

Le vécu phénoménologique de la pleine conscience

Auteur : Chopier, Malo

Promoteur(s) : Englebert, Jérôme

Faculté : Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Éducation

Diplôme : Master en sciences psychologiques, à finalité spécialisée en psychologie clinique

Année académique : 2017-2018

URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/5894>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Université
de Liège



Le vécu phénoménologique de la pleine conscience

*Etude qualitative du vécu expérientiel de la participation à un
programme de pleine conscience*

-

Mémoire réalisé par : Malo CHOPIER

Promoteur : Jérôme ENGLEBERT

Master en sciences psychologiques, à finalité - Année 2017-2018

Remerciements

Tout d'abord, je voudrais remercier les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce mémoire par leurs conseils ou leurs-soutiens.

À mon promoteur, Monsieur Englebert pour ses conseils avisés ainsi que la liberté qu'il m'a accordé tout au long de ce travail.

À mes lecteurs de mémoire, pour le temps et l'investissement que demande la lecture et la compréhension d'un mémoire de fin d'étude.

Aux participants de l'étude qui ont accepté de s'engager dans un processus réflexif, qui a constitué le socle sur lequel est construit ce mémoire.

Aux personnes de mon entourage pour leur soutien et leurs conseils. Tout particulièrement, à Julia qui m'a accompagné tout le long sans faille et qui, par son aide précieuse, a permis l'aboutissement de ce travail.

Avant-propos

Avant d'introduire notre travail, nous aimerions revenir rapidement sur ce qui a motivé notre questionnement de recherche, ainsi que sur notre démarche globale, qui vient éclairer certains choix quant au déroulement de notre réflexion.

À l'origine de ce mémoire, il y a la volonté de s'immerger dans la compréhension de l'expérience, du vécu subjectif, de participants à un programme de pleine conscience. Le choix de la thématique de recherche part ainsi de l'attrait aussi bien pour la pleine conscience – et notamment la dimension d'hygiène de vie que suppose sa pratique – que pour les mouvements en jeu chez la personne pratiquant la pleine conscience.

Pour explorer le vécu des participants, nous adoptons le point de vue phénoménologique. Nous prenons le parti de partir de l'expérience des participants pour construire notre réflexion, dans une perspective exploratoire. De ce fait, notre section concernant la revue de la littérature est courte. Nous faisons le choix de ne présenter que les contours de notre thématique de recherche afin de définir notre cadre d'investigation, sans entrer déjà dans une construction sur base des éléments théoriques de la littérature. Cette courte revue de la littérature fait alors place à une exploration et une construction sur base du vécu des participants, qui permette de construire du sens, en constituant une réponse pertinente au vu de notre question de recherche. Nous construisons ainsi – dans la section résultat – une articulation qui permette de rendre compte du vécu expérientiel de la pleine conscience. Sur base de cette analyse, de nouvelles portes de discussion et réflexion s'ouvrent. C'est alors que le processus d'élaboration théorique intervient. En effet, la section de la discussion nous permet d'établir des liens avec certains concepts, et de mobiliser alors abondamment la littérature existante. Ainsi, nous poursuivons notre réflexion en nous appuyant sur la théorie, qui vient faire écho à notre première construction (présentée dans la section résultats) qui est quant à elle ancrée dans le vécu des participants. En résumé, nous faisons le choix non pas de nous engager d'emblée dans une réflexion très théorique, mais de rentrer au plus vite dans l'analyse du vécu des participants, et de l'enrichir par la suite par une élaboration théorique faisant écho à ce vécu.

Finalement, cette démarche consistant à construire notre réflexion principalement à partir du vécu expérientiel est tout à fait en lien avec notre ambition d'approcher l'expérience de la participation à un programme de pleine conscience. Cette démarche donne finalement plus de force à cette ambition, et nous permet d'entrer directement, et en profondeur, dans cette exploration de la subjectivité. C'est cette démarche globale, ainsi que ce qu'elle a permis de mettre en évidence et de construire, que nous nous proposons de présenter au fil des pages à venir.

