

Partage d'outils à
l'enseignement de la pleine
conscience issu d'un groupe
d'intervention et d'un projet
de maîtrise

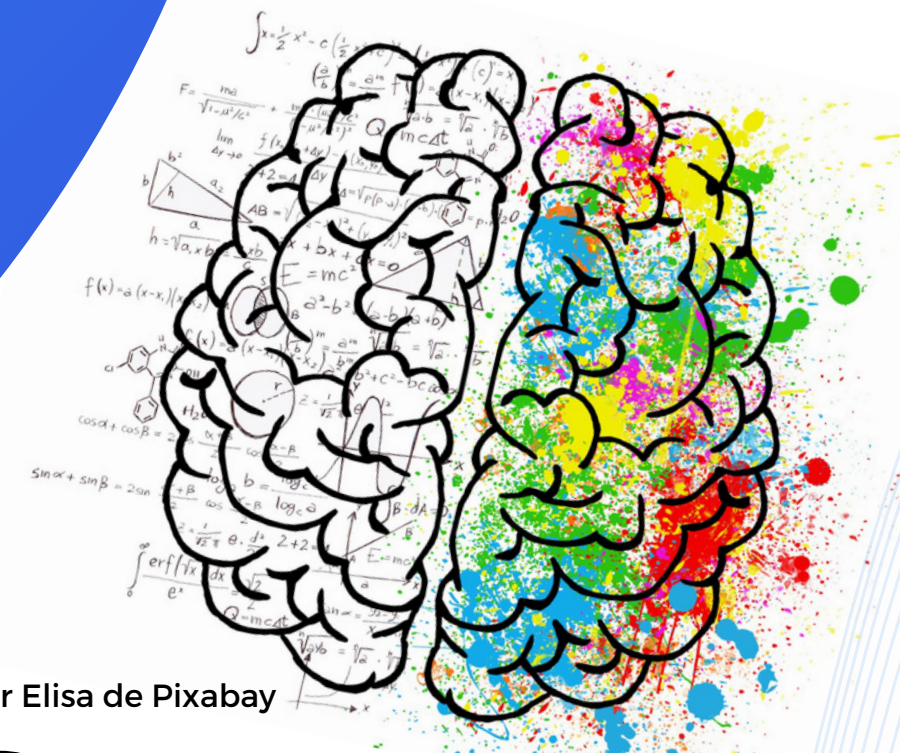


Image par Elisa de Pixabay

Par Daphnée Julien, maîtrise en travail social

PROJET DE STAGE

- Groupe d'intervention parent-adolescent inspiré de l'approche comportementale dialectique
- Approche axée sur le développement de meilleures capacités de régulation des émotions et de tolérance aux émotions difficiles
- Et donc, aider à développer des relations interpersonnelles satisfaisantes et à vivre des expériences positives



Image par Anastasia Gepp de Pixabay

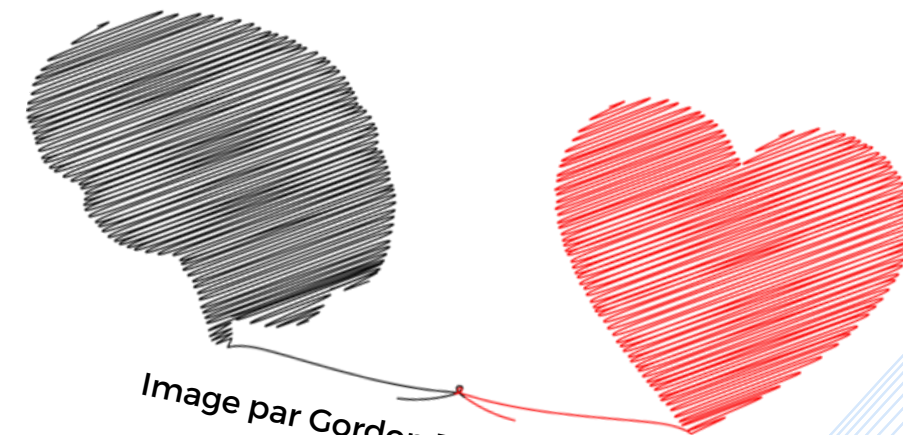


Image par Gordon Johnson de Pixabay

THÉRAPIE COMPORTEMENTALE DIALECTIQUE (TDC)

- Groupe inspiré des 5 modules de Rathus et Miller (2015)
- Choix de techniques retenus tenant compte des techniques ciblés les plus utiles dans l'étude de Rathus et al. (2015) et d'un groupe essai
- Pleine conscience module clé



