

# La pratique de l'attention dans le cadre du protocole MBSR (*Mindfulness Based Stress Reduction*)

---

## **A - Les grandes lignes du programme MBSR :** [\*Aller à...\*](#)

- 1 - Les origines du programme
  - 2 - Qu'entend-on par « stress » ?
  - 3 - Quel type de travail est-il possible de faire pour y répondre ?
  - 4 - En quoi consiste le protocole de 8 semaines ?
  - 5 - À qui s'adresse ce programme ?
  - 6 - Enfin...
- Pour en savoir plus

## **B - Des techniques accessibles et complémentaires :** [\*Aller à...\*](#)

- 1 - L'attention au corps statique
- 2 - L'attention sur le souffle
- 3 - L'attention en mouvement
- 4 - L'attention dans la marche

## **C - Les principes :** [\*Aller à...\*](#)

- 1 - Comprendre le stress et son origine
- 2 - Échanges, entraînement et suivi
- 3 - La pratique de l'attention
- 4 - Une "vision d'ensemble"

## **D - Bienfaits** [\*Aller à...\*](#)

## **E - L'enseignement** [\*Aller à...\*](#)

## **F - Hommage à Jon Kabat Zinn** [\*Aller à...\*](#)

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,  
déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## **A - Les grandes lignes du programme MBSR :**

### **1 - Les origines du programme**

Le Dr Jon Kabat-Zinn à l'origine du programme MBSR est à la fois médecin, scientifique, écrivain, enseignant de méditation et professeur émérite à la Faculté de Médecine de l'Université du Massachussets (le célèbre MIT), où il a fondé en 1979, la première clinique de réduction du stress, la Mindfulness Based Stress Reduction Clinic (MBSR = Méditation de la pleine conscience pour réduire le stress). La recherche portait au départ sur une possibilité de réduire le stress des traitements et les souffrances des malades.

Son travail commence à peine à être découvert par les Européens, du moins dans le milieu médical, encore peu familiarisé avec les étonnantes capacités de transformation de l'esprit qui se développent avec la méditation. L'apport des neurosciences tend maintenant à combler cette lacune.

À ce jour, 18 000 personnes ont suivi le programme MBSR, pratiqué dans plus de 200 hôpitaux aux États-Unis. Le programme se déroule sur 8 semaines, 6 jours par semaine, et aide les patients à faire tout un travail sur eux-mêmes, sur leur esprit et sur leur relation à la souffrance. Le choix délibéré de participer à ces groupes montre que les patients souhaitent se prendre en charge. Ils opèrent un changement de vie radical et immédiat grâce à la discipline quotidienne qu'ils suivent. Cela se voit très vite. Le soutien du groupe et les nombreuses interactions qui existent entre les personnes sont très importants dans ce processus. Ce qui compte ici, c'est de travailler ensemble à développer la capacité de la conscience grâce à l'attention.

En dehors de ce contexte médical, le programme s'est aujourd'hui ouvert à un large éventail de publics soumis à des facteurs particuliers de stress, que ce soit dans leur vie privée, sur leur lieu de travail ou face à des conditions de vie particulières : détention, périodes d'études, deuil, changements de vie importants... Dans tous les cas, la pratique personnelle reste au cœur du cursus et demande à ce que chaque participant pratique chez lui entre les séances hebdomadaires pour obtenir les bénéfices de ces pratiques.

### **2 - Qu'entend-on par « stress » ?**

Quand on parle de stress dans la méthode MBSR, on parle de différentes formes de souffrances physiques et psychiques mal vécues (bien que le terme recouvre aussi ce qui les ont provoqué). La plupart des souffrances ressenties ont à voir avec notre manière de percevoir le monde, déformée par nos attentes, nos peurs et espoirs, diverses émotions. Le résultat de cette perception nous met en porte à faux avec la réalité et cela cause de nombreuses frustrations dont ne perçoit pas bien sûr l'origine : notre décalage avec ce qui est et donc notre réponse inadéquate.