Table des matières (à finir)

Introduction.....	9
Chapitre 1 : Revue de la littérature	13
I. Pleine conscience et approche phénoménologique	13
1. Historique et fondements de la pleine conscience	13
2. Une tentative de définition de la pleine conscience.....	14
3. La dimension pleinement phénoménologique de la pleine conscience	15
II. Concepts sensibilisateurs : Dimensions du vécu phénoménologique de l'expérience de la pleine conscience.....	18
Chapitre 2 : Méthodologie	21
I. Fondements méthodologiques de notre projet de recherche	21
1. Recherche qualitative.....	21
2. Une méthode d'analyse : <i>Interpretative Phenomenological Analysis</i>	21
II. Application pratique.....	22
1. Échantillon	22
2. L'entretien semi-directif	22
3. Procédure	24
4. Analyse des données	25
III. Réflexivité et validité.....	25
1. Auto-analyse	25
2. Validité de la démarche de recherche	26
Chapitre 3 : Résultats	29
Introduction. Pleine conscience et amélioration de la qualité de vie : quels processus sous-jacents ?	29
I. Thème 1 : Ouverture à soi, ouverture aux autres.....	30
1. Une ouverture à soi	30
2. ... Qui permet une ouverture aux autres	32
II. Thème 2 : Un changement de regard	35
1. Prendre du recul : relativisation et possibilité d'analyse	35
2. Changer le focus : voir le positif, tout en acceptant et sublimant le négatif.....	36
3. Retombées existentielles : accepter, profiter, déculpabiliser	39
III. Thème 3 : S'engager	40
1. Se reconnecter à ses valeurs et prioriser : pour une plus grande cohérence de vie	40
2. Agir en conscience : s'incarner en tant qu'acteur	42
3. Une pratique au quotidien : vers l'intégration de la pleine conscience comme manière de vivre.....	44
Conclusion	46
Chapitre 4 : Discussion	49
I. Perspectives sur l'analyse.....	49
1. Retour sur la démarche	49
2. Un regard transversal sur l'analyse : Pleine conscience, sentiment d' <i>agency</i> et sentiment d' <i>ownership</i>	51
II. Pertinence clinique	70

1. Pleine conscience et processus psychologiques.....	70
2. Pleine conscience et processus de changement	72
III. Limites et perspectives futures.....	73
1. Limites	73
2. Perspectives futures	74
Conclusion	77
Bibliographie.....	81
Annexes	89
Annexe 1 : Guide d’entretien	91
Annexe 2 : Lettre d’information présentant l’étude	93
Annexe 3 : Formulaire de consentement éclairé	95
Annexe 4 : Lettre d’information de fin d’étude	97
Annexe 5 : Verbatims	99
Annexe 5.1 – Entretien avec Madame A	100
Annexe 5.2 – Entretien avec Monsieur B	115
Annexe 5.3 – Entretien avec Madame C	126
Annexe 5.4 – Entretien avec Madame D	138

Introduction

Les dernières décennies ont vu fleurir de manière exponentielle les programmes de *mindfulness*, ou pleine conscience. De fait, ces programmes ont démontré leur efficacité : dans une revue de la littérature existante, Baer (2003) met en avant l'efficacité clinique des interventions basées sur la pleine conscience. Plus spécifiquement, il a été démontré que ces programmes permettaient de réduire largement le stress, et avaient également un effet - bien que plus modéré - sur l'anxiété, la dépression, et la détresse psychologique, ce qui est par conséquent concomitant avec une augmentation de la qualité de vie (Khoury, Sharma, Rush & Fournier, 2015). Les résultats de cette méta-analyse suggèrent en outre que la pleine conscience est une composante centrale dans l'efficacité des prises en charge, du fait notamment de la corrélation qui s'établit entre les changements mis en évidence sur les mesures de la pleine conscience et de la compassion d'une part, et les changements mesurés après la prise en charge sur les diverses mesures cliniques pré-citées d'autre part. De fait, en permettant à la personne de s'ancrer dans l'instant présent, et en empêchant les ruminations tournées autant vers le passé que vers l'anticipation du futur, la pleine conscience semble favoriser un mieux-être (Mirabel-Sarron, Sala, Siobud Dorocant & Docteur, 2012). Cette efficacité a également été démontrée sur un plan neurologique, avec une augmentation de la concentration en matière grise, attribuable à la participation à un programme basé sur la pleine conscience, dans des régions du cerveau impliquées dans la régulation des émotions, la prise de recul, mais aussi dans l'apprentissage et la mémoire (Hölzel et al., 2011). Ainsi, les études démontrant l'efficacité se multiplient, et finissent par là d'asseoir la renommée de ces programmes dans le champ de la prise en charge clinique.

