



CONTINUING
EDUCATION

HEALTH &
LIFE SCIENCES

Certificat d'Université
à la Pleine Conscience-Mindfulness
de l'Université Libre de Bruxelles

De l'art d'habiter le quotidien

Quand la pleine conscience bonifie l'ergothérapie

Présenté par Annick Isselé

Sous la direction de Claude Maskens

Années universitaires 2016/2018

J'adresse mes remerciements à ceux qui ont contribué à ce travail d'écriture :

A Nicolas mon époux, Solène Estéban et Ambre mes enfants, pour leur présence, leurs exercices au quotidien, l'espace qu'ils m'ont donnée pour me former.

A Claire Bietry pour son amitié, sa connaissance du bouddhisme, pour nos palabres qui me permettent de nommer et de reconnaître ce qui m'anime.

A Patricia Villers pour sa passion pour l'ergothérapie et son souci d'y intégrer la méditation de pleine conscience.

A mes collègues et aux patients que j'accompagne, pour la bienveillance et les expériences de vie partagées.

*A Claude Maskens pour sa relecture attentive, à Fabienne Bauwens et tous les collègues de promotion du groupe A qui ont été à un moment donné cet ami dont parle Alexandre Jollien :
« ...se laisser donner par la vie l'ami dans le bien qui va m'aider à franchir une nouvelle étape de mon existence. »*

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS.....	p1
SOMMAIRE.....	p2
1. INTRODUCTION.....	p3
2. FRAGMENTS DE MON QUOTIDIEN.....	p4
3. DE LA ROUTINE A LA QUESTION DU SENS DE LA VIE.....	p5
3.1 Selon l'ergothérapie	
3.2 Selon la méditation de pleine conscience	
3.3 Ergothérapie et méditation de pleine conscience	
4. VIVRE LES ROUTINES DU QUOTIDIEN DE PLEINE CONSCIENCE..	p8
4.1 Les obstacles :	
4.2 Les remèdes :	
5. DISCUSSION.....	p10
6. CONCLUSION.....	p12
ANNEXES.....	p13
REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	p20

1. INTRODUCTION

L'art d'habiter le quotidien ! C'est une des intentions implicites du programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR). L'invitation étant d'apprendre à habiter notre vie, de s'y établir dans la présence à ce qui se déroule, quoi que ce soit. Jon Kabat-Zinn (JKZ) (2014 p99) éveille à l'extraordinaire de l'ordinaire. De son côté Georges Perec (1989) questionne *L'infraordinaire* (annexe 2).

Le quotidien m'intéresse dans mon travail d'ergothérapeute. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, c'est une profession paramédicale évaluant et accompagnant les personnes afin de préserver et développer leur indépendance et leur autonomie dans leur environnement quotidien et social. Les soins personnels (se laver, s'habiller...), les tâches domestiques (la cuisine, la vaisselle, le ménage, le linge, les courses...), les trajets professionnels, les rôles de parent... sont autant de routines explorées. La routine se définit comme une habitude d'agir ou de penser devenue mécanique (Dictionnaire Robert).

La routine est habituellement associée à l'ennui et à la banalité. Dans son bestseller Raphaëlle Giordano (2005, p17) questionne le sens du quotidien : «Vous souffrez probablement de routinite aiguë... baisse de motivation, morosité chronique, perte de repère et de sens, difficulté à être heureux malgré une opulence de biens matériels, désenchantement, lassitude... ». Cette question est contemporaine de notre société occidentale. De plus, la tonalité du banal ordinaire, le temps de la rémission contrastent avec le défi de la phase aiguë du traumatisme quand survient le handicap, la maladie. Alexandre Jollien (2011) évoque la perte de repères possible devant l'accalmie après avoir traversé une crise.

Comment apprivoiser cette tonalité neutre, cette morne plaine du quotidien entre le sommet de l'extase et le gouffre du désespoir ? En quoi la méditation de pleine conscience peut-elle être une médiation thérapeutique pertinente en ergothérapie ? C'est un processus, un changement de perception que nous allons explorer.

2. FRAGMENTS DE MON QUOTIDIEN

«Il s'agit d'être curieux» (Goldstein, Stahl, 2017 p23)

J'équeute les haricots. Je voudrais encore passer l'aspirateur, accrocher le linge, faire des courses avant midi... Anticipation, peur de ne pas y arriver, épaules aux oreilles, cœur qui s'accélère... Thich Nhat Hanh (2008) invite à établir une journée en pleine conscience. Expiration profonde. Je m'intéresse à la couleur changeante des haricots ; le toucher tantôt de velours, tantôt râpeux. Je retrouve le calme. Ma bassine est presque vide.

« Les ressentis neutres matériels sont conditionnés par le côté banal de l'objet : rien ne ressort, donc on ne le remarque pas » (Goldstein 2017 p105)

A la recherche d'une chose neutre, mon regard se pose sur une touffe d'herbe commune. Des centaines de gouttelettes étincelantes apparaissent : émerveillement, la touffe d'herbe devient singulière.