### **3 - Quel type de travail est-il possible de faire pour y répondre ?**

En général, on ne peut pas changer la réalité extérieure. Pour être en paix avec elle, la méditation est donc essentielle, car c'est grâce à son entraînement que l'on va pouvoir changer notre vision erronée et assouplir notre perception, ainsi que notre mode de réponse. Cela devient possible du fait que le travail ne se passe plus au niveau du mental, enfin, mais sur un mode non conceptuel qui demande une tout autre attitude et ouverture. Il ne s'agit pas

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

du tout de changer la situation, mais d'habiter le domaine de l'être, de la pleine conscience et de devenir semblable à l'eau qui peut se séparer pour contourner un obstacle et se rassembler ensuite sans que sa nature ni son cours n'en soient changés. Parvenu à ce stade, le stress ne peut se développer en nous.

Avec la méditation et la pleine conscience, nous effectuons un vrai travail sur nous-mêmes. C'est un travail quotidien, intemporel, parfois difficile, que nous devons réaliser sans attendre, dès lors que nous en comprenons l'urgence et que nous en ressentons l'impérieuse nécessité. L'essentiel est de savoir si l'on a envie ou non de le faire. Ce n'est pas facile. Rien n'est jamais acquis. L'aventure intérieure se poursuit à chaque instant, jour après jour et ne sera jamais finie. Il convient donc de lâcher toute attente de résultat et de la vivre simplement. La méditation s'intègre alors à notre mode d'être, de penser et d'agir. C'est pourquoi nous devrions la cultiver sans modération, de toutes les manières !

3

Ainsi elle répond à un besoin fondamental d'introspection, de cohérence au milieu du chaos de nos vies, de quiétude trouvée de l'intérieure et non par l'intermédiaire d'artifices extérieurs. Elle nous aide à devenir plus présents à nous-mêmes, en adéquation avec nos besoins et ressentis intimes grâce au recul qu'elle nous apporte. La seule vraie difficulté n'apparaît qu'au départ : « comprendre » en quoi cette pratique consiste et comment la développer de façon juste, loin des pièges du mental. Et pour cela, il nous faut trouver un instructeur qualifié, qui saura guider notre esprit sauvage, comme le fait doucement le cornac avec l'éléphant au travail.

#### **4 - En quoi consiste le protocole de 8 semaines ?**

Ce programme est un cheminement pédagogique et expérientiel qui permet de pénétrer profondément l'expérience de la pleine conscience. L'objectif est de cultiver une conscience immédiate stable et non réactive du moment présent. Cette approche systématique développe dans notre vie de nouvelles formes de contrôle et de sagesse, basées sur notre capacité intérieure à nous détendre, à nous ouvrir et à être conscient.

Dans le protocole MBSR, l'attention est au centre du programme. La méditation par la pleine conscience est une technique d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Les pratiques sur lesquelles s'appuie cet entraînement mettent l'accent en particulier sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience du corps. Des exercices de scan corporel, de méditation assise, de marche en pleine conscience, de mouvements lents et des postures du corps nous aident dans ce sens et sont graduellement enseignés pendant ces deux mois d'apprentissage.

Chacune des 8 séances dure environ 2h30 à 3h00, à raison d'une par semaine. Elle commence par un exercice de pleine conscience d'environ 45min et est suivie d'un échange de vécus et d'investigations de l'expérience, en groupe. Toute séance est organisée de manière à ce que les participants se focalisent sur leurs ressentis du moment présent. En ce sens, tout discours intellectualisant l'expérience ou d'abstraction est évité.

Dans un deuxième temps, les participants échangent verbalement leurs impressions sur les exercices qu'ils ont réalisés à domicile durant la semaine écoulée. Il leur est en effet demandé de pratiquer au moins 30 à 45 min chaque jour entre les séances hebdomadaires afin

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

d'acquérir une réelle expérience de la pleine conscience. Il y a donc un réel engagement de la part des participants qui est demandé. L'instructeur leur remet à cet effet des enregistrements audio servant de support pour leur pratique formelle. Plus tard, ils sont incités à s'exercer en dehors de tout matériel audio, y compris et surtout dans leurs activités quotidiennes : manger, se déplacer, se laver, travailler, s'exerçant ainsi aux pratiques informelles.