Ces études qui attestent de cette efficacité clinique sont principalement des études quantitatives, qui permettent de ce fait d'inférer cette efficacité au plus grand nombre. Dans ce contexte de validation scientifique, et sans contester la plus-value de ces études dans le paysage clinique, nous notons toutefois le peu de place laissé dans la littérature scientifique à la question du vécu et de l'expérience des participants vis-à-vis de ces programmes de pleine conscience.

En outre, ce focus sur les effets quantifiables des programmes d'intervention basés sur la pleine conscience semble avoir une autre limite : se concentrer uniquement sur la quantification des avantages physiques, émotionnels, cognitifs, ce qui apparaît alors

comme une application réductrice et décontextualisée de la pleine conscience, privée de sa dimension éthique (Purser & Milillo, 2014). En effet, dans une perspective empreinte de la tradition bouddhiste, ces résultats cliniques en termes d'efficacité ne correspondraient qu'à des « effets-secondaires » en comparaison à l'état de compassion et d'introspection profonde de la pleine conscience (*Ibid.*). Dans cette perspective, le focus sur les résultats en termes d'efficacité peut nous éloigner de l'expérience même de la pleine conscience.¹ Forbes (2012) résume cela :

« My concern is that mindfulness may fall victim to its own success. Mindfulness is not about stress reduction, maintaining a steady state of bliss, helping an individual act with more control or an organization run more smoothly and efficiently. Even after we're de-stressed and feeling great, we still need to ask : how do we live now ? » (Forbes, 2012).

Cette dernière interrogation suggère de se tourner vers une phénoménologie de la pleine conscience, afin d'accéder au vécu des personnes. En effet, la méthode phénoménologique, comme nous le détaillerons par la suite, présente la particularité de proposer de construire du sens à partir de son vécu, de sa subjectivité, tout en faisant abstraction de ses préjugés, et en faisant l'expérience de la conscience de soi comme ancrée dans le monde (Husserl, 1953). Cela ouvre la porte au fait de considérer en profondeur ce que la personne éprouve, sans nécessairement se limiter aux résultats quantifiables de sa pratique.

C'est donc de ces constats qu'émergent les prémisses d'un projet de recherche, à savoir l'intérêt pour le vécu et l'expérience subjective, sur un plan qualitatif donc, de la participation à un programme de pleine conscience. Des questionnements émergent alors : *Quelle est l'expérience vécue, dans une perspective phénoménologique, de la participation à un programme de pleine conscience ? Quel est l'impact de cette pratique*

¹ Purser et Milillo (2014) vont plus loin : selon les auteurs, la *mindfulness* a été reprise et dévoyée de son éthique et de son objet premier notamment par son utilisation dans le cadre des entreprises privées. En effet, la pratique de la *mindfulness* dans un tel contexte vient légitimer les intérêts institutionnels privés : le stress étant considéré comme un problème personnel que les interventions basées sur la *mindfulness* peuvent venir pallier, cela permet finalement de placer la responsabilité sur les employés à un niveau individuel, et de promouvoir davantage d'efficacité dans le travail. La dimension d'acceptation propre à la *mindfulness* peut ainsi être utilisée pour induire une acceptation tacite des objectifs de l'entreprise, et ne pas remettre en question les conditions de travail qui contribuent au stress et à la souffrance au travail. En s'appuyant sur une vision atomisée et individualisante de la pleine conscience, cette perspective soutient finalement la perpétuation d'une logique managériale peu encline à remettre en question les enjeux d'un point de vue macroscopique, et centrée uniquement sur l'efficacité de l'entreprise. Ainsi, les auteurs (*Ibid.*) pointent une fois encore l'éloignement avec l'éthique bouddhiste qui sous-tend la pratique de la *mindfulness*.

sur l'expérience subjective des participants ? Quels changements un tel programme apporte-t-il dans leur vécu ? Ce mémoire se propose ainsi d'entrer en profondeur dans la compréhension du vécu de la pleine conscience.