**Walking the middle
path/ Le juste milieu**



Pleine conscience



Tolérance à la détresse



**Régulation des
émotions**



**Efficacité
interpersonnelle**

OBJECTIFS DE STAGE

- Plupart des études sur les groupes d'habiletés de la TCD se concentrent sur les impacts et symptômes associés aux troubles mentaux des jeunes
- Plus intéressée aux facteurs contributifs de la santé mentale avec une vision systémique



Élargir l'offre de service ciblant la relation parent-adolescent



Explorer la perception des participants des effets de l'intervention sur certains facteurs favorisant la santé mentale (présence de soutien social, des relations parents-adolescents harmonieuses et un bon engagement parental)



Explorer la perception des participants des effets de l'intervention sur leur santé mentale



Obtenir les impressions des participants concernant l'animation, le contenu des rencontres et l'intervention de groupe en ligne

RETOMBÉES (5 DYADES PARTICIPANTES)

- 4 ados sur 5 trouvaient que leur parent les comprenait mieux
- Amélioration dans la communication chez une majorité des dyades
- Réduction des conflits chez 3 dyades sur 5
- 4 parents et 2 adolescents identifient une amélioration de la relation parent-adolescent
- 3 parents sur 5 ont ressenti un support ou de l'entraide au sein du groupe
- 2 ados et 1 parent identifient une amélioration de leur humeur
- 2 parents identifient un maintien d'une bonne humeur générale
- 2 adolescents identifient une détérioration de leur humeur
- 3 ados et 2 parents identifient une amélioration de la gestion des émotions

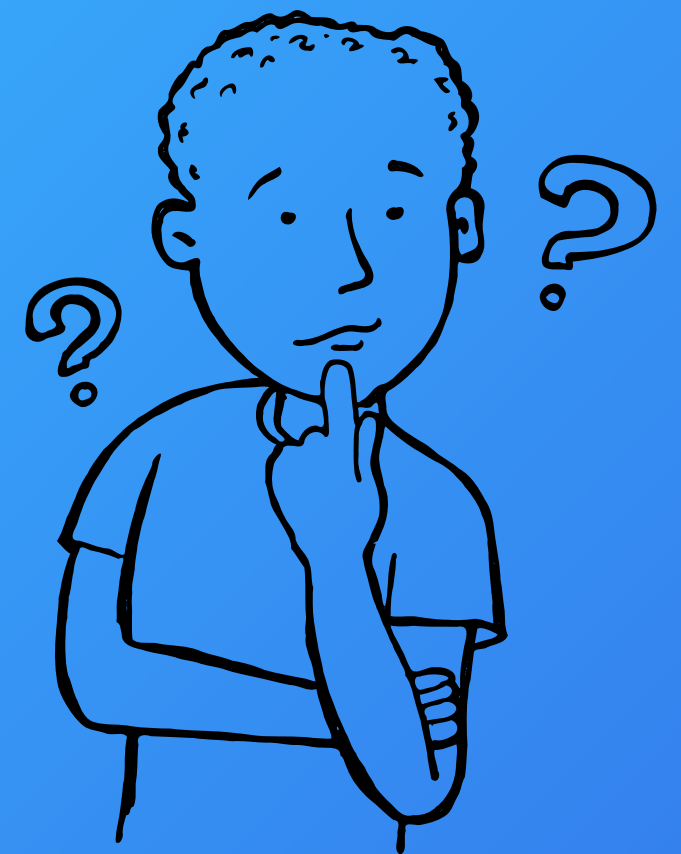
Kabat-Zinn (2015) présente la pleine conscience comme une attention portée sur le moment présent avec acceptation et sans jugement ainsi qu'avec curiosité et ouverture sans réagir à l'expérience vécue.

Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. Mindfulness, 6, 1481-1483.

Devault, A. et Pérodeau, G. (dir). (2018). Pleine conscience et relation d'aide : théories et pratiques. Presses de l'Université Laval.