### **5 - À qui s'adresse ce programme ?**

Ce qui caractérise ce protocole est l'accent mis sur le fait d'affiner l'écoute et la lecture des sensations du corps. Découvrir une nouvelle relation à son propre corps, entrer en lien avec ce qui se pense en soi à propos de l'expérience en cours, écouter finement les sensations corporelles. Cela ouvre sur une dimension bien souvent occultée lorsque les personnes subissent un stress important. Par exemple dans le cas de manifestations d'anxiété face à des soins lourds, les personnes qui y sont soumises peuvent ne décrire que quelques manifestations liées à leur état (la panique...la peur...parfois des signes physiques comme une boule dans la gorge...), mais elles restent floues sur un grand nombre de leurs sensations corporelles, obnubilées qu'elles sont bien souvent par des anticipations, des amplifications, des suppositions sur l'évolution de leur état de santé.

La MBSR est très adaptée dans le cas de ces personnes soumises à des expériences dont l'intensité dépasse leurs ressources internes.

Le programme s'adresse également aux personnes qui ont tendance à ne pas s'écouter, à ne pas détecter leurs limites ou tout simplement à s'extraire de l'expérience par la pensée discursive, l'analyse, plutôt que de rester au contact de leur vécu direct.

Les pratiques qui sont enseignées en MBSR (comme la méditation assise, allongée ou bien pratiquée lors des exercices de yoga) intensifient la présence au corps, au monde, à la personne tout entière, à ses émotions. Elles permettent de se recentrer au lieu de se disperser ou de chercher à fuir les expériences désagréables. Ce point est important, chez les personnes anxieuses, pour lesquelles il est nécessaire d'apprendre à sentir venir l'angoisse en détectant les prémices corporelles, les tensions croissantes qui bien souvent précèdent la crise. Cela demande une écoute particulière, une réceptivité nouvelle qui va progressivement s'affiner, de séance en séance.

### **6 - Enfin...**

Le processus de changement réel que l'on constate à l'issue de ces programmes vient tout d'abord de l'engagement à pratiquer quotidiennement entre chaque séance hebdomadaire, ainsi que du partage en groupe des expériences de chacun. La méditation ensuite introduit toujours plus en profondeur à l'expérience que chacun peut faire de son propre esprit, à chaque instant. À cela s'ajoute enfin la qualité d'être de l'instructeur qui incarne cette façon particulière de prendre soin de l'instant présent et participe grandement à l'intégration des nouvelles aptitudes.

Le programme inclut une journée de retraite en groupe avec l'instructeur pour approfondir et compléter les pratiques reçues.

Des rencontres de suivi à distance du cycle sont proposées, une fois le cycle terminé, pour permettre d'accompagner la mise en place de la pratique méditative régulière.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

Note : Ce texte est un assemblage de différents extraits d'écrits de Jon Kabat Zinn, Christophe André, Catherine Muzellec, complétés par François Granger...

Pour en savoir plus :

**À lire de Jon Kabat-Zinn**

*L'éveil des sens*, éd. Les Arènes, 2009.

*Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*, éd. De Boeck, 2009.

*Où tu vas, tu es*, éd. J'ai lu, 2005.

**De Thich Nhat Hanh**

*Le miracle de la pleine conscience*, éd. J'ai lu, 2008.

5

## **B - Des techniques accessibles et complémentaires :**

### **1 - L'attention au corps statique**

*Le scan corporel* a pour but d'établir un contact direct avec le corps par un recentrage attentif et minutieux sur celui-ci. Cette technique efficace développe simultanément la concentration et la souplesse de l'attention, et permet d'être plus en lien avec le corps. Elle est particulièrement bénéfique pour dissiper les douleurs physiques et l'agitation mentale.

### **2 - L'attention sur le souffle**

*La respiration* est une alliée insoupçonnée dans la prévention du stress et favorise la détente. Sur la base de l'expérience acquise par l'attention au corps, on se pose ensuite sur le souffle en méditation.