Nous procéderons en plusieurs temps. Dans un premier temps, nous reviendrons sur l'état de la littérature sur la thématique de la pleine conscience, pour proposer un rapide aperçu de ses fondements, ainsi qu'une tentative de définition. Cette définition sera l'occasion de porter notre attention sur la dimension pleinement phénoménologique de la pleine conscience, et d'introduire ainsi notre question de recherche portant sur l'expérience phénoménologique résultant de la participation à un programme de pleine conscience. Dans un second temps, nous nous attarderons à décrire en profondeur notre méthodologie de recherche. Nous expliciterons notamment notre choix de nous appuyer sur la méthode de recherche qualitative d'*Interpretative Phenomenological Analysis*, et sa pertinence dans le cadre de notre recherche. Dans un troisième temps, nous présenterons les résultats obtenus, au travers des thèmes émergents issus de notre analyse. Enfin, dans un quatrième et dernier temps, nous nous attacherons à commenter et discuter ces résultats, et à en proposer une ouverture réflexive, ainsi qu'à considérer les limites et perspectives futures.

Chapitre 1 : Revue de la littérature

Ce premier chapitre consiste en une revue de la littérature sur l'objet de notre recherche, la pleine conscience, ainsi que le prisme que nous adoptons et qui guide notre travail, l'approche phénoménologique. Nous reviendrons dans un premier temps (I) sur la notion de pleine conscience (ses fondements, sa définition), pour ensuite dresser les liens qui s'établissent entre pleine conscience et approche phénoménologique. Dans un second temps (II), en nous appuyant sur la revue de la littérature, nous mettrons en évidence les concepts sensibilisateurs sur lesquels nous nous appuyerons pour investiguer notre thématique de recherche, c'est-à-dire approcher les dimensions du vécu phénoménologique de l'expérience de la pleine conscience.

I. Pleine conscience et approche phénoménologique

1. Historique et fondements de la pleine conscience

La pleine conscience est un ensemble de pratiques inspirées principalement de la tradition bouddhiste, à la base d'une grande partie des types de méditations existantes (Mirabel-Sarron et al, 2012). La tradition bouddhiste évoque cinq grands pouvoirs : la foi, la diligence, la pleine conscience, la concentration et la vision profonde (*Ibid*). La pleine conscience représente ici une énergie qui permet à chacun de s'ancrer dans l'instant et l'espace présent en se concentrant sur soi. Les pouvoirs sont triés dans cet ordre car chacun découle du précédent, la pleine conscience amène donc la concentration (*Ibid*). Le bouddhisme décrit ainsi la pleine conscience comme la parfaite prise de conscience des réflexes corporels, des automatismes de pensées entretenus par nos habitudes, des processus d'influences agissant depuis la naissance sur le développement des pensées et aux émotions (*Ibid*), ainsi que l'accès à un niveau supérieur de conscience. On note ici les liens qui s'établissent avec une dimension spirituelle dans ce concept. La pleine conscience s'inscrit dans un apprentissage de la méditation de pleine conscience ou *Vipassana* (« voir clairement » en sanskrit).

La pleine conscience s'est exportée dans les sociétés occidentales des années 1980 à aujourd'hui. On constate une popularité grandissante pour les différentes adaptations des enseignements bouddhistes de pleine conscience (Mirabel-Sarron et al.,

2012), dont la première application fût le programme de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) par Jon Kabat-Zinn (2003). Ce dernier initia la venue des techniques de pleine conscience en Occident avec la création de ce programme d'intervention psychologique en 1982. Basée sur l'apprentissage et l'exploitation de ces techniques de pleine conscience, la MBSR est un programme utilisé dans un contexte de maladie, de douleurs chroniques ou de traitements pénibles qui permet une meilleure gestion du stress en vue de le réduire (Kabat-Zinn, 1982). Le deuxième programme basé sur la pleine conscience fut la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ; ce programme s'inscrit dans la lignée des thérapies cognitives qui préviennent les individus en rémission d'une rechute dépressive (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Actuellement, de plus en plus d'interventions s'axent autour des techniques de pleine conscience, tout en les articulant avec d'autres principes thérapeutiques, comme c'est le cas de la thérapie de l'acceptation et de l'engagement (Acceptance and Commitment Therapy, ACT, Hayes et al., 1999) ou de la thérapie comportementale dialectique (Kotsou & Heeren, 2011). La pleine conscience est notamment très appréciée dans la prise en charge de l'anxiété généralisée. La communauté scientifique s'accorde pour dire que l'on peut parler des programmes d'apprentissage de la pleine conscience comme des interventions psychologiques mais non comme des psychothérapies à part entière (*Ibid.*).

2. Une tentative de définition de la pleine conscience

« [La pleine conscience c'est] prêter attention d'une certaine manière : intentionnellement, dans le moment présent, et sans jugement »² (Kabat-Zinn, 1994, p.4)

La pleine conscience, ou attention juste, désigne la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations dans l'instant présent, moment après moment (Mirabel-Sarron et al., 2012). Dans cet objectif, les exercices de pleine conscience cherchent dans la majorité des cas à dévoiler les mécanismes de pensée à l'œuvre chez chacun et les émotions qui y sont associées, et cela afin d'atteindre un état de conscience libéré des pensées, qui permette de s'inscrire dans l'instant présent (*Ibid.*). En ce sens, la pratique de la pleine conscience mobilise et développe la sensibilité et la réceptivité de la personne à tous les stimuli qu'elle peut éprouver, mais aussi aux pensées et les émotions

2 [Notre traduction].

qui se succèdent en elle, et cela sans évaluation, classement, réactions affectives ou jugement de valeur (Dunn, Hartigan & Mikulas, 1999). En effet, la pleine conscience a comme objectif de se pratiquer sans jugement, et tente de promouvoir chez la personne qui la pratique une capacité à décider si une action doit être faite ou non au travers d'un processus bienveillant d'acceptation active de sa réalité (Mirabel-Sarron et al., 2012). Cette attitude de non-jugement permet d'accepter les sentiments et les pensées qui surgissent spontanément dans le champ de la conscience de la personne et ce, quelle qu'en soit leur valence émotionnelle (Hayes, Strosahl & Wilson, 1999). La difficulté pour la personne est alors de ne pas se faire emporter par les schémas cognitifs liés aux phénomènes qui émergent de l'expérience, ce qui demande une pratique d'entraînement de l'attention (Kotsou & Heeren, 2011). Cette capacité est aujourd'hui considérée comme une compétence psychologique (*Ibid.*). La personne vit alors les expériences différemment, et est amenée à influencer les sentiments et les émotions désagréables qu'elle ressent qui peuvent être liés à ses expériences personnelles, particulièrement si ces sentiments et ces émotions apparaissent de manière automatique lors de certaines situations. Vivre l'expérience de manière plus consciente permet au quotidien de ne plus y réagir de manière automatique et donc de changer certaines habitudes si cela s'avère bénéfique, stoppant ainsi « l'escalade de l'insatisfaction » (Mirabel-Sarron et al., 2012). La pratique de la méditation de pleine conscience est une discipline qui demande à être entretenue, et les changements qu'elle amène quant aux habitudes et aux pensées automatiques sont alors des choix conscients.

3. La dimension pleinement phénoménologique de la pleine conscience

Percevoir ses pensées et ses émotions comme passagères et les traiter avec bienveillance amènent le pratiquant de la pleine conscience à ne plus occulter une partie du pattern de stimuli qu'il éprouve (Mirabel-Sarron et al., 2012). La pleine conscience se focalise donc sur l'état d'« être », soit un état de conscience qui se caractérise par sa capacité à se focaliser sur son expérience sensorielle immédiate dans l'instant présent (*Ibid.*). Le contrôle laisse place à l'acceptation et à l'accueil attentif des phénomènes éprouvés. En cela, la pleine conscience nous semble prendre toute sa dimension phénoménologique.

En effet, la base de la phénoménologie est l'observation des phénomènes en tant que tels (Englebert, 2015). Ce courant reconnaît l'importance de la subjectivité de la personne, et tout particulièrement dans le domaine de la psychologie. Les sujets sont donc

amenés à décrire eux-mêmes le contenu de leurs expériences. Le non-jugement requis dans la pratique de la pleine conscience rappelle l'*epochè*, ou la suspension des a priori, vers laquelle tend le phénoménologue en observation (*Ibid.*). En ce sens la focalisation de l'individu sur les phénomènes qu'il éprouve et le non-jugement qui accompagne cette démarche dans la pleine conscience nous amène à considérer cette dernière comme intrinsèquement phénoménologique (Felder, Aten, Neudeck, Shiomi-Chen & Robbins, 2014).

Pour mieux comprendre le lien entre la phénoménologie et la pleine conscience revenons sur ce dernier point fondamental pour la phénoménologie, l'*epochè*. Amené par Husserl, on peut décrire ce concept comme l'exercice de suspension des a priori, sa pleine réalisation passant par une « suspension universelle de tout jugement d'existence » (Husserl, 1950). Cela permet une perception intime de l'objet observé auquel le phénoménologue doit se soumettre lors de son étude afin de limiter au mieux l'impact de son observation sur l'objet, et donc sur ce que l'objet renvoie. Si l'*epochè* cherche la suspension de nos jugements, elle nous interroge aussi par là sur nos jugements et nos connaissances (*Ibid.*). En ce sens, refuser d'aborder les choses comme elles viennent, soit naïvement, c'est accepter que tout objet se situant en dehors de notre conscience incarne une connaissance *brute* et une connaissance *subjective* - au travers de l'observateur. C'est alors à ce dernier de tendre vers une connaissance la plus objective possible. C'est ce que nous propose Husserl et son *Idée* de la phénoménologie.

Mais la suspension des jugements ne suffit pas à elle seule à la création d'une connaissance objective, c'est pour cela qu'elle est accompagnée de la réduction phénoménologique (aussi appelée réduction transcendantale). Cette réduction cherche à casser la barrière qui oppose intériorité de la conscience et extériorité de l'objet (Husserl, 1953). L'observateur fait alors l'exercice de ne plus se concevoir comme une entité navigante dans le monde, de ne plus situer l'intériorité de la conscience comme séparée de l'extériorité du monde. Le monde est alors ce qui lui apparaît, soit, grâce à la pratique de l'*epochè*, un phénomène pur. Cet exercice cherche ainsi à offrir une conscience du monde par le phénomène (*Ibid.*).

Il reste alors à donner un sens à ce phénomène, et c'est la constitution, qui par la conscience du monde, va permettre une redécouverte du monde par l'expérience. La constitution, qui est le versant opposé de la réduction, participe au même processus, celui de chercher l'essence des choses par la connaissance (*Ibid.*). L'observateur pose du sens

avec conscience grâce à l'attitude acquise préalablement (*Ibid*). Au travers de ce processus en trois points – *epochè*, réduction et construction – c'est ici une méthode que nous propose Husserl : une méthode phénoménologique qui cherche à observer et comprendre le monde en reconnaissant l'impact de l'observateur sur l'objet observé. Et c'est cette conscience de soi comme intégrée au monde observé, ce retour à la subjectivité en faisant abstraction de ses préjugés, qui permet d'améliorer l'observation. Nous trouvons ici intéressant de discuter ce concept fondamental de la phénoménologie car il nous permet de mieux comprendre la pertinence de l'approche phénoménologique pour étudier le vécu expérientiel des personnes expérimentant la pleine conscience. Si la pleine conscience a pour volonté de se focaliser sur les phénomènes que l'expérimentateur éprouve, la méthode phénoménologique offre un regard et une approche qui semblent correspondre à cette ambition. Ainsi, la pleine conscience peut être reconnue comme un exercice intrinsèquement phénoménologique.

