouver un état de sérénité très rapidement, même si l'état de surface est perturbé par des émotions »

« Trouver le silence, ne pas se laisser parasiter par les bruits environnants, amène des ressentis positifs et une stabilité dans la journée malgré les pics. »

« J'ai l'impression d'avoir gagné en stabilité, bien que ce soit parfois confrontant »

« Pratiquer la méditation le soir en rentrant offre un sas de décompression »

- **Outil de management**

« La méditation est un très bon outil de management (permet d'être plus posé, de prendre du recul) »

« Impression d'avoir gagné en fluidité, en clarté dans certaines situations de tension professionnelle »

« Méditer en groupe offre une bulle, très agréable pour commencer la journée »

« Grâce à ces méditations, et ces deux dernières semaines particulièrement, j'ai vraiment senti plus de globalité et de plénitude, la sensation très agréable d'être pleinement là ! »

ANNEXE 13 : PRESENTATION ORALE (LE 5 JUIN 2021)

(Actions menées, résultats d'expérience, pistes pour l'avenir)

Impacts de la Méditation pleine présence sur la qualité de présence du professionnel œuvrant en milieu médico-éducatif

Dispositif de 8 semaines de méditations guidées auprès de professionnels de l'UNAPEI 66

Dr Emmanuelle Duprat, psychiatre, formatrice D.U. Méditation & Santé, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, 2020-2021
Tuteur : Pr Tu-Anh Tran, chef du service de pédiatrie, CHU de Nîmes

1

Problématique et projet d'intégration de la méditation dans un ESMS

Problématique
Contexte, besoins, Comment permettre aux professionnels d'enrichir leur qualité de présence ?

Participants
Cadres et non cadres (Unapei 66), intéressés par le projet et ses suites

Objectifs de recherche
Évaluation des effets (conscience de soi, vécu de l'expérience de la méditation, vécu de sa présence à soi/à l'autre, posture professionnelle)

Intérêts (recherche, implémentation)

- Découvrir la méditation et ses apports dans sa posture de professionnel
- Pouvoir orienter d'autres professionnels vers un dispositif de méditation (ou l'animer soi-même)

2

Principales ressources bibliographiques

La présence du soignant
Vaegen, V. (2019). MPC et présence thérapeutique du soignant. D.U. Méditation & santé, Université de Montpellier-Nîmes, UFR de Médecine.

La notion de présence en méditation
Kabat-Zinn, J. (2009). Présence, in L'Éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience. Paris: Arènes, p.67-71.
Médal, F. (2014). La méditation. Paris: PUF, 'Que sais-je?'

Compassion et auto-compassion (du soignant) en méditation
Inard Bagris, C. (2017). Empathie et compassion, in La pleine conscience au service de la relation de soin. Paris: De Boeck, p.119-130.
Cattore, M.L. (2015). La méditation de la bienveillance. Paris: Leducs Éditions, C'est mieux Poche.

3

Stages réalisés Une ouverture à de nouveaux possibles

1
Stage 1: Pr Tu-Anh TRAN, CHU de Nîmes, Méditations pour le personnel du CHU (28/10/2020)
Méditer à l'hôpital avec les soignants et les professionnels !
Aborder explicitement leurs problématiques de vie

2
Stage 1: Pr Tu-Anh TRAN, CHU de Nîmes, Consultation de pédiatrie
Prescrire la méditation aux enfants et aux parents
Personnaliser la méditation (maladie, contexte biographique)

2
Stage 2: Pr Denis BOIS, Master Class Méditation pleine présence auprès de soignants (13-16/01/2021)
Éduquer différents niveaux de présence en méditation
Proposer un guidage ciblé, progressif (pas-à-pas)

4

Expérience d'introduction de la méditation pour des professionnels en ESMS, et évaluation

Dispositif sur 8 semaines
1 méditation (Pleine présence) de 20 minutes, en présentiel, 1 thème par semaine (immobilité, silence, présence à soi, à l'autre, bienveillance) + 1 audio à écouter tous les jours (sur le thème)

Appréciation du dispositif par les professionnels (debrief à la fin de l'étude)

- Expérience très positive (pour eux-mêmes et leur quotidien professionnelle)
- Groupe des participants en réflexion pour une suite (accord de la direction)

Méthodologie de recherche: mixte (quantitative + qualitative)

- 10 participants (méditants) + 10 participants (non méditants)
- 3 auto-questionnaires (TO, TA, TB): FFMQ (pleine conscience), MAIA-1 (conscience de soi, intériorisation), EAC (auto-compassion)
- Guide d'écriture post-méditation (10 minutes): 4 questions sur la méditation du jour + 4 questions sur la semaine écoulée (ressentis, observations, découvertes)
- Tableau d'assiduité de la méditation quotidienne (oui/non, durée)
- Formulaire de consentement, questionnaire socio-démographique (TO, TB)

Résultats de recherche
(analyse quantitative en cours)

5

Résultats de recherche (évaluation) Analyse qualitative

VÉCU DE LA MÉDITATION

Ressentis corporels et psychiques: douceur, calme, soulagement, apaisement, équilibre, quiétude

Sensation d'ancrage: stabilité, solidité, assise, force tranquille

Sentiment de présence: à son corps (ressentis), à soi (conscience), au moment, au groupe (présence collective)

Sentiment de plénitude: ouverture du cœur, émotions, connexion (à l'encre, immobilité, présence)

Emergence d'informations pour soi, pour sa vie: besoin de temps, de silence, de présence à son corps

TRANSFERT DANS LA POSTURE PRO

Prendre du temps pour soi: méditer au travail, se retrouver, ressentir son corps, espace de tranquillité intérieur

Meilleure gestion des relations, des tensions: ancrage, stabilité, recul, habitude

Qualité de présence: à soi-même (bienveillance), ses ressentis, à l'autre (véritable écoute), à la situation

Place du corps et de la méditation dans le travail: sensation de pleine présence par le corps et l'esprit, réels et disponibles

Présence à ce qui émerge: espace de clarté dans les décisions/observations, situations, créativité

6

Méditation & Santé Pistes pour des réalisations futures

Interventions en établissement médico-éducatif (ESMS) auprès de professionnels volontaires (gestion des RPS)

- Dispositif sur 8 semaines: méditations guidées quotidiennes (MPP) et accompagnement hebdomadaire en groupe
- Thèmes: apprendre à méditer, enrichir la présence à soi, à l'autre, estime de soi, bienveillance, réduction du stress et de l'anxiété

Interventions en ESMS auprès des usagers et des familles

- Pratiquer et prescrire la méditation auprès des enfants, adolescents et de leurs parents (en consultation, en séance individuelle)
- Interventions auprès de parents d'usager (programme en groupe)

Formations pour professionnels de l'accompagnement et du soin

- Apprendre à méditer
- Enrichir sa posture & sa présence par la pratique de la MPP

Publication de l'étude menée dans le cadre du D.U.

7

Merci à tous pour votre présence

Enseignants du D.U., intervenants, tuteurs de stage, participants au D.U., participants à la recherche, méditants et auteurs inspirants...

Dr Emmanuelle Duprat, psychiatre, formatrice emmanuelle.duprat1@gmail.com

8

RESUME : Un dispositif sur 8 semaines de méditation pleine présence quotidienne (présentiel/audio) a été mis en place auprès d'un petit groupe de professionnels œuvrant en milieu de soin (ESMS) avec pour objectif de solliciter les différentes dimensions de leur présence en méditation, et notamment la dimension relationnelle (« présence à » soi, l'autre, ses ressentis corporels). L'impact sur la qualité de présence des participants méditants en contexte professionnel (soin, accompagnement) a été évalué au moyen d'une méthodologie mixte (analyse quantitative et qualitative).

Les résultats mettent en évidence une différence significative (entre T0 et T8 par rapport au groupe contrôle) sur certains facteurs des échelles évaluatives FFMQ et MAIA-1. Les évolutions ainsi mises en évidence des compétences de Mindfulness, d'action en pleine conscience et de non-jugement traduiraient un gain en termes de « présence attentive » (i.e. Mindfulness), une amélioration de la capacité de mise en action de l'expérience et une meilleure disposition au principe de « non-jugement ». Les trois facteurs de l'échelle MAIA-1 qui sont améliorés par les 8 semaines d'entraînement à la méditation, l'Auto-régulation (SR), l'Ecoute du corps (BL) et la Confiance (T), sont tous associés à un enrichissement de la qualité de présence au corps (et d'une capacité à l'écouter, tenir compte des enseignements qu'il nous livre, prendre appui, etc.), enrichissement corroboré par l'étude qualitative.

Les résultats de l'analyse qualitative catégorielle nous permettent de constater que la pratique régulière de la méditation pleine présence impacte plusieurs niveaux de la qualité de présence du professionnel (présence au temps, à l'espace, à soi, à l'autre, l'environnement, présence à ce qui émerge, ce qui advient, etc.). L'enrichissement de la qualité de présence à son corps mis en relief à la fois dans l'approche quantitative et qualitative semble servir d'appui aux participants méditants pour transférer cette qualité de présence dans leurs attitudes en situation professionnelle et contribuer au renouvellement de leur posture.

DISCIPLINE : D.U. Méditation et Santé

MOTS-CLES : Méditation Pleine Présence ; Méditation ; Pleine Présence ; Pleine conscience ; Présence attentive ; Evaluation qualitative de la présence ; Qualité de présence ; Présence du soignant ; Posture professionnelle ; Soin ; Accompagnement ; ESMS ; Relation au corps

Université de Montpellier - Nîmes
U.F.R. de Médecine
2 rue Ecole de Médecine
34 000 MONTPELLIER