«Ainsi, le premier principe du cuisinier zen est que nous disposons déjà de tout ce dont nous avons besoin pour réaliser ce repas suprême.» (Glassman, 2002 p17)

«Et si tout était déjà là ! Parfois il faut un long chemin pour y arriver» Ces phrases prononcées par un instructeur MBSR m'ont interpellée. J'exprimais mon impatience à aboutir au vif du sujet... Ennui ! Rétraction dans le haut du corps, froncement des sourcils, insatisfaction, pensées vagabondes. Appuis au sol, fil conducteur de la respiration qui amène à la présence.

«... la méditation implique un engagement entier dans toutes les activités de la vie, tout en maintenant le contact avec ce point immobile à l'intérieur de soi, d'où émanent la sagesse et la compassion. » (JKZ, 2012 p9)

J'accroche le linge, encore une fois je suis ailleurs... Invitation à consentir à mon quotidien d'épouse et de maman. En m'occupant du linge, je prends soin de chacun de nous, chaque vêtement dit quelque chose de qui nous sommes. Texture, couleur, forme, degré d'humidité, odeurs...Gratitude, ouverture, élan d'amour s'invitent dans mes gestes.

3. DE LA ROUTINE A LA QUESTION DU SENS DE LA VIE

3.1 Selon l'ergothérapie

L'ergothérapeute fonde sa pratique sur le lien entre l'activité humaine et la santé. Le rôle de l'ergothérapeute est d'accompagner le patient vers un équilibre occupationnel satisfaisant et signifiant en cohérence avec ses valeurs. La routine se définit comme une séquence établie et prévisible de tâches (Meyers, 2013). Elle se caractérise par la manière sécurisante, automatique, répétitive, efficace et cohérente de s'organiser dans le temps et dans l'espace. Le handicap et la maladie entravent le plus souvent les routines, d'où l'intérêt que les ergothérapeutes lui accordent. Dans les pays anglo-saxons les routines englobent l'ensemble des occupations quotidiennes.

Rachel Thiebeaut (2017) ergothérapeute met en lien ses observations cliniques avec les travaux des neurosciences (Fredrickson, 2013 ; Layous & Lyubomirsky, 2014 ; Seligmann, 2008). Elle propose cinq composantes d'activités intentionnelles propices à la résilience et à l'équilibre de style de vie (annexe3) : 1. Les activités de centration qui libèrent de l'agitation par leur vigueur et créent de l'ordre autour de soi (routines de rangements, de ménage, de tâches administratives...). 2. Les activités de contemplation : silence, solitude, méditation. 3. Les activités de création : créer du bon et du beau (faire la cuisine...). 4. Les activités de contribution, le désir de partager (rôle de conjoint, de parents...) 5. Les activités de communion qui permettent d'exprimer notre appartenance (routines sociales).

Ainsi l'ergothérapeute accompagne le patient vers les occupations qui donnent sens à sa vie. L'occupation devient signifiante lorsqu'elle permet d'atteindre un but ou un objectif significatif sur le plan personnel ou culturel (Association Canadienne des Ergothérapeutes, 1997). Le sens que les personnes attribuent à leur vie définit en partie la spiritualité, l'essence innée de l'être à la source de l'agir. C'est une force qui imprègne et donne un sens aux expériences personnelles et quotidiennes d'une personne, qui entraîne une ouverture aux autres et au monde.

3.2 Selon la méditation de pleine conscience

Dans le programme MBSR, la routine du repas en conscience est introduite dès la première séance par l'exercice du raisin puis la deuxième semaine par une invitation à être présent à une activité de routine par jour. Les calendriers des événements agréables (qui ouvrent, connectent) et désagréables (qui ferment, déconnectent) initient à la reconnaissance de la tonalité affective du quotidien en repérant les sensations corporelles, les émotions, les pensées. Dans l'enseignement de Bouddha la tonalité affective se définit par la capacité de ressentir un événement comme agréable, désagréable ou neutre. « Le type de ressenti... conditionne nos diverses réactions en esprit et dans le monde. » (Goldstein, 2017 p94) A chaque séance, le dialogue exploratoire relie les pratiques formelles et informelles au vécu quotidien en explorant les ressentis et les schémas cognitifs dysfonctionnels associés. Les routines deviennent ainsi le laboratoire nous permettant de voir la nature de la souffrance et de nous libérer de ses causes profondes. C'est l'intention du Bouddhadharma afin de développer l'éveil, la compassion, la sagesse (JKZ, 2017). C'est au cœur des routines que se découvrent la dimension de connexion, de relation aux choses de la vie qui donne un but, un sens à la vie et une ouverture aux différents réseaux d'interconnexions au vivant. Le défi étant d'introduire pleinement le calme et la vision profonde dans notre vie quotidienne (JKZ, 2014), pour qu'elle soit plus dense, plus vive, plus réelle (p242). Ces perceptions engendrent progressivement l'équanimité, le fait de ne pas répondre aux ressentis mais de demeurer dans une tranquillité profonde (Hanson, 2013). En écho aux activités intentionnelles de Rachel Thiebaut on retrouve dans le zen où JKZ (2011) s'est formé, les composantes du repas suprême selon les instructions au cuisinier de Maître Dogen (Glassman, 2002). Le premier plat est la spiritualité qui aide à réaliser l'unité de la vie et qui est le point d'ancrage de toutes les activités. Le deuxième plat est l'apprentissage, le troisième les moyens d'existence, le quatrième l'action sociale et le cinquième plat est celui des relations humaines et de la communauté.

