



PROGRAMME (APRÈS-MIDI)

14h00 - 15h00 TÉMOIGNAGES D'EXPÉRIENCES VÉCUES

à travers le cycle de réduction du stress basée sur la méditation de pleine conscience et le cycle de prévention de la rechute basée sur la méditation de pleine conscience

Dominique Jandot

Infirmière, instructrice MBSR DIJON

15h45 - 17h00 LA BIENVEILLANCE ET LA COMPASSION : UN ART, UNE PRATIQUE VERBALE

François Fagard

Psychothérapeute Delta Consultation Dijon



PUBLICATIONS

Élodie BONHOMME

Thèse : la méditation de pleine conscience : intérêt d'une pratique personnelle pour les professionnels de santé mentale

François FAGARD

« Quand les grands parents s'en mêlent » - ESF - (sous la direction de Brigitte Camdessus)

COLLOQUE THÉRAPIE FAMILIALE

Méditation de pleine conscience Et thérapie familiale

Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur c'est le chemin
Lao Tseu



11 Octobre 2018

8h45 - 17h00

CH La Chartreuse

Amphithéâtre

1 bd Chanoine Kir - 21000 DIJON



DELTA CONSULTATION



Renseignements et inscriptions : F. FAGARD / 06 80 90 86 02
francois.fagard@gmail.com



EDITORIAL

Cette journée propose de définir, d'expliquer, d'exposer une pratique et une discipline psychique très ancienne mais finalement très nouvelle dans nos contrées et dans nos modes de pensée. La méditation de pleine conscience a-t-elle un intérêt dans les domaines de la thérapie et du soin avec pour perspectives de soulager les souffrances psychiques ? Nous pensons à la souffrance des patients, mais aussi à la souffrance des soignants qui ont à accueillir avec leurs résonances bien des problématiques émanant de personnes blessés par leur pathologie comme par des parcours de vie douloureux. Cette dynamique est à envisager dans un contexte socio-administratif tendu et complexe : marchandisation, retour du taylorisme dans les stratégies d'exécution des tâches, prédominance de l'analyse quantitative, déclin de la pensée, nouveau management formé au développement du chiffre d'affaire... tout cela nous éloignant du fondement des professions soignantes.

La méditation de pleine conscience se développe dans bien des groupes sociaux. Ce n'est pas seulement une mode : c'est une recherche de bien être dans notre contexte sociologique actuel. Mais la culture individualiste montre ses impasses : la lutte pour garder une place hypothétique devient pour certains effrayante. La course consumériste pousse d'autres dans la faillite. La pression bureaucratique infantilisante contrôle le travail, l'œil rivé sur les courbes statistiques. Cette pression plonge nombre de professionnels dans le burn out, tel un incendie ravageur. L'injonction d'une progression de la rentabilité et d'une mutualisation finit par nier la relation à autrui. Les programmes d'entraînement à la méditation de pleine conscience fleurissent dans les hôpitaux, les cabinets de kinésithérapies, les officines de thérapies etc... Nous aurons donc à définir cette pratique, en dégager sa philosophie et à cerner ses origines.

Le désir est important de nos contemporains d'améliorer leur bien-être et leur qualité de vie, émaillée de stress, de charges émotionnelles. Le stress est dans le vocabulaire et la vie de tous. La première problématique peut être énoncée ainsi : *l'amélioration du bien-être et de la qualité de vie tant recherchée ne concoure-t-elle pas à renforcer l'individualisme ?* Lequel est source de biens des maux pour chacun. *Par un effet paradoxal de la pratique de cette activité qui consiste à être à l'écoute de soi, ne risque-t-on pas d'alimenter un désir de performance dans une avidité égocentrique ?* Nos différents orateurs auront tout le loisir de dérouler leur pensée et leur expérience pour nous aider à dépasser écueils et paradoxes. Il est important de questionner la finalité de cette activité, comme en thérapie familiale, il est important de questionner son dessein.

Le travail sur soi, dans une méditation de pleine conscience, peut convertir les émotions et leurs messages en une catharsis des plus fécondes : séparation ce qui perturbe de ce qui construit, compréhension d'autrui, mise à distance des a priori, sublimation des pulsions engendrées par les émotions perturbatrices, engagement personnel et collectif à l'égard d'autrui... La deuxième problématique qui apparaît est la suivante : *l'encouragement à l'écoute de ses émotions dans un contexte socio-culturel qui la bannit ne pourrait-il pas être source de conflits intrapsychiques liés à loyauté que l'on voue à des principes appris ?* Là encore, bien des définitions et des réflexions sont à élaborer à l'aide de l'expérience sensible de chacun des orateurs. Les méditations proposent d'entrer en relation avec le réel par une observation et un accueil directs. Qu'est-ce que le réel ? La thérapie familiale permet que s'exprime la représentation que chacun se fait de sa réalité et de celle des autres.

La méditation va permettre d'aborder les insatisfactions. La souffrance résulte de tout ou partie des émotions perturbatrices souvent ignorées comme telles par nous-mêmes. La pratique régulière de la méditation, la réflexion sur ses propres limites et sur ses propres devoirs, la création constante d'une cohérence entre son comportement et son éthique participe à une transformation de l'esprit propre à soigner.

La thérapie familiale propose une façon très particulière de faire circuler la parole qui probablement serait proche d'une méditation. Certes, elle n'est pas silencieuse, mais elle plonge chacun dans ce qui est à vivre dans l'ici et maintenant. À partir des émotions exprimées, le thérapeute familial va interroger la fonction du symptôme qui porte sur les insatisfactions, sur le désir de changement et sur le désir de maintenir les relations telles qu'elles sont dans leurs finalités.

La thérapie familiale s'appuie sur ce qui se dit et se montre et une partie du travail consiste à se détacher des loyautés prescrites par le mythe familial. Cela permet ensuite de déboucher sur les compétences familiales propres à résoudre des problèmes et à soulager des souffrances.

Les psychothérapeutes, les soignants doivent développer leur propre processus de pleine conscience pour créer les bienfaits de la bienveillance et pour les transmettre. Nous développerons donc la question de la bienveillance.

François FAGARD



PROGRAMME (MATIN)

8H45 - 9h15

ACCUEIL

Modérateur de la journée :

Dr Christine Pommier, Psychiatre au CH La Chartreuse

9h15 - 10h00

INTRODUCTION

Bruno Madelpuech

Directeur du CH La Chartreuse

François Fagard

Psychothérapeute Delta Consultation Dijon

10h00 - 11h00

À PROPOS DU DRESSAGE D'UN ÉLÉPHANT NOIR

Liens entre une histoire de la méditation et les pratiques actuelles de soins en psychiatrie

Dr Marie-Claude Vincent

Praticien Hospitalier au CH La Chartreuse, Instructrice Mindfulness Based Cognitive Thérapie et Mindfulness Based Stress Réduction

11h00 - 11h30

PAUSE

11h30 - 12h15

INTÉRÊT DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE POUR LES PSYCHOTHÉRAPEUTES

Outre ses effets sur le bien-être et la santé, la méditation de pleine conscience s'avère être un outil précieux dans la relation d'aide psychothérapeutique. En effet, cette relation n'est pas neutre pour le thérapeute, le patient suscitant en lui des émotions, un contre transfert, positif ou négatif, qu'il convient d'élaborer avec rigueur. A partir de ses effets sur la cognition et sur les émotions, nous verrons comment la pleine conscience développe des qualités thérapeutiques essentielles à la prise en charge des patients.

Dr Élodie Bonhomme

Praticien Hospitalier au CH La Chartreuse

12h15-13h45

DÉJEUNER LIBRE