

SENS, CROISSANCE ET CONSCIENCE

La méditation et l'entreprise

Docteur Christophe ANDRÉ
Service Hospitalo-Universitaire
Centre Hospitalier Sainte-Anne, Paris

- Il n'y a que deux choses importantes dans la vie d'un homme, Marcello : toujours aimer sa maman ; et ne jamais croire aux bobards des psys.



Je me réveille généralement en hurlant à six heures et demie et j'arrive au bureau à neuf heures.

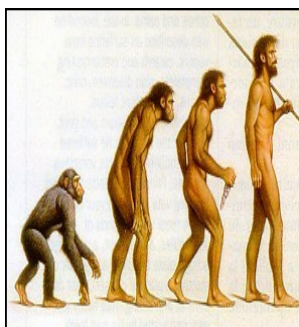


PLAN

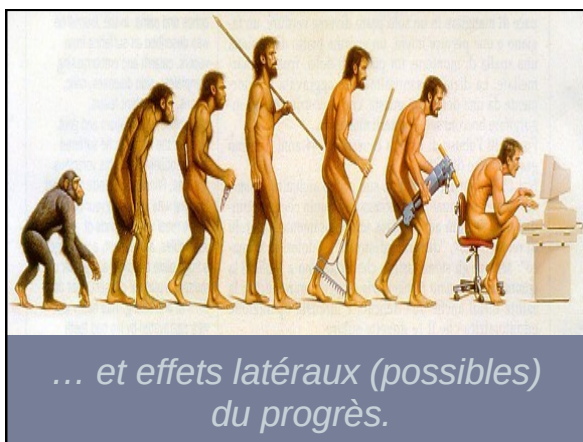
- 1) Croissance, progrès et problèmes
- 2) Méditation
- 3) Applications
- 4) Sens, croissance et conscience

PLAN

- 1) Croissance, progrès et problèmes
- 2) Méditation
- 3) Applications
- 4) Sens, croissance et conscience



Progrès...



Problèmes liés au progrès

- Effets secondaires ou latéraux ?
(exemple des pollutions)
- Dysharmonies évolutives ?
(progrès technologiques sans progrès psychologiques)

Matérialisme

Experientialism, Materialism, and the Pursuit of Happiness

Leaf Van Boven
University of Colorado at Boulder

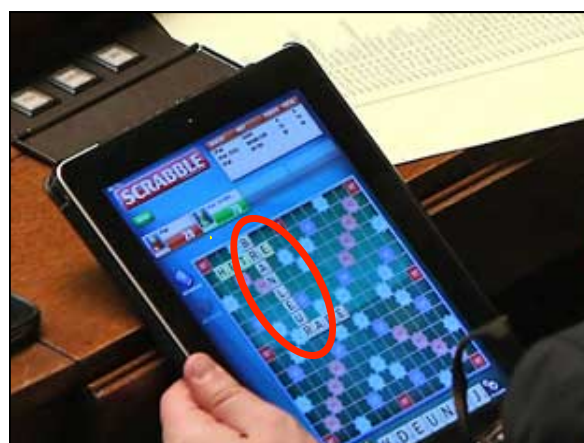
Positive research indicates that materialistic aspirations are negatively associated with happiness and psychological health. Recent research reveals how failing to distinguish between experiential and materialistic aspirations may lead to lower happiness. People who pursue experiential goals (e.g., travel, education, and social experiences) are more likely to be happy than those who pursue materialistic goals (e.g., wealth, status, and possessions). This research suggests that experiential goals are more likely to be associated with happiness and psychological health than materialistic goals.

Sociétés matérialistes

Sociétés matérialistes

- Quantitatif vs. qualitatif.

Sociétés matérialistes =
pléthores et pléthorites



Sociétés matérialistes

- Quantitatif vs. qualitatif.
- Vitesse et réactivité vs. lenteur.