3.3 Ergothérapie et méditation de pleine conscience

L'ergothérapie et la méditation de pleine conscience ont plusieurs points communs. L'apprentissage par une mise en situation réelle suivi d'un ressenti significatif de l'expérience. (Offenstein, 2015). L'accompagnement de la personne à trouver ses propres ressources et solutions. (ACE 1997 ; Blacker, Meleo-Meyer, JKZ *et al*, 2015) L'agir comme travail thérapeutique en ergothérapie (en psychiatrie dans la lignée de Tosquelles (2009)) et comme travail méditatif en retraite de pleine conscience.

La littérature francophone d'ergothérapie informe à propos de la pleine conscience et donne les premières applications à la profession. (Annexe 4)

4. VIVRE LES ROUTINES DU QUOTIDIEN EN PLEINE CONSCIENCE

4.1 Les obstacles :

L'inattention de par la nature automatique de la routine est le premier obstacle. L'attention n'étant pas nécessaire pour la réussite de la tâche effectuée, le cerveau produit des pensées vagabondes aux ressentis principalement désagréables. C'est le résultat d'une étude menée par Killingsworth MA et Gilbert DT. (2010) qui concluent : « Les gens sont moins heureux quand leur esprit se balade que quand leur esprit est centré. »

L'insatisfaction, l'envie que les choses soient autrement est un autre obstacle. D'après les théories évolutionnistes, le cerveau gère les ressentis de manière exagérée comme si notre survie en dépendait. L'amygdale est la sentinelle qui produit la tonalité affective que le cortex cingulaire régule. Il y a une corrélation entre la quantité de neuromodulateurs, sources biochimiques des ressentis (dopamines, opioïdes, ocytocines, noradrénalines...) présents dans l'organisme et la tonalité affective des scénarios présents dans la mémoire de travail, à laquelle le cerveau se réfère pour gérer une situation. (Hanson 2013 p70). Notre tendance à rechercher ce qui est agréable, à éviter ce qui est désagréable, à ignorer ce qui est neutre est donc physiologique. Nous reconnaissons ici les tendances à l'avidité, à l'aversion, à l'ignorance, les trois perturbateurs de la conscience dans la tradition bouddhiste.

L'ennui, familier de la routine et des ressentis neutres est un autre obstacle. Le trop plein de stimulations de notre société conduit à l'ignorance des stimulations douces. A l'inverse, la fatigue, la dépression peuvent déclencher de l'ennui en maintenant une attention basse , voilant ce qui est. (Annexe 5)

L'origine profonde d'une déconnexion avec soi-même et avec l'environnement est liée à un sentiment d'attachement insécure (JKZ, 2014). Bowlby, Aisworth, Main développent dans la théorie de l'attachement, la qualité de la relation du bébé avec une personne ressource. Quand la qualité de la relation permet à l'enfant de reconnaître et d'assimiler ses affects agréables et désagréables, son attachement est sécure d'où un engagement dans le monde et une indépendance (Rifkin, 2012). Quand la relation originelle est emprunte de trauma avec un grand T ou un petit t, l'attachement est insécure ou anxieux et peut même engendrer des pathologies de l'attachement. JKZ invite à reconnaître ces blessures comme des connexions brisées. Cette déconnexion coupe d'un ressenti désagréable, crée des comportements cognitifs dysfonctionnels qui empêchent la lecture juste des messages retour des systèmes de notre organisme. La déconnexion entraîne dérégulation, et maladie.

4.2 Les remèdes :

La pleine conscience consiste à faire attention d'une manière particulière : délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur (JKZ). Il est aidant de poser l'intention de vivre les routines en pleine conscience. Pongraz M, à la fin de la retraite du module 6, nous conseillait pour le retour au quotidien : « 1) faire une chose à la fois 2) revenir au 1 à chaque fois que je suis distrait 3) revenir au 1 des centaines de fois 4) Si la distraction persiste c'est qu'elle a quelque chose à me dire. » L'attention à la respiration nous introduit de plain-pied dans l'ici et maintenant. (JKZ, 2014). Les gammes de l'attention dans les pratiques formelles (body scan, méditation assise, hatha yoga et marche lente) favorisent *samatha*, la stabilité de l'esprit.