RETOMBÉES

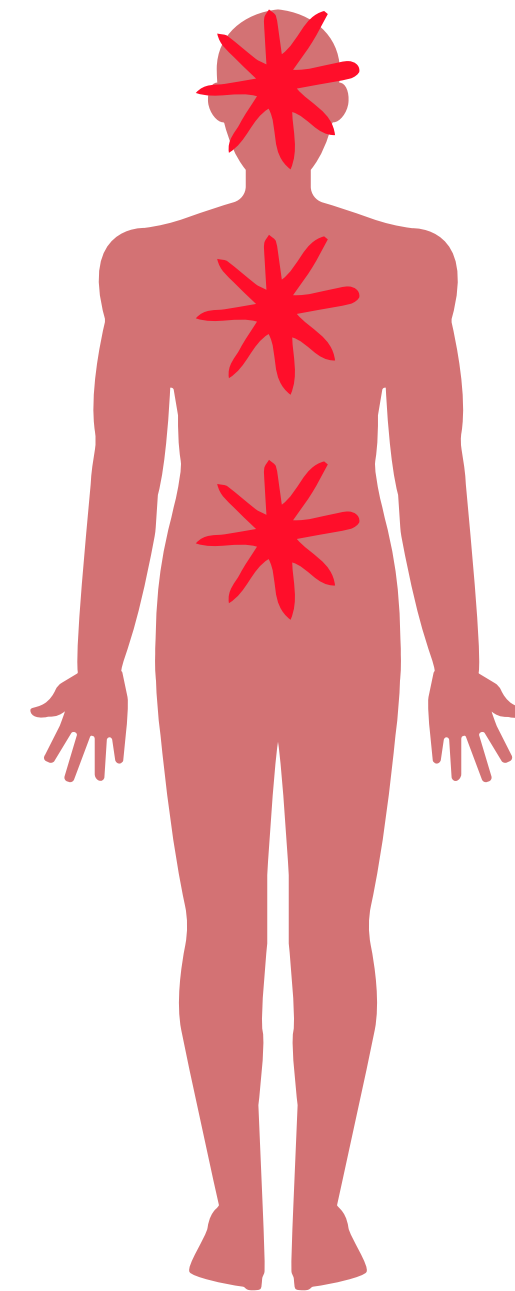
- Appréciation générale des rencontres
- Des techniques du module Pleine conscience ont été ciblées comme thématiques préférées autant par les ados que par les parents
- Plusieurs participants ont identifié une difficulté de compréhension de l'utilité de la pleine conscience



Comment améliorer l'enseignement de la pleine conscience???

Planification des activités

- Les jeunes vivant de la détresse psychologique et ayant vécu des traumatismes, les activités de pleine conscience peuvent les mettre en contact avec des sensations physiques, des pensées et des émotions douloureuses suscitant inconfort et détresse.
- Augmentation des difficultés lorsque les personnes se concentrent sur les parties du corps suivantes: **tête, poitrine et estomac.**
- Recommandation de commencer par des **objets externes ou les extrémités du corps**



EXEMPLE DE PLANIFICATION D'ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE

Rencontre	Initiales	Modifiées
2	Tenir un cube de glace dans la main et porter attention aux sensations physiques, aux pensées et émotions	Boire en pleine conscience en portant attention avec les 5 sens
3	Mouvement répétitif de s'asseoir sur une chaise et se relever en portant attention aux sensations physiques et à ses pensées	Observation de son environnement (pièce, éclairage, niveau de confort sur la chaise)
4	Écouter des musiques et identifier le nombre de pensées survenues et exploration des émotions ressenties selon les musiques	Écouter des musiques en portant attention sur ses sensations physiques ressenties
7	Visualisation guidée avec les 5 sens de la préparation d'un fruit et de la première bouchée prise dans ce fruit.	Tenir un cube de glace dans la main et porter attention aux sensations physiques, aux pensées et émotions

01

Questions
ouvertes

02

Consignes
objectives sans
interprétation

03

Moments de
partage entre
les participants

Encourager l'observation sans jugement

- Activité répétitive de s'asseoir et se lever en pleine conscience, les animatrices ont proposé aux participants de porter attention à la sensation ressentie dans les jambes lorsqu'ils s'assoient et se lèvent, aux muscles employés dans ce mouvement, à la sensation de la chaise et de ses vêtements sur sa peau.
- Lors des retours, les animatrices posaient souvent des questions ouvertes telles que : Comment avez-vous trouvé l'activité de pleine conscience ? Où votre attention s'est-elle dirigée durant l'activité ? ou Qu'avez-vous observé durant l'activité ?
- Moments de partage peut permettre aux participants de constater qu'il existe plusieurs perceptions et interprétations possibles et donc que les pensées, sensations physiques et émotions sont fluctuantes et éphémères.

01

Encourager
l'acceptation
de
l'expérience

02

Normaliser que
la PC peut
susciter de
l'inconfort

03

Inviter à revenir
dans le moment
présent avec
bienveillance et
**normaliser les
distractions**

Encourager l'acceptation

- Entraîne la **capacité de tolérer les expériences douloureuses** et réduit l'évitement expérientiel
- **Métaphore de la pièce sombre** où une lumière est ajoutée. Cet ajout peut mettre en lumière des coins de la pièce qui sont poussiéreux ou encombrés. Ces éléments représentent les expériences douloureuses. Ainsi, la pleine conscience n'ajoute pas ces éléments mais vient plutôt mettre la personne en contact avec ces expériences
- Cette acceptation est le **commencement de l'entraînement de la compassion**, autre attitude essentielle dans la pleine conscience

Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Sala, L., Siobud Dorocant, E. et Penet, C. (2021). Pratiquer la thérapie de pleine conscience (MBCT) pas à pas. Dunod.

Gilbert, P. Et Choden (2015). Pleine conscience et compassion : approches théoriques et applications thérapeutiques (traduit par P. Delamillieure et F. Gheysen). Elsevier Masson.

Mikolajczak, M. et Desseilles, M. (dir). (2012). Traité de régulation des émotions. De Boeck.

01

Animateurs
peuvent être des
modèles

Ex: Il est possible
que vous
observez que
votre esprit est
plus distrait.
Ramez vous sans
jugement.

02

Questions pour
explorer ses
inconforts,
émotions, limites
ainsi que ceux
des autres

Encourager la bienveillance et la compassion

- Dans la **pratique de l'auto-compassion**, la personne doit être **sensible à sa propre souffrance** ainsi qu'**identifier et accepter sans jugement ses émotions et ses limites**
- Cette attitude se **pratique avec l'observation sans jugement, l'acceptation et l'étiquetage des pensées.**
- Une **attitude de compassion envers les autres** vient aussi **influencer les interactions sociales**. Ainsi, suite à un conflit relationnel, chaque personne peut tenter d'adopter une attitude de compassion envers sa propre souffrance, ses propres schèmes de pensées, ses émotions vécues et ses propres limites tout en ayant une ouverture envers ces mêmes éléments pour l'autre personne.

Étiquetage des pensées

Concept permettant d'identifier rapidement les pensées et de pouvoir ramener l'esprit dans le moment présent (appréhensions futures, rumination, planification excessive)

- Peut entraîner la reconnaissance et l'identification de nos **habitudes de l'esprit**
- Les aider à **identifier ses habitudes** de pensées et les **encourager à réutiliser cette reconnaissance** pour se **ramener au moment présent avec bienveillance**

- Utile pour de meilleures habiletés de régulation émotionnelle
- Les encourager à **faire des liens** entre ses **pensées automatiques**, ses **émotions** et ses **comportements**
- Lors d'une situation difficile, j'ai souvent tendance à ruminer. Cela entraîne ces émotions et ce type de comportement chez moi.

Équilibre entre le mode faire et le mode être

Mode faire

- Se centrer sur les retombées de sa pratique, va réfléchir et identifier ses schèmes de pensée et va être engagé activement dans les tâches proposées
- Faire des liens entre son expérience du moment présent et des expériences antérieures
- Diriger sa pratique vers un but précis tel que la détente profonde et peut mesurer les retombées et l'efficacité de cette pratique

Mode être

- Être dans le moment présent, porter son attention sur ses sensations physiques et ses émotions et être connecté aux autres membres du groupe
- Être encouragé à demeurer ouvert à des nouvelles perspectives et à adopter une attitude de non-jugement face à son expérience



Équilibre entre le mode faire et le mode être

Mode faire (rôle de l'animateur)

- **Guider de façon plus structurée** les activités et **encourager un sérieux** dans la pratique
- **Expliquer comment cela va se dérouler** en se **basant sur des connaissances** et **donner des directives** plutôt que des options

Mode être (rôle de l'animateur)

- Encourager les participants à **demeurer dans la légèreté et la simplicité.**
- **Donner des consignes plus libres** et **laisser des moments de silence**
- **Normaliser** que les gens ont **plus tendance** à être dans le **mode faire** et les **encourager à adopter des comportements du mode être**

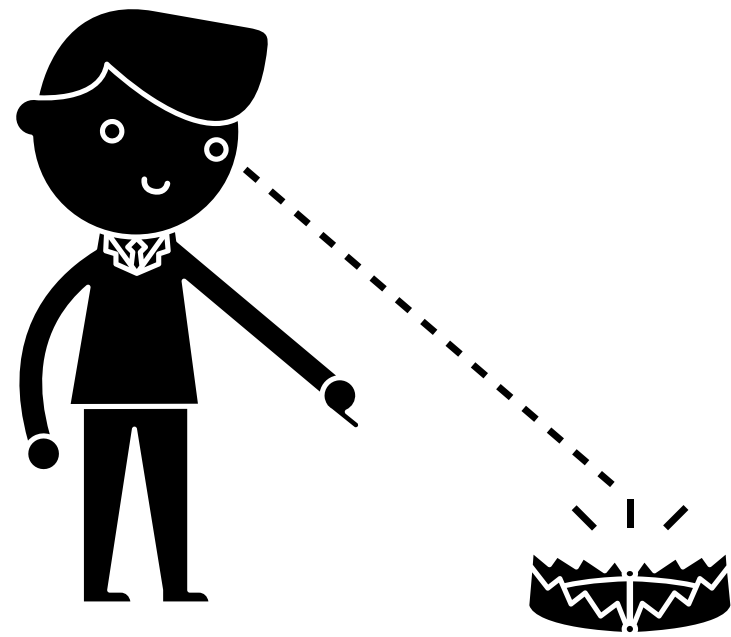
Pièges de la pleine conscience

Mirabel-Sarron, C., Docteur, A., Sala, L., Siobud Dorocant, E. et Penet, C. (2021). Pratiquer la thérapie de pleine conscience (MBCT) pas à pas. Dunod.



- ◆ **Juger négativement ce que nous sommes en train de faire**
Pourquoi on fait ça? Ça sert à quoi?
C'est stupide comme activité. J'ai l'air de quoi.
- ◆ **Avoir des attentes face à son état durant la pratique, à ce que nous voudrions expérimenter ou face aux effets que la pratique devrait avoir**
Je devrais apprendre pendant cette activité. Je devrais me sentir plus calme après l'activité.
- ◆ **Se fixer des objectifs inaccessibles**
Je ne dois pas avoir de pensées pendant l'activité de pleine conscience.

Pièges de la pleine conscience



Impacts de ces pièges et actions à privilégier

- Peuvent faire obstacle aux principes clés de la pleine conscience soit l'ouverture, la curiosité et le non-jugement lors de la pratique car nos pensées évalueront notre progression
- Réduire la présence attentive et favoriser un jugement négatif de sa pratique
- Plutôt conseillé d'aborder l'exercice avec ouverture et bienveillance, se fixer plutôt une intention pour la pratique

Interventions possibles

- Les informer des pièges de la PC, les normaliser et encourager une attitude de bienveillance s'ils s'aperçoivent être dans un piège
- Encourager les participants à se fixer une intention pour la pratique
- Lors de jugements négatifs ou d'attentes, il est recommandé d'observer cette pensée et de ne pas s'y accrocher afin d'éviter de l'alimenter par de nouvelles pensées similaires. L'objectif est d'arriver à remarquer ces pensées pour rediriger sa pensée

Réceptivité des participants

Les participants peuvent avoir vécu des événements difficiles durant la journée ou être fatigués.

-
- Impression d'être vus et supportés va augmenter la réceptivité des participants.
 - Proposer des activités adaptés aux participants.

Ex:

- Je vois que plusieurs hochent de la tête, vous semblez d'accord avec ce que Stéphanie (nom fictif de participant) dit ...
- On dirait que c'est plus difficile pour toi ce soir, tu as des petits yeux et tu te tiens la tête...
- Vous me regardez, on dirait que vous voulez partager sur l'activité, est-ce que je me trompe?

ATMOSPHÈRE FAVORABLE À LA PRATIQUE DE LA PC

Un des éléments qui favorisent l'apprentissage de la pleine conscience est un environnement favorable.

Éléments pour promouvoir un environnement favorable à la pratique :

- un environnement stimulant
- avoir des moments de ralentissements ou de transition
- créer des moments de silence
- créer une atmosphère de légèreté
- un environnement sécuritaire.



ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE



Explication claire des différentes étapes du processus et l'établissement de règles et de limites claires au sein du groupe

- Feuille de consentement
- Explication du déroulement du groupe dans une rencontre pré-groupe
- Conditions favorable à une intervention en visioconférence
- Établissement des règles de groupe à la 1ère rencontre
- Application et intervention pour suivre les règles du groupe
- Séquence similaire à chaque rencontre
- Explication du déroulement d'une activité de PC
- Garder les micros ouverts en visioconférence en dyade parce que les personnes ont tendance à se parler entre eux
- Favoriser un sentiment d'être vus et supportés (soulever des réactions des participants, offrir de la validation)

ENVIRONNEMENT STIMULANT

Cela peut être mis en place par la présence de nouveautés, la présence de surprises dans le programme, la présence d'humour, le partage d'anecdotes personnelles et la présence d'activités physiques.

Ex:

- Chaque activité de PC était différente et il y avait une variété dans le type d'activités (physique, imagination, relaxante, etc.).
- Animatrices ont partagé des anecdotes personnelles de pratique de PC et d'obstacles vécus.