« À très vite ! »



Petit d
en Ind
le chef
ses de
et ses

Sociétés matérialistes

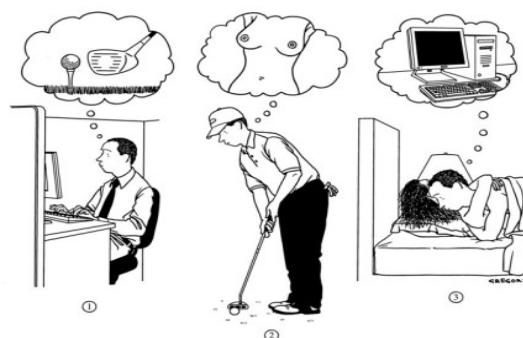
- Quantitatif vs. qualitatif.
- Vitesse et réactivité vs. lenteur.
- Interruptions vs. continuité.



Enquête récente en milieu professionnel : 2 heures de travail perdues du fait des distracteurs (bruit de fond, distractions, interruptions partielles, interruptions totales).

<http://www.basex.com/web/tbghome.nsf/pages/about>

Altération des capacités de stabilité attentionnelle



PLAN

- 1) Croissance, progrès et problèmes
- 2) **Méditation**
- 3) Applications
- 4) Sens, croissance et conscience



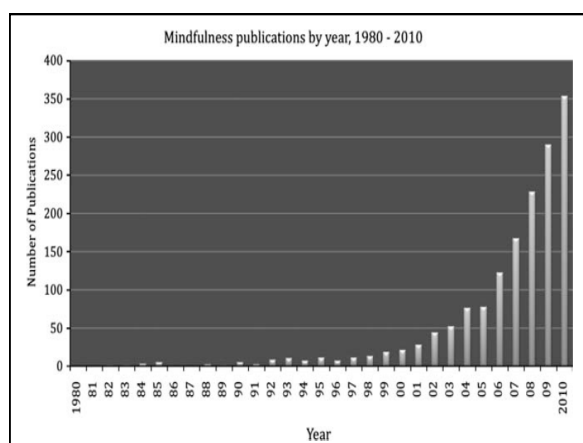
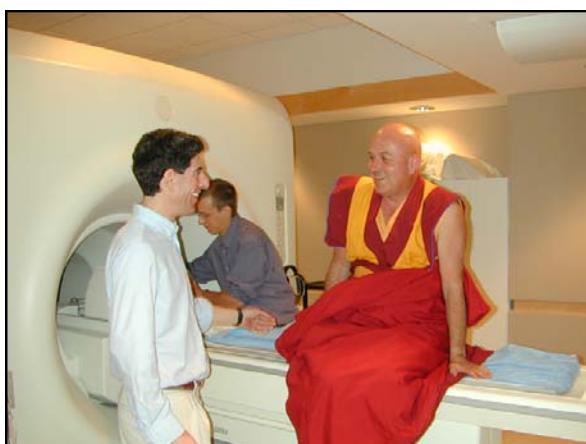
L'exemple de la méditation

Évolutions, carences et compensations



SURVOL HISTORIQUE (TRÈS) SIMPLIFIÉ

- Méditation comme pratique spirituelle pluri-millénaire.
- Intégration dans le champ du développement personnel (années 1960, exemple de la *Méditation Transcendante*).
- Explorations scientifiques (années 1990).



APPROCHE OCCIDENTALE DE LA MÉDITATION

Méditer :
soumettre à une
longue
et profonde réflexion.



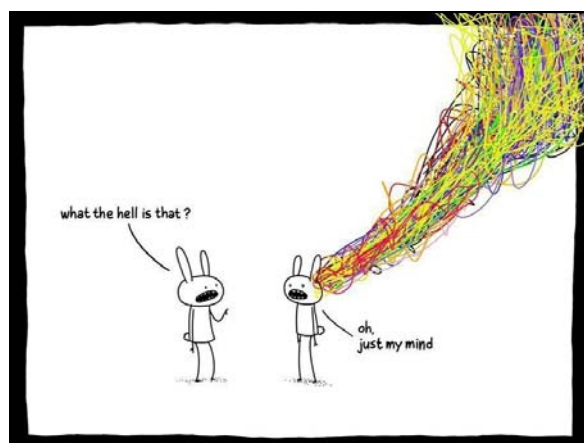
APPROCHE ORIENTALE DE LA MÉDITATION

État de présence
intense et non réactive,
permettant
pacification émotionnelle
(*samatha*)
et **clarification intellectuelle**
(*vipassana*).



Idées reçues sur la méditation (1)

« Faire le vide »



Idées reçues sur la méditation (2)

« Se couper du monde »



Idées reçues sur la méditation (3)

« Être zen »



Qu'est-ce que méditer ?

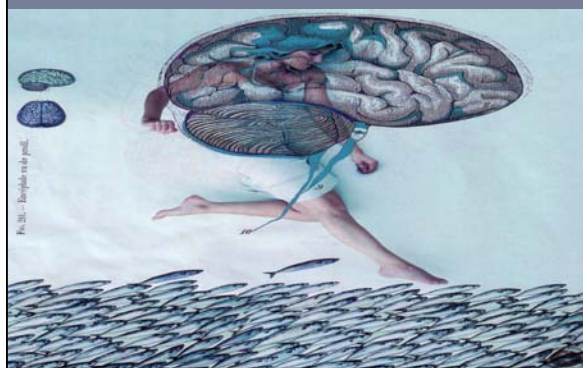
« La méditation est une pratique qui permet de **cultiver et de développer certaines qualités humaines fondamentales**, de la même façon que d'autres formes d'entraînement nous apprennent à lire, à jouer d'un instrument de musique ou à acquérir toute autre aptitude.

Étymologiquement, les mots sanskrit et tibétain traduits en français par « méditation », sont respectivement « **bhavana** », qui signifie **cultiver**, et « **gom** », qui signifie **se familiariser**.

Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des **qualités dont nous sommes tous capables mais qui demeurent à l'état latent** aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les actualiser. »

Matthieu Ricard, *L'Art de la méditation*

La méditation est un entraînement de l'esprit



La pleine conscience



- Ensemble de techniques méditatives d'origine bouddhistes,
- Qui ont été codifiées et laïcisées,
- Pour pouvoir être intégrées dans le monde de la santé et, plus largement, dans la société occidentale (école, entreprise...).
- La pleine conscience : une *world-practice* ?





Méditation: quelques bénéfices

- 1) Stabilisation attentionnelle
- 2) Flexibilité cognitive, créativité, discernement.
- 3) Impact favorable sur la santé
- 4) Régulation des émotions et des impulsions
- 5) Etc.

Effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on cognitive emotion regulation and impulsivity.

Régine Jeanningros¹, Christophe André², Joël Billieux³

¹USR244 - CHRS, Centre Emotion, Hôpital de la Salpêtrière, Paris, France
²Service Hôpital-Universitaire de Santé Mentale et de Thérapie, Hôpital Sainte-Anne, Paris, France
³Département de Psychologie, Université de Louvain, Louvain-la-Neuve, Belgique

INTRODUCTION

Inappropriate or ineffective emotion regulation is emerging as a critical component in the development but also maintenance of depression. Cognitive emotion regulation strategies are cognitive responses to emotion-eliciting events that consciously or unconsciously attempt to modify the magnitude and/or type of individual's emotional experience. Previous works have shown that emotion regulation mediates the link between depression and specific aspects of impulsivity (ref 3) and between dispositional mindfulness and impulsivity (ref 7). In the current study, we examined the effects of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), which has been developed to prevent depressive relapses, on adaptive and maladaptive cognitive emotion regulation strategies and on different dimensions of impulse control, in relationship with the acquisition of mindfulness abilities.

METHOD

Participants (n = 28; 22F, 34, mean age: 52 ± 10) in remission from recurrent depression followed an 8 session Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) program (ref 8).