« Ce qui traverse notre attention sculpte notre cerveau (Hanson, 2013 p 259) ». Il est donc

impératif de savoir où notre esprit nous emmène. Il est tout aussi vital de connaître la nature de la tonalité affective qui engendre nos réactions et donc notre manière d'être et d'agir dans le monde. L'exercice du STOP (S'arrêter, Tourner son regard vers l'intérieur, Observer les sensations, émotions, pensées, Présence à l'expérience dans un espace plus vaste) participe à la conscience de notre fonctionnement et progressivement à une vision profonde : *vipassana*. Jollien A (2011) invite à la patience et propose trois actions pour apprivoiser le banal quotidien : voir, investiguer, persévérer.

Être avec les ressentis du corps dans sa globalité stimule le cerveau droit et inhibe le bavardage verbal du cerveau gauche (Hanson 2013). Joseph Goldstein (2017) évoque l'attention au corps puis aux différentes postures « pour vaincre les forces de l'ignorance et de l'illusion » et cite le Satipatthana Sutta : on s'entraîne ainsi : « J'inspire en ressentant tout le corps...» (p 65) ; « quand je marche, je sais que je suis entrain de marcher ; quand je suis debout, je sais que je suis debout... » (p71).

Ramener son attention au réel et savourer est un autre remède. Saki Santorelli (2017) préconise la conscience de la « raisinité » au quotidien, l'expérience brute de ce qui se déroule à l'instant sans rien rajouter de notre expertise, de nos anticipations, sans rien enlever. Tenzin Palmo (2015 p 67) propose elle aussi l'expérience directe comme pratique méditative. « A moins d'avoir goûté au sucre, nous ne connaîtrions pas le sucre, nous aurions seulement un savoir sur le sucre ». Vivre en conscience les tonalités affectives positives des petites choses et les partager inscrit plus fortement ces ressentis dans le stock d'expériences auquel le cerveau se réfère. (Mikolajczak, Quoidbach, ; Kotsou et al, 2016)

Cultiver l'esprit du débutant nécessite de la curiosité. Glassmann (2002 p87) en définit trois composantes. Le doute permet d'explorer la réalité de façon ouverte et neuve. La foi relie à l'unité de la vie dans sa dimension d'interconnexion. La détermination est le moteur qui permet la transformation de l'expérience.

La pratique de l'autocompassion (Germer, 2013) restaure l'attachement sécure. Siegel

et Daniel (2007) valident la pleine conscience comme pouvant restaurer un attachement sécure et ainsi diminuer les moments de déconnexion avec le réel. Nous donner de l'attention et nous nourrir, nous soigne en profondeur.

Réalisées en conscience, les routines deviennent des activités spirituelles. Pour JKZ (2012, p 269) la spiritualité « consiste peut-être à faire l'expérience immédiate du tout et de ses interconnexions, de la vision du lien entre l'individu et l'ensemble et du fait que rien n'est séparé ni superflu. Lorsque vous avez cette perspective, tout devient spirituel ... Ce qui compte c'est d'être présent dans votre expérience intérieure » Thich Naht Hanh (2008) propose des Gatha-poèmes induisant la présence aux routines en interconnexion avec le monde et le Dharma. Durkheim (1992) valorise la simplicité et le côté répétitif de la routine comme un lieu d'exercice et de présence, favorisant une intériorité faisant advenir l'être essentiel, la nature divine de l'être humain.

5 : DISCUSSION

Une vignette clinique illustre ma manière de travailler en annexe 6.

En quoi la mindfulness participe-t-elle au changement de perception de l'ennui et des tonalités neutres de l'existence dans les routines de vie ?

La méditation de pleine conscience est un moyen de rééduquer l'alexithymie. Le patient en reconnaissant ses sensations, émotions, pensées devient conscient de ce qui se passe en lui et pourra l'exprimer puis choisir une réponse adaptée à ce qui l'anime dans son environnement.

La mindfulness est un processus qui tend vers une amélioration de l'attention rendant curieux de l'ennui et de ce qu'il a à nous apprendre. Le ressenti neutre lié à l'ignorance de l'expérience est transformé en intérêt par l'attention qui lui est apportée. (Godstein, 2017). Le renforcement de l'équanimité par la pratique méditative engendre des tonalités neutres qui, quand elles sont conscientes, sont une porte d'entrée vers la tranquillité du fondement de l'être, l'esprit étant moins enclin à poursuivre des récompenses ou à guetter des dangers

(Hanson, 2013 p165). Marion Martin (2006) évoque la tendance des ergothérapeutes à proposer une surenchère d'activités signifiantes à leurs patients, alimentant leur appétence au plaisir et leur insatisfaction. L'alternative de la mindfulness engendre une acceptation, une satisfaction et une reconnexion à la motivation profonde ainsi qu'un attachement sécure permettant de se reconnecter au monde. (Annexe 7)

Vivre les routines en pleine conscience donne-t-il plus de sens à la vie ?