En s'entraînant ainsi, on approfondit l'attention au corps et aux mouvements des pensées. La quiétude apparaît : les émotions et les tensions se pacifient, et l'on obtient une plus grande clarté d'esprit.

### **3 - L'attention en mouvement**

*Des exercices doux de yoga* donnent la possibilité d'appliquer cette qualité d'attention dans le mouvement. Ils fournissent un moyen nouveau d'explorer ses limites et d'expérimenter qu'attention et détente peuvent être simultanées. Les bienfaits du yoga pour la santé et l'entretien du corps sont reconnus. Dans le cadre du protocole, la performance est secondaire par rapport à la simple attention à porter au corps en mouvement et à ses limites.

### **4 - L'attention dans la marche**

Cette *marche* simple et quotidienne permet de rassembler les bienfaits des trois premiers types d'exercice. Elle prépare à restituer la présence et l'ouverture acquises par des pratiques plus formelles dans l'activité quotidienne.

## **C - Les principes :**

Le programme s'articule sur les principes de base du protocole MBSR et s'adapte aux besoins de chacun :

### **1 - Comprendre le stress et son origine**

La conscience est le siège de l'expérience du stress, dont les effets se propagent rapidement : angoisse, anxiété, trouble du sommeil, etc. Ces troubles ont des répercussions sur le corps et peuvent susciter des maladies à moyen et à long terme. Le corps est le premier « détecteur de stress » ; en prendre soin et l'écouter est essentiel.

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## **2 - Échanges, entraînement et suivi**

Les échanges permettent aux participants de révéler les ressources intérieures dont ils disposent naturellement pour faire face à une situation stressante ou une souffrance. L'entraînement permet l'ancrage de nouvelles habitudes. Le suivi individuel est important afin que chacun s'approprie au mieux les outils de l'attention.

## **3 - La pratique de l'attention**

La pratique de l'attention consiste à être présent à l'expérience du moment, en acceptant ce qui se présente sans jugement, sans attentes ni rejets. Derrière cette apparente simplicité se trouve un puissant antidote au stress. L'attention est une ressource intérieure fertile dans les moments de tourmente et une source de sérénité toujours à disposition. C'est le cœur de la formation du protocole MBSR.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner par les tendances et les émotions qui ont posé problème dans le passé.

## **4 - Une “vision d'ensemble”**

La pleine conscience est naturellement présente en chacun. Elle est le fruit de la présence, aboutit à la créativité naturelle que nous portons et donne un intérêt à la vie dans son ensemble.

C'est une clarté d'esprit qui donne une vision plus large de soi et des autres et qui stimule notre empathie et nos facultés de résilience\*. L'entraînement à l'attention nous met naturellement plus à l'écoute de nous-mêmes et des autres. Elle accroît également notre capacité à trouver des stratégies nouvelles face aux difficultés et à sortir de nos schémas.

\*Aptitude à affronter un stress intense et à s'y adapter.

## **D - Bienfaits**

Sans le savoir, nous gaspillons une quantité considérable d'énergie en réagissant automatiquement et inconsciemment au monde extérieur et à nos expériences intérieures. Cultiver l'attention recentre nos énergies gaspillées. Nous apprenons à nous apaiser suffisamment pour entrer et demeurer de mieux en mieux dans un état de paix et de lucidité. Ainsi, nous pouvons voir comment nous vivons en réalité et comment introduire plus efficacement les changements nécessaires pour améliorer notre santé, nos relations avec les autres et notre mode de vie. Enfin, nous trouvons des ressources en lien avec cette qualité de conscience dans les situations stressantes, menaçantes ou décourageantes.