Self-report measures

- Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ)** - 36 items (refs 3, 5) assesses individual differences in coping across nine subcategories of adaptive strategies: 1) Acceptance: referring to thoughts of accepting what you have experienced and engaging yourself to what has happened, 2) Positive reforecasting: referring to thinking about joyful and pleasant issues instead of thinking about the actual event, 3) Refocus on planning: referring to thinking about what steps to take and how to handle the negative event, 4) Positive reappraisal: referring to thoughts of creating a positive meaning to the event in terms of personal growth, 5) Putting into perspective: referring to thoughts of distancing aside the seriousness of the event/emphasizing the relativity when comparing it to other events, and - maladaptive strategies: 6) Self-blame: referring to thoughts of putting the blame of what you have experienced on yourself, 7) Rumination: or focus on thought, referring to thinking about the feelings and thoughts associated with the negative event, 8) Catastrophizing: referring to thoughts of explicitly emphasizing the terror of what you have experienced, 9) Other blame: referring to thoughts of putting the blame of what you have experienced on the environment or another person.
- UPPS Impulsive Behavior Scale (45 items)** (refs 9, 10), evaluate four different facets of impulsivity: Urgency refers to the tendency to act rashly when experiencing negative affect, Lack of premeditation refers to the tendency to think and reflect on the consequences of an act before engaging in that act, Lack of perseverance refers to an individual's ability to remain focused on a task that may be boring or difficult, Sensation seeking refers to the tendency to enjoy and pursue new and exciting activities.
- Mindful Attention Awareness Scale (MAAS - 15 items)** (ref 2) assesses level of awareness and attention to events and experiences of daily life.

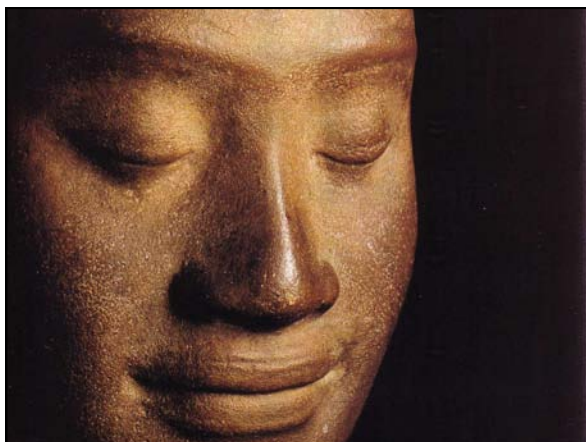
PLAN

- 1) Croissance, progrès et problèmes
- 2) Méditation
- 3) Applications
- 4) Sens, croissance et conscience



L'ATTITUDE DE PLEINE CONSCIENCE

- Être délibérément présent à l'expérience du moment que nous vivons,
- sans attente (on ne cherche pas à obtenir un état précis),
- sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non),
- sans filtre (on accepte ce qui vient, agréable ou désagréable).



Champs d'application de la méditation de pleine conscience

- Psychologie
- Médecine
- Éducation
- Sport
- Entreprise
- Politique
- Etc.

*The British Parliament Stops To Meditate
(may 2014)*

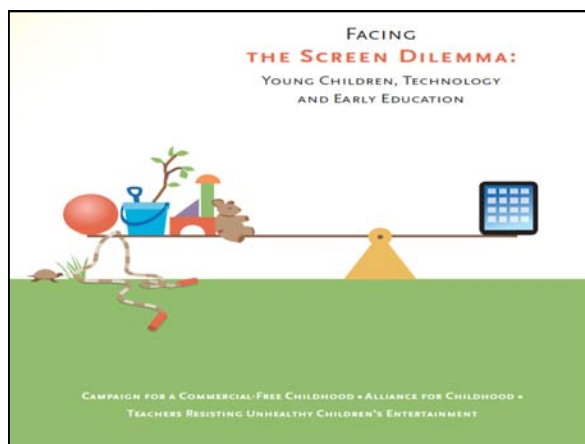


Tim Ryan,
Congressman, USA



Mindful Nation

blogtalkradio™





The New York Times reprints
This copy is for your personal, noncommercial use only. You can order presentation-ready copies for distribution to your colleagues, clients or customers here or use the "Reprints" tool that appears next to any article. Visit www.nytimes.com for samples and additional information. Order a reprint of this article now.

October 22, 2011

A Silicon Valley School That Doesn't Compute

By MATT RICHTER
LOS ALTOS, Calif. — The chief technology officer of eBay sends his children to a nine-classroom school here. So do employees of Silicon Valley giants like Google, Apple, Yahoo and Hewlett-Packard.

But the school's chief teaching tools are anything but high-tech: pens and paper, knitting needles and, occasionally, mud. Not a computer to be found. No screens at all. They are not allowed in the classroom, and the school even frowns on their use at home.

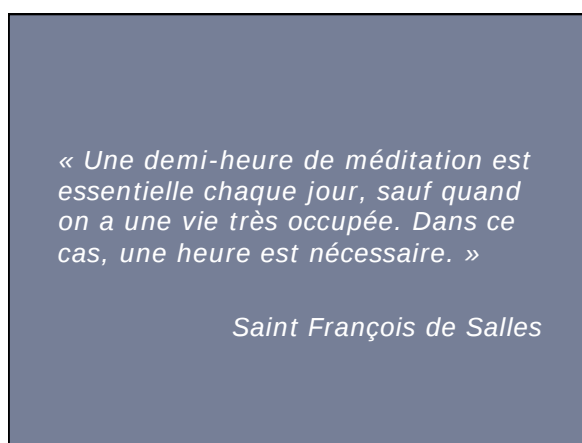
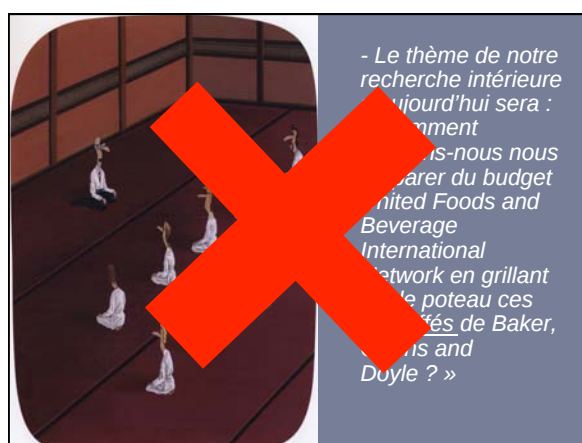
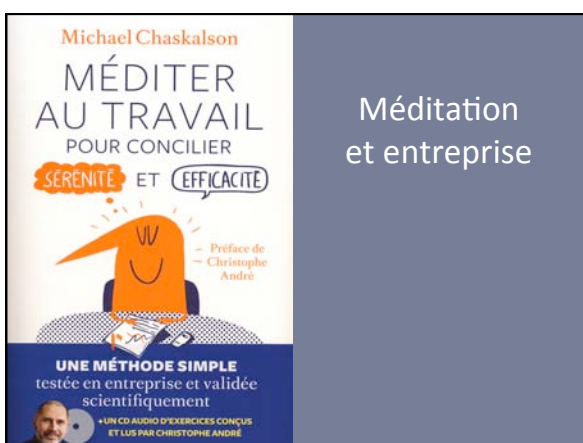
Schools nationwide have rushed to supply their classrooms with computers, and many policy makers say it is foolish to do otherwise. But the contrarian point of view can be found at the epicenter of the tech economy, where some parents and educators have a message: computers and schools don't mix.

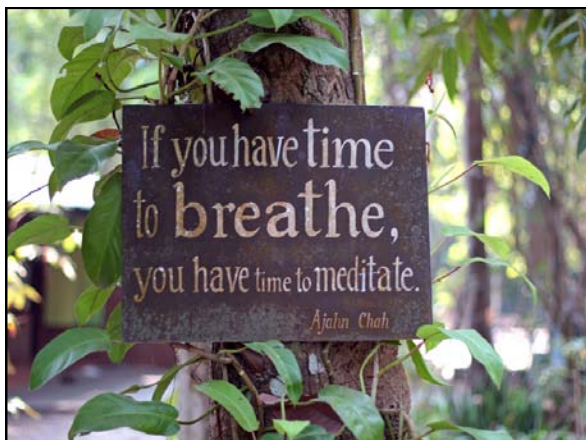
This is the **Waldorf School of the Peninsula**, one of around 160 Waldorf schools in the country that subscribe to a teaching philosophy focused on physical activity and learning through creative, hands-on tasks. Those who endorse this approach say computers inhibit creative thinking, movement, human interaction and attention spans.

The Waldorf method is nearly a century old, but its foothold here among the digerati puts into sharp relief an intensifying debate about the role of computers in education.

"I fundamentally reject the notion you need technology aids in grammar school," said Alan Eagle, 50, whose daughter, Andie, is one of the 196 children at the Waldorf elementary school; his son William, 13, is at the nearby middle school. "The idea that an app on an iPad can better teach my kids to read or do arithmetic, that's ridiculous."

Mr. Eagle knows a bit about technology. He holds a computer science degree from Dartmouth and works in executive communications at Google, where he has written speeches for the chairman, Eric E. Schmidt. He uses an iPad and a smartphone. But he says his daughter, a fifth grader, "doesn't know how to use Google," and his son is just learning. (Starting in eighth grade, the school endorses the limited use of gadgets.)





Recommandations

- Lors des temps d'attente, des temps de transition, mettre son cerveau au repos (pas d'action, pas de distraction, juste une présence non réactive au monde).
- Préserver des plages de continuité (pas d'interruptions).
- Préserver des plages d'unité (une chose à la fois).
- Présence à ce qui est agréable.
- Présence à ce qui est douloureux.
- Discernement entre l'urgent et l'important (lâcher les fausses urgences).

PLAN

- 1) Croissance, progrès et problèmes
- 2) Méditation
- 3) Applications
- 4) **Sens, croissance et conscience**



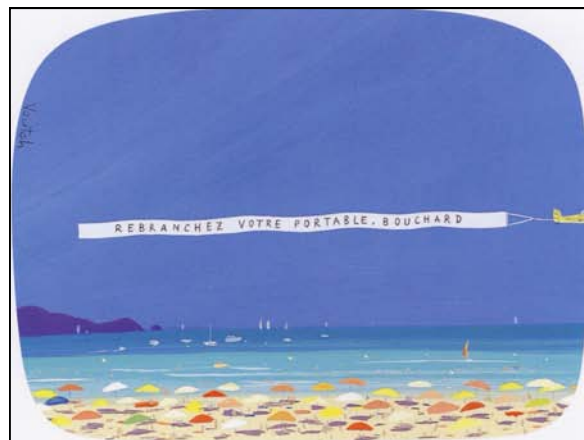
Efforts individuels

« Ça m'évite de regarder mon téléphone toutes les deux secondes. »



- Parfait, votre posture est excellente. Maintenant, détendez-vous, concentrez-vous, et lâchez lentement votre téléphone portable...

Efforts collectifs



3 champs

- Politique et public
- Collectif et associatif
- Personnel et intime : « intériorité citoyenne »

Croissances

- Quantitatives
(plus de savoirs, plus de possessions...).
- Qualitatives
(meilleur usage des savoirs et des possessions...).

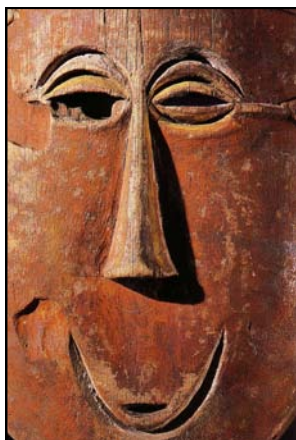
*Comblant la dysharmonie évolutive
entre technologie et psychologie.*

« L'homme a soif de vérité, mais est-ce la source qu'il cherche – ou l'abreuvoir ? »

*Gustave Thibon,
L'Illusion féconde*

« Par-delà les fenêtres se dressent de grands arbres sombres ; j'entends avec émotion le murmure secret et frais des feuilles. Je crois l'entendre pour la première fois. Que ce bruissement des feuilles me touche ! »

*Evguénia Guinzbourg,
Le Vertige (tome II)*



*Merci
de votre
attention*



BIBLIOGRAPHIE EN FRANÇAIS

Pour la pratique quotidienne :

- Christophe André. Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience. L'Iconoclaste 2011 (avec CD).
- Jon Kabat-Zinn. Méditer. Paris, Les Arènes, 2010 (avec CD).
- Mark Williams et coll. Méditer pour ne plus déprimer. Odile Jacob, 2009 (avec CD).
- Mark Williams et coll. Méditer pour ne plus stresser. Odile Jacob, 2013 (avec CD).

Pour les professionnels de santé :

- Jon Kabat-Zinn. Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. Bruxelles, De Boeck, 2009.
- Zindel Segal et coll. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles, De Boeck, 2006.

Populations spécifiques :

- Nancy Bardacke. Se préparer à la naissance, La grossesse, l'accouchement et la parentalité en pleine conscience. Paris, Le Courrier du Livre, 2014.
- Michaël Chaskalson. Méditer au travail. Les Arènes 2013 (avec CD).
- Myla & Jon Kabat-Zinn. À chaque jour ses prodiges. Être parent en pleine conscience. Paris, Les Arènes, 2012.
- Eline Snel. Calme et attentif comme une grenouille. Les Arènes 2012 (avec CD).

AUTRES OUVRAGES

Pour découvrir les originaux bouddhistes :

- Ajahn Brahm. Manuel de méditation selon le bouddhisme Theravada. Almora 2011.
- Fabrice Midal. Pratique de la méditation. Le Livre de Poche 2012 (avec CD).
- Matthieu Ricard. L'art de la méditation. Paris, NiL éditions, 2008.
- Tich Nhat Hanh. Le miracle de la pleine conscience. Paris, L'Espace Bleu, 1996.

Pour les professionnels de santé :

- Frédéric Rosenfeld. Méditer c'est se soigner. Les Arènes 2007.
- Rick Hanson. Le cerveau de Bouddha. Les Arènes 2011.

Autres ouvrages généralistes :

- Shamash Alidina. La pleine conscience pour les nuls. First 2013 (avec CD).
- Laurence Bibas. Manuel de mindfulness. Eyrolles 2012 (avec CD).
- Bob Stahl. Apprendre à méditer. Les Arènes 2013 (avec CD).

Sites sur la pleine conscience en psychothérapie

- Association pour le développement de la mindfulness
<http://www.association-mindfulness.org>
- Site francophone sur la pleine conscience
<http://www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness>

Pour plus d'informations, un site :

<http://christopheandre.com>

Pour partager, un blog :

<http://psychoactif.blogspot.com/>

Et une page Facebook :

<http://www.facebook.com/pages/Christophe-ANDRE>

PRINCIPALES PUBLICATIONS DE CHRISTOPHE ANDRÉ

- Qui nous fera voir le bonheur ? Le Passeur 2014 (avec M. Steffens)
- Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive. Odile Jacob, 2014.
- Sérénité. Odile Jacob, 2012.
- Méditer jour après jour, 25 leçons de pleine conscience. L'Iconoclaste 2011 (avec CD de méditations guidées).
- Trilogie avec le dessinateur Muzo, Points, Seuil :
 - Je résiste aux casse-pieds et autres personnalités toxiques (2011).
 - Je surmonte mes complexes et mes déprimés (2010).
 - Je dépasse mes peurs et mes angoisses (2009).
- Les états d'âme. Un apprentissage de la sérénité. Odile Jacob, 2009.
- De l'art du bonheur. L'Iconoclaste, 2006.
- Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi. Odile Jacob, 2006.
- Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies. Odile Jacob, 2004
- Vivre heureux. Psychologie du bonheur. Odile Jacob, 2003.
- La force des émotions. Odile Jacob, 2001 (avec F. Lelord)
- La peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale. Odile Jacob, 2000 (2^{ème} édition, avec P. Légeron)
- L'estime de soi. Odile Jacob, 1999 (avec F. Lelord)
- Comment gérer les personnalités difficiles. Odile Jacob, 1996 (avec F. Lelord)