Le sens de la vie peut se définir par ce qui compte et est important pour l'individu au regard de ses expériences et de ses valeurs. Viktor E. Frankl cité par Sovet (2018) distingue deux type de sens. 1) Le sens provisoire qui reflète les petites expériences de la vie quotidienne par exemple les croissants chauds du matin. L'attention aux expériences sensorielles donne de la consistance et du pigment au quotidien. 2) Le sens ultime, qui renvoie à la dimension spirituelle de transcendance de soi. Par son attitude et un guidage verbal, l'ergothérapeute accompagne le patient dans les routines donnant sens au quotidien. Cela lui permet d'être davantage ouvert à son environnement, de saisir les « moments haïkus » où la perception des phénomènes est amplifiée, provoquant un émerveillement nourrissant. La présence aux sensations corporelles et au souffle connecte le patient à son intériorité et à la dimension spirituelle de son être, inscrivant cela dans les routines de vie. L'ergothérapeute propose une expérience que le patient s'appropriera ou pas en fonction de ses valeurs et de son ressenti.

La mindfulness est-elle une médiation thérapeutique pertinente en ergothérapie ?

La méditation de la pleine conscience est une activité de contemplation faisant partie des cinq activités nécessaires à un équilibre occupationnel. (Thiebaut, 2017). C'est un moyen de prendre soin de la dimension spirituelle de l'être humain et de proposer une spiritualité laïque à l'hôpital. Les différentes composantes des pratiques de méditation formelles et informelles sont vastes (voir 4.2 les remèdes). L'expertise de l'ergothérapeute à choisir une médiation en réponse à la singularité du patient accompagné (centre d'intérêt, ressources de

la personne, besoins, handicap, objectifs thérapeutiques) permet de proposer une pratique de méditation qui a du sens pour le patient. (Mc Veigh, 2017).

La mindfulness est à la fois simple et exigeante. Elle peut être transmise à des degrés différents de profondeur en fonction de l'expérience personnelle active et de la formation de l'ergothérapeute. Denise Reid (2009) évoque le fonctionnement des neurones miroirs permettant de s'imprégner d'une attitude de présence par imitation. Les prises en soin courtes contribuent juste à initier le patient. Si la méditation est significative pour lui, il pourra être orienté vers des programmes adaptés et plus engageants.

6. CONCLUSION

La mindfulness est une médiation thérapeutique pertinente en ergothérapie par l'engagement et le sens qu'elle suscite dans le quotidien. Étymologiquement l'ergon thérapie est la thérapie par l'agir à l'interface du faire et de l'être. En se reconnectant à son expérience intérieure, le patient se reconnecte à son être. Cette connexion avec lui-même et en même temps au vivant est la source de sa volition, sa motivation. En rétablissant progressivement un attachement sûr par le processus d'autocompassion, le patient trouve la sécurité intérieure pour devenir acteur de sa vie. En étant en relation avec les ressentis, le patient engendre un processus d'autothérapie. Souvent, peu de choses changent dans les routines des patients, mais c'est la manière d'être en relation avec les routines qui change.

C'est un processus exigeant qui a besoin de pratique et de temps pour infuser dans les profondeurs du thérapeute qui s'y engagera, à partir de sa propre expérience de vision profonde et de guérison. Le patient pourra investir le processus de mindfulness comme un exercice d'attention ou comme une expérience spirituelle en fonction du sens qu'il y donnera.

Ce travail m'aura permis de reconnaître et de nommer le remède à mes difficultés d'être là et m'aura fait revenir à la source de la motivation profonde.

Pour habiter le quotidien, tout est déjà là... Il faut un long processus de recherche et de pratique pour le découvrir.

ANNEXE 1 : Certificat d'Université à la pleine conscience mindfulness 2016/2018

Dates des modules :

Module 1 : du 09/11/2016 au 13/11/2016

Module 2 : du 12/01/2017 au 14/01/2017

Module 3 : du 09/03/2017 au 11/03/2017

Module 4 : du 10/05/2017 au 13/05/2017

Module 5 : du 14/09/2017 au 16/09/2017

Module 6 : du 12/11/2017 au 18/11/2017

Module 7 : du 11/01/2018 au 13/01/2018

Module 8 : du 16/03/2018 au 17/03/2018

module 9 : du 18/04/2018 au 21/04/2018

ANNEXE 2 : *L'infra-ordinaire* Georges Perec, Paris, Seuil.

Les journaux parlent de tout, sauf du journalier. Les journaux m'ennuient, ils ne m'apprennent rien...

Ce qui se passe vraiment, ce que nous vivons, le reste, tout le reste, où est-il ? Ce qui se passe chaque jour et qui revient chaque jour, le banal, l'infra-ordinaire, le quotidien, l'évident, le commun, l'ordinaire, le bruit de fond, l'habituel, comment en rendre compte, comment l'interroger, comment le décrire ?