### **Quelques bienfaits constatés en lien avec la pratique de la pleine conscience :**

[« La méditation en pleine conscience » contre la dépression: reportage à Sainte Anne](#)

Voir aussi: [Effets positifs](#) dans la FAQ sur ce site

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

## Quelques bienfaits constatés en lien avec la pratique de la pleine conscience :

Apaisement du stress, de l'anxiété, des angoisses, phobies, douleurs chroniques, addictions, états dépressifs, par la gestion des ruminations mentales, des émotions et des schémas comportementaux récurrents (meilleure connaissance et estime de soi, confiance en soi) ;

- \* Meilleure communication en général, gestion des conflits par l'abandon de la réactivité au stress au profit d'une réponse plus appropriée, apprentissage du « lâcher-prise » ;
- \* Accroissement de la concentration (études), de la clarté mentale, de la créativité ;
- \* Découverte d'un espace intérieur de liberté, de sérénité et de mieux-être général ;
- \* Mise à distance des peurs ancrées sur des expériences passées, diminution de la tendance à interpréter et juger, soi-même et les autres, à vouloir tout contrôler.

## E - L'enseignement

L'efficacité du protocole **MBSR** et de la pratique de l'**attention** sont liées à un certain nombre de conditions :

\* Du côté de l'**enseignant**, « *le travail consiste à donner aux personnes qui suivent la formation la capacité de vivre pleinement et complètement ce qu'ils rencontrent, et à leur fournir des outils pour y arriver. Il leur montre comment écouter leur corps, entrer en contact intimement avec leur esprit et commencer à faire davantage confiance à leur propre expérience.* » \*\*\*

\* *De la part des participants qui suivent le protocole, il s'agit de vouloir faire un travail avec eux-mêmes, là où ils en sont dans leur vie.*

Le programme est donc le fruit d'un **engagement** mutuel. L'enseignant se rend disponible au mieux pour donner les outils aux **participants** qui s'engagent de leur côté à consacrer du temps à l'**entraînement** à la **pleine conscience** pendant la formation.

Le but de ces formations est de lier chaque **expérience** à la pleine conscience. L'instructeur fait son possible pour permettre un contact direct entre la pleine conscience et l'expérience du stagiaire.

Il n'y a pas de note dans un tel apprentissage ni de performance à accomplir.

Indépendamment de ce qu'un stagiaire est ou fait, de ce qu'il pense de lui-même ou de l'enseignant, chaque instant est l'occasion d'approfondir ce travail sur l'attention, quoi qu'il se présente ; c'est à cette confiance qu'il est important de s'éveiller.

\*\*\**Jon Kabat Zinn : Au coeur de la tourmente, la pleine conscience, MBSR programme de réduction du stress basée sur la mindfulness : programme complet en huit semaines. Paris : Édition de Boeck, 2009*

## F - Hommage à Jon Kabat Zinn

Je rends ici hommage à Jon Kabat Zinn, l'auteur du programme MBSR, pour l'immense travail qu'il a accompli depuis plus de 40 ans avec son équipe.

Médecin émérite en biologie moléculaire et pratiquant de la méditation de longue date, auteur de plusieurs ouvrages qui reflètent la profondeur de son travail et de sa compassion, il a apporté au monde un cadre aidant en rassemblant différentes approches existantes. Il a rendu accessible à tous la "Mindfulness", c.à.d. la capacité que nous avons à développer une

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

attention de tous les instants, afin d'être davantage présent pour diriger nos vies plus en conscience.

Lors d'une conférence, il a expliqué le parcours qui l'a amené à "laïciser" la pratique de la méditation, notamment en rendant visite à de nombreux maîtres bouddhistes et en leur demandant conseil afin de rendre accessible cette approche au plus grand nombre, hors des contextes religieux. Le fruit de ce long travail d'investigation et d'adaptation dans sa clinique du stress fut ce protocole en 8 semaines, finement ciselé et très efficace quant à la réduction du stress et de nos tensions diverses.

8

Hommage donc à ce grand homme, grâce à qui de nombreux instructeurs formés au MBSR (Réduction du Stress Basée sur la Mindfulness/attention) permettent à des dizaines de milliers de personnes de mieux gérer leurs souffrances, qu'elles soient physiques ou mentales, dans des contextes aussi divers que les hôpitaux, les universités ou les prisons.

Un homme pour qui le sens de la vie est « aimer », ne peut être que bon.

Interview : La méditation selon le Dr Jon Kabat Zinn [ICI](#)

Compilation de textes d'origines diverses et ajouts personnels : François Granger

**François Granger** Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine