



La méditation de Pleine conscience

Travail dans le cadre du cours de Nathalie GENARD, Psychologie et
méthodologie des apprentissages

Bénédicte De Meyer

Fani Raitano

Année académique 2016-2017

Introduction sur la méditation de Pleine conscience

Nous avons choisi de nous intéresser à la Pleine conscience et d'analyser celle-ci au regard des éléments développés au cours. Après avoir présenté et défini la méditation de Pleine conscience, nous nous intéresserons d'abord à la question de savoir si nous pouvons parler de cette méthode comme d'un "apprentissage" selon les définitions et le texte abordés au cours. Ensuite nous tenterons de développer la méditation au regard de la pédagogie et de la neuropsychologie afin d'en comprendre les mécanismes et les bienfaits.

Les origines de la méthode

C'est **Jon Kabat-Zinn**, médecin américain, docteur en biologie moléculaire et professeur à l'Université du Massachussets, qui a développé une méthode de réduction du stress basée sur la méditation (MBSR). Ses recherches sont basées sur les interactions entre le psychisme et l'organisme et comment la Pleine Conscience peut aider les personnes souffrant de douleurs chroniques et de stress. Il a créé une Clinique de réduction du stress basé sur la Pleine Conscience et son programme MBSR est aujourd'hui largement répandu dans des centaines voire des milliers d'hôpitaux dans le monde.

Cette méthode de Pleine Conscience est aujourd'hui scientifiquement validée. Elle permet de modifier le cerveau et de mettre en œuvre des mécanismes réparateurs ou préventifs. Entre autres bénéfiques, la Pleine Conscience permet de réduire le stress et l'anxiété, prévient les rechutes dépressives et l'insomnie, aurait des effets bénéfiques sur les maladies cardio-vasculaires, les douleurs chroniques et les maladies psychosomatiques. La méthode se base sur les principes de la méditation qui est pratiquée depuis des millénaires et propose de se reconnecter à soi pour vivre l'instant présent tel qu'il est. Son apport est surtout d'avoir amené dans le monde laïc une pratique qui jusque-là avait une connotation plutôt religieuse. Désormais la Pleine Conscience est pratiquée par tous, dans les écoles, les hôpitaux, les entreprises, le monde du sport et des prisons.

En France et dans les pays francophones limitrophes, c'est **Christophe André**, psychiatre et psychothérapeute qui, le premier introduit l'usage de la méditation en psychothérapie. Il a également contribué à la diffusion de cette méthode auprès du grand public et écrit de nombreux ouvrages à ce sujet.

Définitions

Nous choisissons ici de vous proposer deux définitions de la Pleine conscience : celle de Jon Kabat-Zinn, fondateur de la méthode, et celle de Christophe André, diffuseur de la méthode en France et dans le monde francophone.

Définition de Jon Kabat-Zinn

« La Pleine Conscience est une présence attentive, elle se cultive en mobilisant l'attention d'une façon particulière et soutenue : intentionnellement, dans le moment présent et sans jugement. C'est l'une des nombreuses formes de méditation, si l'on entend par méditation toute voie dans laquelle on s'engage en régulant systématiquement son attention et son énergie, ce qui influe sur la qualité de notre expérience et peut la transformer - cela en vue de réaliser notre humanité dans toute son extension possible ainsi que nos relations aux autres et au monde.

Enfin, je considère la Pleine Conscience comme une histoire d'amour avec la vie, la réalité et l'imagination, avec la beauté de votre propre être, avec votre coeur, votre corps et votre esprit, avec le monde¹ ».

Définition de Christophe André

« La « Pleine Conscience », c'est simplement être présent de façon consciente, comprendre ce qui se passe maintenant, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance. Être présent ici, dans l'instant, sans juger, sans rejeter ce qui se passe, sans se laisser entraîner par l'agitation du jour. Non pas penser à ce qui se passe maintenant, mais être dans l'ici et le maintenant.

La Pleine Conscience, c'est percevoir le soleil sur sa peau, sentir des gouttes salées couler sur ses joues ; c'est éprouver l'irritation dans son corps, la joie et aussi le malaise au moment où ils apparaissent. Il n'est pas nécessaire d'en faire quelque chose ou de tout de suite y réagir. La Pleine Conscience, c'est être présent avec bienveillance à ce qui se passe maintenant, à chaque moment² ».

La méditation de Pleine conscience est-elle un apprentissage ?

A partir des définitions vues au cours, nous allons ici en reprendre les différents éléments et les commenter au regard de la Pleine conscience afin de conclure si la méditation peut réellement être considérée comme un apprentissage. Nous serons ici volontairement brefs et renvoyons pour des explications plus approfondies et davantage de références à la seconde partie de ce travail.

Pour rappel³ :

Définition de **Mikulas** (1974) : « L'apprentissage est un changement relativement permanent dans le potentiel de comportement dû à l'expérience ».

Définition de **Degallaix** et **Meurice** (2003) : « Apprendre est une activité personnelle qui consiste à intégrer de nouveaux savoirs à ceux que l'on possède déjà ».

La méditation amène-t-elle un changement ?

Oui. Elle change les représentations de soi et du monde. Elle contribue à une meilleure santé psychologique (estime de soi, confiance, réduction du stress et de l'anxiété, etc.) mais modifie également physiologiquement le cerveau pour des pratiquants réguliers (augmentation de l'épaisseur du cortex, flexibilité cognitive, etc.).

La méditation entraîne-t-elle un potentiel de comportement ?

Oui. Autant la méditation apporte des changements, autant elle offre la possibilité d'adopter de nouveaux comportements et de nouvelles attitudes. Entre autres bienfaits, elle améliore les capacités d'attention, les capacités relationnelles, la mémoire, etc. Elle modifie la vision du monde et amène les méditants à être plus « présents » et à ne pas porter de jugement. Elle permet, par l'observation, de créer un espace qui permet d'analyser la situation avec recul et d'agir en conséquence plutôt que de simplement réagir.

La méditation apporte-t-elle un changement relativement permanent ?

Oui. La méditation régulière modifie le cerveau et amène des changements d'attitudes ou de comportements. Le programme MBSR qui permet de se former à la Pleine conscience, se déroule sur

¹ KABAT-ZINN J., *Reconquérir le moment présent...et votre vie*, Paris, 2014.

² ANDRE C., « Introduction » dans SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

³ Voir le cours de Mme Nathalie GENARD.

huit semaines, à raison d'une séance de deux heures et demi chaque semaine et d'une pratique quotidienne les autres jours. Cette durée est fixe et obligatoire car il a été validé scientifiquement qu'elle est nécessaire à un changement réel et pour que l'apprentissage soit acquis.

L'apprentissage de la méditation est-il dû à l'expérience ?

Oui. L'apprentissage de la Pleine conscience ne peut se faire qu'à travers l'expérience et la pratique. Lors de séances de méditation, l'apprenant entre en interaction avec son environnement et avec lui-même. Lors des séances en groupe, un temps est toujours consacré au partage autour de l'expérience vécue. Il y a aussi transmission de l'expérience du formateur qui anime les séances d'apprentissage.

La méditation permet-elle l'intégration de nouveaux savoirs ?

La méditation est un nouvel outil à disposition de l'apprenant pour apporter une meilleure connaissance de soi, un autre rapport au monde. Elle permet de revenir sur des acquis anciens, de les remettre en questions et de les modifier. Elle permet aussi, par la qualité de présence recherchée, d'affronter plus efficacement de nouvelles situations.

Dans le texte de P. **Perrenoud**, nous aimerions également relever certains éléments qui conviennent parfaitement quand on parle de méditation.

Apprendre est source de bonheur, d'identité, de maîtrise, d'estime de soi :

La méditation conduit à améliorer sa qualité de vie et son bien-être, à mieux gérer ses émotions et son stress, à mieux appréhender l'ici et maintenant⁴. Il aide à la construction d'une maîtrise et une estime de soi plus solide.

Savoir c'est être plus lucide :

La méditation conduit inmanquablement à être davantage lucide sur soi et sur le monde.

Apprendre c'est persévérer :

Apprendre la méditation nécessite au départ huit semaines de pratique quotidienne. Il s'agit d'un entraînement sur le corps et sur l'esprit. Elle nécessite une certaine discipline et une capacité à se projeter dans l'avenir pour garder à l'esprit les bénéfices qui découleront de ces connaissances et compétences nouvelles (mieux-être, diminution du stress, etc.).

Apprendre c'est prendre des risques :

Pratiquer la méditation, c'est pouvoir accepter le présent, ce qui se passe ici et maintenant. Cela peut mettre le méditant face à des pensées, des sensations et des émotions désagréables que le programme l'amènera progressivement à gérer (par exemple des peurs ou des angoisses). Méditer c'est aussi échouer, essayer, tenter de faire ce que l'on ne sait pas faire. Notons qu'il est d'ailleurs déconseillé aux personnes souffrant de dépressions ou de certaines autres maladies d'entamer un cycle de Pleine conscience.

Nous concluons au vu de tous ces éléments que la méditation de Pleine conscience est un apprentissage.

⁴ Différentes études publiées par Richard Davidson, professeur de psychologie et de psychiatrie à l'université du Wisconsin, co-fondateur du [Mind and Life Institute](https://www.mindandlifeinstitute.org/), démontrent que la pratique de la méditation rend heureux et augmente votre « subjective well-being », c'est-à-dire votre bien-être personnel. Voir https://fr.wikipedia.org/wiki/Mind_and_Life_Institute (consulté 27/11/2016)

La méditation de Pleine conscience à la lumière de la pédagogie et de la neuropsychologie

Amélioration des fonctions cognitives, réorganisation fonctionnelle et structurelle du cerveau

Différentes études, menées notamment par J. Kabat-zinn et R. Davidson⁵, ont démontré une réorganisation vertueuse du cerveau au niveau fonctionnel ou structurel grâce à la méditation.

- Après quelques semaines de pratique, les ondes du cerveau dans le cortex frontal droit (enclin au stress) bougent **vers le cortex frontal gauche** plus calme : cela réduit les effets négatifs du stress, les légères dépressions et l'anxiété. Les études ont également permis de constater moins d'activité dans l'amygdale, partie du cerveau qui gère la peur⁶.
- Une autre étude⁷ montre une amélioration de la **flexibilité cognitive** et des performances **attentionnelles** chez les méditants avec de la pratique.
- Sont également améliorées les capacités de **flexibilité mentale**, comme par exemple l'imagination et l'originalité, qui permet face à un problème de changer de stratégie, d'éviter la stéréotypie ou la répétition de schémas inappropriés⁸.
- Renforcer les capacités cognitives permet la régénérescence des neurones et favorise leur **plasticité**⁹.
- Des chercheurs de l'Université d'Harvard ont constaté que la méditation reconstruit littéralement la matière grise du cerveau en seulement huit semaines. L'analyse des images IRM a permis de constater une augmentation de la densité de la matière grise à l'hippocampe, siège du contrôle des **processus d'apprentissage** et de **mémorisation**. Un constat identique a également pu être posé au niveau du cortex cingulaire postérieur, au carrefour temporo-pariétal et au cervelet, structures associées à la **conscience de soi**, à l'**empathie** et à l'**introspection**¹⁰.

Les fonctions cognitives des méditants, qui permettent l'acquisition de nouvelles compétences et qui s'appuient sur des zones cérébrales et des réseaux de neurones, se voient améliorées par la pratique de la Pleine conscience. Ces études témoignent de la formidable plasticité cérébrale aujourd'hui reconnue et étudiée par les neurosciences.

⁵ <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.187.3612> (consulté 3/12/2016)

⁶ <https://www.psychologytoday.com/articles/200304/the-benefits-meditation> (consulté 3/12/2016)

⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19181542> (consulté 3/12/2016)

⁸ <http://www.pleineconscienceetpsychologie.fr/spip.php?article51> (consulté 13/12/2016)

⁹ Sur la plasticité cérébrale, voir l'interview de B. Cyrulnik dans CYRULNIK B. et al., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Paris, 2012, pp. 27-63.

¹⁰ http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=meditation-effets-observables-sur-memoire-empathie_20110224 (consulté 3/12/2016)

Amélioration des différentes mémoires

« La mémoire est la fonction qui permet de capter, coder, conserver et restituer les stimulations et les informations que nous percevons¹¹ ». Selon la durée de mémorisation et le type d'information encodée, il y a plusieurs types de mémoires. Nous allons tenter de comprendre ce que la méditation de Pleine conscience peut apporter à ces différentes mémoires et lesquelles sont utilisées lors de la pratique.

La mémoire à court terme ou mémoire de travail

Selon différentes études, la pleine conscience booste la mémoire de travail¹². Cette mémoire, à capacité limitée et de courte durée, nous permet de manipuler les informations retenues pour réaliser des tâches cognitives. Une amélioration de cet outil de traitement de l'information nous rend plus performant, tant sur le plan de la vitesse de traitement que sur le plan de la qualité de traitement. La plupart des êtres humains ne peuvent pas retenir plus de sept informations, une donnée qui tendrait à diminuer avec l'âge. La méditation est un moyen de renforcer cette mémoire en vous aidant à faire le tri, à mieux comprendre et à mieux raisonner sur le court terme.

Lors de la pratique de la méditation, la mémoire de travail est bien entendue sollicitée. Elle permet d'intégrer et de traiter les informations qui guident la méditation en temps réel. Elle stocke provisoirement les informations de la mémoire à long terme que la méditation nous amène à aller rechercher. Les informations nouvelles et issues de notre MLT sont ainsi confrontées et combinées pour assurer un travail cognitif.

La mémoire sensorielle

La mémoire sensorielle, immédiate, permet de manipuler et de traiter l'information provenant de notre expérience sensorielle. Nous avons vu au cours qu'en dehors des cinq sens communément appris (vision, audition, goût, olfaction, toucher), il ne faut pas oublier la proprioception¹³ et le système vestibulaire¹⁴.

La méditation de Pleine conscience fait appel à tous ces sens :

- La vue

Voici un exemple de méditation guidée basée sur la vue (support : une fleur) :

« Nous baignons dans une culture de l'image qui nous bombarde en permanence d'informations visuelles : nous voyons, mais nous regardons rarement...

Vous êtes assis, le dos est droit, les épaules relâchées, votre respiration est ample et régulière.

Posez à hauteur de regard une fleur, à environ soixante centimètres de vous (vous ne devez pas loucher !). Observez d'abord la fleur dans son ensemble, sa forme, son volume, sa couleur. Puis fermez les yeux et restituez mentalement l'image que vous avez enregistrée. Recommencez jusqu'à ce que cette représentation soit la plus précise possible.

¹¹ BACIU M., *Bases de neurosciences. Neuroanatomie fonctionnelle*, 2011, pp. 187-193.

¹² DAVIS D. et HAYES J., "What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research", in *Psychotherapy*, 2011, vol. 48, n° 2, 2011, pp. 198 –208. (Lien : <https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf> (consulté 13/12/2016). Voir aussi <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650> (consulté 13/12/2016)

¹³ Proprioception = perception musculaire et articulaire des parties du corps et de leur position.

¹⁴ « Le système vestibulaire est un organe sensoriel barosensible, situé dans l'oreille interne, qui contribue à la sensation de mouvement et à l'équilibre chez la plupart des mammifères ». https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_vestibulaire (consulté 13/12/2016)

Passez ensuite à une observation plus détaillée. Attardez-vous sur les pétales, la tige et les feuilles, enregistrez les différentes nuances de leur couleur, de leur forme et de leur texture. Imaginez que vous vous promeniez dans ses pétales, que vous l'exploriez de l'intérieur.

Au fil des minutes, l'infiniment petit doit se transformer en infiniment grand. Comme si l'univers tout entier était contenu dans cette fleur ».

- **L'ouïe**

Voici un exemple de méditation guidée basée sur l'ouïe (support : de la musique) :

« Saturés de bruits, de sons, de pollutions sonores plus ou moins agressives, nous entendons sans prendre le temps de vraiment écouter. Choisissez un disque que vous aimez (symphonie de Mozart, chant d'oiseaux, flûte des Andes...). Assis ou allongé, les yeux clos ou mi-clos, votre respiration est ample et profonde, vos muscles sont relâchés. Commencez par vous laisser bercer par les sons. La musique a le pouvoir de nous connecter directement à notre inconscient et à notre imaginaire. Aussi, laissez émerger librement les réminiscences ou associations qu'elle provoque, puis, comme des nuages dans le ciel, laissez-les filer.

Une fois que votre esprit sera libre, revenez de manière consciente à votre respiration, installez-vous dans le mouvement régulier de l'« inspir-expir », sentez votre rythme cardiaque s'apaiser.

Alors, « entrez » dans la musique, concentrez-vous sur le rythme, la mélodie et les instruments, coulez-vous en elle comme si vous nagez en pleine mer. Plus rien n'existe que ces sons que vous percevez dans le détail ».

- **Le toucher**

Voici un exemple de méditation guidée basée sur le toucher (support : un galet) :

« Visuelle et mentale, notre société laisse de moins en moins de place aux contacts physiques, le toucher est pourtant un besoin émotionnel fondamental...

Un galet dans vos mains, vous êtes assis, installé dans une respiration profonde et régulière, vos yeux sont mi-clos, le regard posé à environ un mètre cinquante devant vous.

A aucun moment vous ne devez regarder le galet. Prenez conscience de sa forme, de son volume, de son poids et de sa texture. Faites-le rouler sur le dos de vos mains, enfermez-le dans vos paumes, faites-le glisser entre vos doigts. Effleurez sa surface du bout des doigts, enveloppez-le de vos deux mains. Variez les rythmes, tantôt très lentement (progresser millimètre par millimètre), tantôt plus rapidement. Sentez le galet devenir plus chaud et plus humide à mesure que vous le manipulez. Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez une représentation visuelle intérieure très précise du galet.

Appropriiez-vous-le jusqu'à ce que vous sentiez qu'il fait partie de vous et que votre conscience se tient tout entière dans vos deux mains ».

- **L'odorat**

Voici un exemple de méditation guidée basée sur l'odorat (support : un bâton d'encens) :

« L'odorat est directement relié à notre cerveau limbique, siège de nos émotions. Ce qui explique l'extraordinaire pouvoir des senteurs sur le corps et sur l'esprit...

Choisissez un encens japonais, le plus subtil et le plus naturel, ou comportant la mention 100 % naturel, au parfum apaisant (lotus, lavande, lys ou rose).

Faites-en brûler un bâton à environ un mètre devant vous, puis installez-vous confortablement en position assise, les yeux clos ou mi-clos. Relâchez vos muscles et régulez votre respiration. Le parfum ayant un pouvoir suggestif très puissant, ne vous étonnez pas d'être assailli par des images, souvenirs ou pensées ; accueillez-les, puis laissez-les passer.

Inspirez profondément le parfum, visualisez son parcours dans votre nez, votre gorge et vos poumons, puis expirez en refaisant le trajet en sens inverse, en imaginant que vous rejetez toutes vos tensions, vos craintes et vos ruminations.

Sentez votre peau absorber le parfum délicat par tous ses pores, laissez-vous envelopper par lui, ressentez la sensation de plaisir et de détente qui vous gagne, fondez-vous totalement dans cette odeur ».

- **Le goût**

Voici un exemple de méditation guidée basée sur le toucher (support : un chocolat) :

« La façon dont on mange en dit long sur notre relation au plaisir. Qualité, lenteur et conscience sont les grands absents de nos tables...

Méditation et chocolat, l'association a de quoi faire sourire tous ceux pour qui vie spirituelle rime avec ascèse rigoureuse.

Pourtant, prendre le temps de savourer sa nourriture est une façon de faire preuve de gratitude envers la vie. La méditation du goût est non seulement une célébration des cinq sens (soyez attentif à la forme du chocolat, à son bruit quand vous le croquez, au parfum qu'il dégage, à sa texture et enfin à sa saveur) mais également le moyen de prendre conscience de la relation complexe que nous entretenons avec la nourriture.

C'est pourquoi il est important, pendant cet exercice, d'identifier les émotions qui se lèvent en vous : impatience, frustration, culpabilité, réconfort... Cette méditation gourmande a pour but de nous rappeler que nous sommes des êtres de chair et d'esprit, d'émotions et de raison, et que le bien-être se trouve dans la juste mesure : ni dans l'excès ni dans la privation ».

- **La proprioception**

Une méditation qui travaille la proprioception est le « scan corporel ». Nous ne la transcrivons pas dans ce travail car c'est une méditation généralement assez longue (il en existe différentes versions selon les auteurs). Le principe est de se coucher et de se laisser guider pour ressentir chaque partie de son corps en partant de la tête jusqu'aux petits orteils¹⁵. Dans une pratique plus avancée de la Pleine conscience, et notamment pendant les huit semaines de formation initiale, les méditants sont aussi invités à identifier et à localiser des douleurs musculaires et articulaires, à percevoir au moment présent d'éventuelles tensions.

- **Le système vestibulaire**

Le système vestibulaire peut lui aussi être sollicité lors de la pratique de la méditation. L'exemple le plus parlant est la méditation marchée qui se déroule en mouvement, les yeux mi-clos, et fait appel à notre équilibre. « Marcher en méditant peut être très agréable. Nous nous promenons à pas lents, seuls ou avec des amis, si possible dans un très bel endroit. La méditation permet de vraiment apprécier la marche – nous ne marchons pas pour arriver quelque part, mais pour la marche elle-même. Le but est d'être dans l'instant présent, conscients de notre respiration et du fait de marcher, pour pouvoir goûter chacun de nos pas. Nous devons nous débarrasser de nos problèmes et angoisses, ne pas penser au futur ni au passé, et simplement goûter l'instant présent. On peut la pratiquer en faisant des pas lents, calmes, un demi-sourire aux lèvres et la paix dans le cœur. Marchez lentement, tranquillement, comme si vous étiez la personne la plus insouciant et la plus oisive au monde. Il vous faut en effet pouvoir faire de tels pas pour obtenir sérénité et détachement. Ce n'est pas difficile. Vous pouvez le faire. N'importe qui peut le faire, à condition d'être un peu conscient et d'aspirer sincèrement à la sérénité, à la paix et à la joie intérieure¹⁶ ».

¹⁵ Voir pour des références de méditations guidées : <http://www.pleine-conscience.be/ressources/supports-audio-enregistrements-mp3-et-cd/> (consulté 13/12/2016)

¹⁶ <http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article3597> (consulté 13/12/2016)

La mémoire à long terme

La mémoire à long terme permet « le stockage des informations pendant une longue période », est d'une capacité considérable et « est dépositaire sous forme organisée, de nos souvenirs, de nos apprentissages¹⁷ ». Le processus de mémorisation dans la MLT dépend notamment de la répétition mentale, du niveau de traitement, de facteurs affectifs et motivationnels.

Faisant appel à l'expérience et à la répétition, la méditation de Pleine conscience utilise la **mémoire non déclarative ou procédurale** qui stocke les procédures et les actions, et facilite la performance sans qu'il soit fait appel à une récupération consciente. Entrer en méditation est un cheminement qui à force de répétition est de plus en plus rapide et profond et qui devient permanent.

Quant à la **mémoire déclarative** (ou consciente/explicite), elle est également sollicitée en Pleine conscience puisqu'elle est le siège des connaissances sur soi et sur le monde, ainsi que de notre vécu. C'est surtout la **mémoire épisodique**, qui stocke nos expériences personnelles, nos émotions, nos sentiments, qui est sollicitée en méditation. Lors du cycle de huit semaines, le formateur fait revenir sur des événements personnels.

Amélioration des fonctions exécutives

Les fonctions exécutives sont un « ensemble de processus cognitifs de haut niveau permettant un comportement flexible et adapté au contexte¹⁸ ». Sa fonction principale est de faciliter l'adaptation du sujet aux exigences et aux fluctuations soudaines de l'environnement et aux situations nouvelles. Elles regroupent les capacités liées à la mémoire de travail (déjà traitée dans la partie sur les mémoires), la pensée abstraite, le contrôle cognitif, l'attention sélective, les émotions, les comportements sociaux, l'organisation de la personnalité ou encore la motivation. Elles permettent de formuler des buts et des plans d'action, d'en conceptualiser les conséquences à terme et d'identifier diverses alternatives. Elles permettent aussi le comportement intentionnel organisé et dirigé, ainsi que l'inhibition des infos distrayantes et inutiles¹⁹.

Si nous consacrons ces quelques lignes à rappeler ce que sont les fonctions exécutives, c'est parce que c'est sans contexte l'amélioration la plus notable que peut apporter la pratique de la Pleine conscience. De nombreuses études en attestent²⁰. La pleine conscience améliore les trois composantes de l'autorégulation de l'attention par un effet d'entraînement attentionnel : plus on entraîne une compétence, plus elle est performante. La pratique de la Pleine conscience augmente notre capacité à maintenir notre attention sur un objet (attention soutenue), à y revenir (flexibilité) et à ne pas se laisser embarquer par des pensées « parasites » (inhibition de l'élaboration)²¹.

Amélioration de l'attention :

Il a été constaté que 78% des participants ont une réduction des symptômes de déficit d'attention et hyperactivité et une amélioration significative de leur attention après 8 semaines de programmes²². Il y a une meilleure activation des zones du cerveau relatives à l'attention²³.

¹⁷ BACIU, *Bases de neurosciences*, p. 190.

¹⁸ BACIU, *Bases de neurosciences*, p. 195.

¹⁹ BACIU, *Bases de neurosciences*, pp. 195-196.

²⁰ Voir par exemple <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650> (consulté 13/12/2016)

²¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19181542> (consulté 3/12/2016)

²² http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/study-meditation-against_b_103534.html (consulté 28/12/2016)

²³ <https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf> (consulté 28/12/2016)

Il est aussi attesté que les méditants sont capables de rester sur des tâches plus longtemps et de faire moins de changements intempestifs de tâches, à s'en souvenir mieux et à avoir moins d'émotions négatives après avoir achevé une tâche²⁴. L'attention est plus stable²⁵.

La Pleine conscience est aussi appelée « attention vigilante » car la méditation consiste à porter son attention uniquement sur la respiration, les sensations corporelles, les sons, les pensées ou à tout ce qui se déploie au moment présent. Il s'agit d'un état qui résulte du maintien de l'attention sur un stimulus donné, dont l'expérience présente constitue le stimulus essentiel. Selon cette approche, l'expérience présente fait référence tant aux données sensorimotrices (par exemple ce que l'individu entend), cognitives (par exemple les pensées et les images mentales) qu'émotionnelles qui surgissent spontanément dans le champ de la conscience.

Amélioration de l'inhibition :

Il a été constaté une meilleure activation des zones du cerveau relatives à l'attention ainsi qu'une diminution simultanée du niveau de bavardage de l'esprit et d'activation des autres zones du cerveau²⁶. En débarrassant l'attention d'informations inutiles et en repoussant les pensées non pertinentes, ce sont les capacités d'inhibition qui sont améliorées par la pratique de la méditation.

Amélioration de la flexibilité mentale :

Pratiquer la Pleine conscience, c'est aussi adopter une attitude de non-jugement. Cette attitude consiste à explorer de manière similaire et à accepter toutes les facettes de l'expérience présente, quelle qu'en soit a priori la valence émotionnelle²⁷. En ce sens, l'élément décisif est donc d'entraîner l'attention à ne pas être capturée par les a priori associés à une expérience donnée²⁸.

Nous pourrions dire qu'observer ses pensées n'est pas un exercice de Pleine conscience mais un exercice de prise de conscience orientée. En réalité, dans l'apprentissage de la Pleine conscience, il y a le passage d'une prise de conscience à une autre prise de conscience pour augmenter progressivement le spectre des objets sur lesquels porter notre attention sans jugement. Grâce à ce processus, les ressources cognitives se libèrent et le filtre de la « réflexion » s'efface pour ouvrir notre attention à plus d'informations issues de notre expérience directe. La pratique de la Pleine conscience permet de développer une perspective plus complète et étendue de l'expérience.

En favorisant le niveau d'acceptation de son expérience directe, la méditation permet de répondre d'une autre manière à une expérience et d'éviter les réponses automatiques. Elle permet aussi de traiter toutes les informations, agréables et désagréables, sans jugement, d'être du coup plus proche de la « réalité » et d'adapter le comportement en agissant de manière plus libre et éclairée. En d'autres termes, elle permet une prise de perspective par rapport aux pensées ou distanciation : celles-ci sont considérées comme des événements cognitifs dépendant de leur contexte d'émergence et non comme des représentations de la réalité. Cela augmente le nombre et l'adaptabilité des réponses aux difficultés que l'on rencontre, autrement dit la flexibilité cognitive²⁹.

²⁴ <https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf> (consulté 28/12/2016)

²⁵ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18329323/> (consulté 28/12/2016)

²⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17596341> (consulté 28/12/2016)

²⁷ A ce sujet, voir HAYES S., STROSAHL K. et WILSON K., *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, 1999.

²⁸ HEEREN A. et PHILIPPOT P., « Les interventions basées sur la pleine conscience », dans *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, t. 14, 2009, pp. 13-23.

²⁹ HAYES (2003), "Mindfulness: method and process", dans *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10(2), pp. 161-165.

Comme nous l'avons écrit lorsque nous avons ouvert cette partie consacrée aux fonctions exécutives, les bienfaits de la méditation à leur encontre sont multiples et un nombre incalculable d'études en atteste. Nous pourrions encore développer le sujet à l'envie mais clôturons ici ce sujet.

Conclusions

Nous pensons avoir démontré que la méditation de Pleine conscience peut très clairement être considérée comme un apprentissage. Multitude de recherches et de publications scientifiques attestent de ses bienfaits sur le cerveau et son fonctionnement. Grâce aux neurosciences, il nous a été possible de présenter les améliorations conséquentes que sa pratique peut apporter sur les fonctions cognitives, les différentes mémoires et surtout les fonctions exécutives du pratiquant. Nous renvoyons au travail effectué dans le cadre du cours de Serge Bastin pour les autres bienfaits de la méditation (sur le stress, les angoisses, les relations, etc.) et faire le lien avec l'orthopédagogie (notamment l'utilisation de la méditation de Pleine conscience avec les enfants et dans les écoles).

Bibliographie

Articles et ouvrages³⁰

BACIU M., *Bases de neurosciences. Neuroanatomie fonctionnelle*, Louvain-la-Neuve, 2011.

CYRULNIK B. et al., *Votre cerveau n'a pas fini de vous étonner*, Paris, 2012.

DAVIS D. et HAYES J., "What Are the Benefits of Mindfulness? A Practice Review of Psychotherapy-Related Research", in *Psychotherapy*, 2011, vol. 48, n° 2, 2011, pp. 198–208.

HAYES, "Mindfulness: method and process", dans *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10 (2), 2003, pp. 161–165.

HAYES S., STROSAHL K. et WILSON K., *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*, 1999.

HEEREN A. et PHILIPPOT P., « Les interventions basées sur la pleine conscience », dans *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, t. 14, 2009, pp. 13-23.

KABAT-ZINN J., *Reconquérir le moment présent...et votre vie*, Paris, 2014.

SNEL E., *Calme et attentif comme une grenouille*, Paris, 2010.

Ressources internet :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Mind_and_Life_Institute (consulté 27/11/2016)

<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/summary?doi=10.1.1.187.3612> (consulté 3/12/2016)

<https://www.psychologytoday.com/articles/200304/the-benefits-meditation> (consulté 3/12/2016)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19181542> (consulté 3/12/2016)

<http://www.pleineconscienceetpsychologie.fr/spip.php?article51> (consulté 13/12/2016)

http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=meditation-effets-observables-sur-memoire-empathie_20110224 (consulté 3/12/2016)

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf> (consulté 13/12/2016). Voir aussi

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650> (consulté 13/12/2016)

³⁰ Sur la Pleine conscience, bibliographie complète dans le travail de Serge Bastin.

https://fr.wikipedia.org/wiki/Syst%C3%A8me_vestibulaire (consulté 13/12/2016)

<http://www.pleine-conscience.be/ressources/supports-audio-enregistrements-mp3-et-cd/> (consulté 13/12/2016)

<http://www.buddhachannel.tv/portail/spip.php?article3597> (consulté 13/12/2016)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20363650> (consulté 13/12/2016)

http://www.huffingtonpost.com/alvaro-fernandez/study-meditation-against_b_103534.html (consulté 28/12/2016)

<https://faculty.washington.edu/wobbrock/pubs/gi-12.02.pdf> (consulté 28/12/2016)

<https://pubmed/18329323www.ncbi.nlm.nih.gov/p> (consulté 28/12/2016)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17596341> (consulté 28/12/2016)