Interroger l'habituel. Mais justement, nous y sommes habitués. Nous ne l'interrogeons pas, il ne nous interroge pas, il semble ne pas faire problème, nous le vivons sans y penser, comme s'il véhiculait ni question ni réponse, comme s'il n'était porteur d'aucune information... Mais où est-elle notre vie ? Où est notre corps ? Où est notre espace ? ...

Interroger ce qui semble tellement aller de soi que nous en avons oublié l'origine. Retrouver quelque chose de l'étonnement que pouvaient éprouver Jules Verne ou ses lecteurs en face d'un appareil capable de reproduire et de transformer les sons.

Ce qu'il s'agit d'interroger, c'est la brique, le béton, le verre, nos manières de table, nos ustensiles, nos outils, nos emplois du temps, nos rythmes. Interroger ce qui semble avoir cessé à jamais de nous étonner. Nous vivons, certes, nous respirons, certes ; nous marchons, nous ouvrons des portes, nous descendons des escaliers, nous nous asseyons à une table pour manger, nous nous couchons dans un lit pour dormir. Comment ? Où ? Quand ? Pourquoi ?

ANNEXE 3 : Définition du style de vie et de l'équilibre occupationnel (Wagman (2002)

cité par Martins (2015))

L'équilibre de style de vie : « La perception de sa vie incluant un équilibre entre les activités, un équilibre entre le corps et l'esprit, un équilibre par rapport aux autres et un équilibre par rapport au temps. »

L'équilibre occupationnel : « La perception de sa vie comme ayant la bonne quantité et variété entre les activités de différentes catégories et différentes caractéristiques, et le temps passé dans ces activités.»

ANNEXE 4 : Littérature francophone ergothérapie et pleine conscience

Marie-Lyse Foucault (2017) guide ses patients vers une attention sensorielle ouverte dans des situations du quotidien avec l'intention de réduire la douleur. Nina Elliot (2005) cultive l'acceptation par l'attention à la conscience corporelle et aux pensées dans des états émotionnels différents. Elle intègre de la présence dans les routines de vie en proposant la respiration consciente, la méditation gustative, la marche consciente. Patricia Villers (2016) et Nina Elliot (2005) valorisent les outils de la pleine conscience pour améliorer la qualité de vie des ergothérapeutes, leur savoir être dans la relation, l'acceptation de leurs limites et l'appropriation de leurs émotions prévenant ainsi le burn out. Denise Reid (2009) reconnaît trois atouts à la présence : la présence intentionnelle qui conscientise l'expérience ; la fraîcheur de l'esprit du débutant ; la potentialisation des apprentissages par l'expérience.

**ANNEXE 5 : Les conséquences de nos différentes tendances naturelles
sur les trois aspects de l'émotion (Hanson, 2013 p 248)**

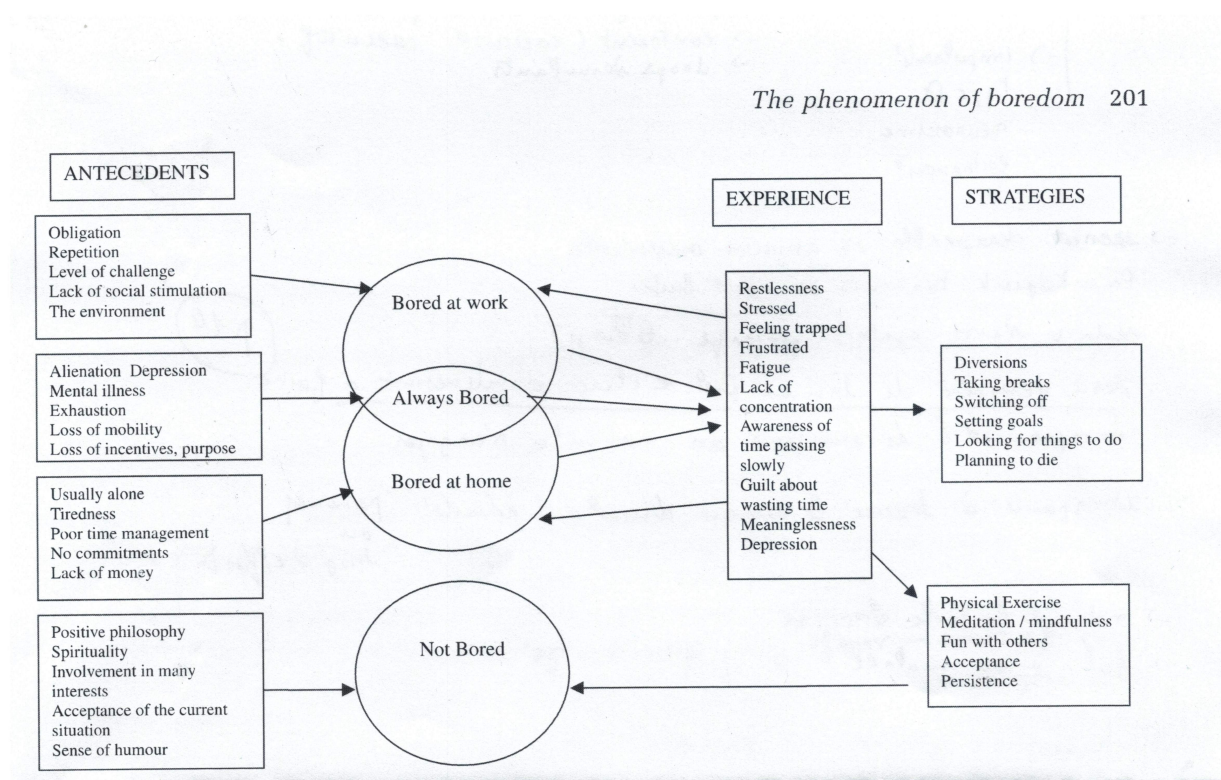
Tendances en terme d'aspects d'attention	Aspect d'attention et ses conséquences		
	Rester en contact avec l'information	Actualiser la conscience	Rechercher des stimulations
Forte	Obsessivité « Surfocalisation »	Filtres poreux Distractibilité Surcharge sensorielle	Hyperactivité Quête de frissons
Modérée	Bonne concentration Aptitude à diviser l'attention	Flexibilité mentale Assimilation Accommodement	Enthousiasme Adaptabilité
Basse	Fatigue de concentration Petite mémoire de travail	Idée fixe Oublis Courbe d'apprentissage plate	Blocage Apathie Léthargie

ANNEXE 6 : Vignette clinique de mon travail d'ergothérapeute

Dans la salle d'activité de l'hôpital de jour d'addictologie, l'ergothérapeute en moi est aux aguets. Il y a du neuf chez ce patient que j'accompagne, quelque chose qui pourrait bien changer sa manière d'être au monde et la qualité de sa vie. Lui, avec les produits, il connaît la défonce, l'oubli de soi, ne plus penser, ne plus sentir. Il connaît le manque et son cortège d'angoisses, de douleurs. Il connaît l'extase, le bonheur en comprimé. Il connaît l'énergie de la toute puissance, effets de quelques heures. Les sensations du quotidien sont bien monotones, vides, sans saveurs comparées à ses expériences de très hauts et de très bas. Nous explorons ensemble ces différents moments : nommer, reconnaître les sensations corporelles, les émotions, les pensées mais aussi les besoins en profondeur. Depuis plusieurs vendredis lors de l'atelier corporel, il ré-apprivoise son corps : respiration, mouvements en conscience, balayage corporel... expérience de la plénitude, la sensation d'être vivant, sans les produits. C'est nouveau. Sensible à la beauté, il revient seul sur les lieux d'une marche faite en groupe quelques jours plus tôt. Dans l'abri sous le grand chêne au bord du ruisseau, il saisit la lumière de l'instant, le silence, émerveillement régénérateur, connexion à lui-même... Lundi, c'est Guillevic (1980) «...faire en sorte de vivre sa vie dans cette présence à soi et aux choses au cours des actes les plus quotidiens : préparer son café, seul le matin dans une cuisine...» qui interpelle pendant l'atelier d'écriture : lister les moments de routines qui donnent de la teneur au quotidien. Il s'étonne, lui, si souvent dans l'insatisfaction, constate que sa vie, connecté à l'instant, a plus de relief qu'il ne croyait. Le jeudi à l'atelier cuisine, il travaille à revenir se connecter à ses appuis, à l'attention aux cinq sens quand ses pensées vagabondent, juste être présent maintenant. Dans son groupe de consommateurs, il a le souci des plus démunis, c'est important pour lui.

Le cadre pluridisciplinaire de l'hôpital de jour l'accompagne pour quelques mois, ateliers et entretiens individuels se succèdent, avec ça et là des outils de la pleine conscience proposés en fonction de mon intuition et de mes objectifs thérapeutiques.

ANNEXE 7 : Overview of the findings (Martin, 2006)



REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES :

- Association Canadienne des Ergothérapeutes ACE (1997) *Promouvoir l'occupation : une perspective de l'ergothérapie.*
- Blacker M., Meleo-Meyer ,F., JKZ et al (2015). *Curriculum autorisé (MBSR) Center For Mindfulness.*
- Dürckheim KG (1992). *Pratique de la voie intérieure, le quotidien comme exercice*, Paris, Le courrier du livre.
- Elliot,N. (2015). *Explorer la méditation de la pleine conscience en ergothérapie : Introduction aux principes de base.* Actualités ergothérapiques-volume 17.1.
- Foucault M.L, 2017. *La méditation pleine conscience eg-go !* Revue des ergothérapeutes du Québec (p2-4).
- Germer C (2013). *L'autocompassion*, Paris, Odile Jacob.
- Giordano R (2015). *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*, Paris, Eyrolles.
- Glassman B (2002). *Comment accommoder sa vie à la manière zen*, Paris, Albin Michel.
- Goldstein J (2017). *La pleine conscience une guide vers l'éveil*, Louvain-la-Neuve, De boeck.
- Goldstein E,Stahl B (2017). *La vie en pleine conscience*, Paris, Les Arènes.
- Griffith J., D. Caron, C. Desrosier J (2007)... *Defining spiritualité and giving meaning the occupation : the perspective of community-dwelling dolder adults with autonomy loss* Revue canadienne d'ergothérapie n°2, vol 74 , Avril 2007.
- Guillevic (1980). *Vivre en poésie ou l'épopée du réel*, Monteuil. Le temps des cerises.
- Hanson R, Mendius R (2013). *Le cerveau de Bouddha*, Paris, Les arènes.
- Jollien A (2011). *Vers la liberté, Alcoologie et Addictologie*, 33 (1) :5-8.
- Kabat-Zinn (2011). *Some reflexions on the origins of MBSR, skillful maeans, and trouble with maps.* *Le bouddhisme contemporain* Vol 11, n°1.
- Kabat-Zinn (2012). *Où tu vas, tu es*, Paris, J'ai lu.

- kabat-Zinn J. (2014). *Au cœur de la tourmente*, 2ème ed, Louvain-la-Neuve, De Boeck (1ère ed 1990).
- Killingsworth MA, Gilbert DT (2010). *A wandering mind is an unhappy mind*, Science, pp. 330:932.
- Martin M (2006). *The phenomenon of Boredom*, Qualitative Research in Psychologie 3 pp193-211.
- Martins S (2015). *Agissez...pour votre santé ! L'équilibre occupationnel : un concept clé en ergothérapie*. L'activité humaine : un potentiel pour la santé p43-51. Louvain-la-Neuve, De boeck.
- McVeight R (2017). *Mindfulness in practice: Developing an occupational therapy niche*, Occupational Therapy Now 17.3.
- Meyers (2013). La structure « du faire » : les habitudes et les routines, *De l'activité à la participation*, ch6, Louvain-la-Neuve, De boeck.
- Mikolajczak, Quoidbach, ; Kotsou et al (2016). *Les compétences émotionnelles*, Malakoff, Dunod.
- Offenstein E (2015). L'ergothérapeute, catalyseur de changement, *L'activité humaine : un potentiel pour la santé ?* Louvain-la-Neuve, De boeck.
- Palmo T (2015). *La vie quotidienne comme pratique méditative* Clermont Ferrand, Le club.
- Perec G (1989). *L'infraordinaire* Paris, Seuil.
- Reid D (2009). *Capturing presence moments : the art of mindful practice in occupational therapy* Revue canadienne d'ergothérapie juin 2009 n°3 76 p 180-188.
- Rifkin J (2012). *Une nouvelle conscience pour un monde en crise, vers une civilisation de l'empathie*, Paris, Babel.
- Santorelli S (2017). *Guéris-toi toi-même ce que la méditation apporte à la médecine*, Paris, les Arènes.
- Siegel, Daniel J (2007). *The Mindful brain : Reflexion an Attunement in the cultivation of well-*

being. New York : Norton.

Sovet L (2018). Modeliser le sens : quels enjeux scientifiques ? Le journal des psychologues n°354.

Thich Nhat Hanh (2008). *Le miracle de la Pleine conscience*, Paris, J'ai lu.

Tosquelles F (2009) *Le travail thérapeutique en psychiatrie*, Toulouse, Erès.

Villers P.(2016). Ergothérapeute en pleine conscience, *Recueil annuel belges francophone d'Ergothérapie* n°8 (p83-91).

RESSOURCES INTERNET :

Kabat-Zinn J (2017). [Too Early To Tell: The Potential Impact and Challenges – Ethical and Otherwise – Inherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World.](#) *Mindfulness*.

Thibeaut R (2017) Vidéo de la conférence du colloque les sciences de l'occupation, au cœur du quotidien et de la santé. *La résilience au quotidien : les leçons récentes de la neuroscience*. Repéré à : www.youtube.com/watch?v=vQo8MAkzyWw&t=614s

REFERENCES COMPLEMENTAIRES :

Batchelor M (2018) Enregistrements MP3 des enseignements des 14 et 15 avril 2018 avec Terre d'éveil au forum 104 sur le thème La Pleine Conscience des Tonalités du Ressenti
Repéré à : <http://www.vipassana.fr/j315op/index.php/ressources/enregistrements-mp3/412-2018-04-14-15-martine-batchelor-au-forum-104-sur-le-theme-la-pleine-conscience-des-tonalites-du-ressenti>