C'est donc au travers de ce prisme phénoménologique – en tentant d'accéder à l'expérience et la conscience de soi dans le monde des participants à un programme de pleine conscience – que nous nous proposons de poser un regard sur la pleine conscience.

II. Concepts sensibilisateurs : Dimensions du vécu phénoménologique de l'expérience de la pleine conscience

Nous avons mis en évidence le fait que la pleine conscience comportait une dimension pleinement phénoménologique, ce qui nous invite à explorer le vécu phénoménologique des participants à un programme de pleine conscience. Toutefois, il est nécessaire ici de préciser, dans une perspective d'opérationnalisation, ce que nous entendons par « vécu phénoménologique », afin de construire la partie empirique de notre recherche. Ainsi, il s'agit de mettre en évidence des « concepts sensibilisateurs » (« *sensitizing concepts* », Blumer, 1954) sur lesquels s'appuyer ; ces concepts correspondent ainsi aux différents éléments à explorer lors de l'entretien en vue d'approcher le vécu phénoménologique des participants.

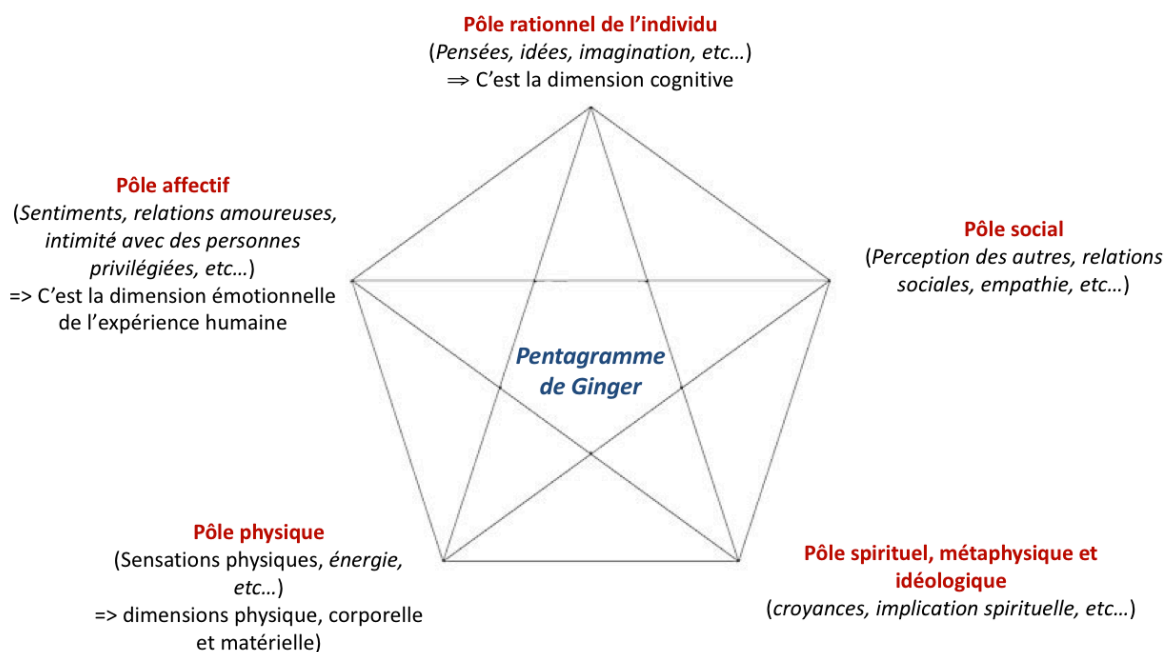
Pour ce faire, nous avons tenté de mettre en avant différentes dimensions qui décrivent au mieux l'expérience humaine.

Nous nous sommes alors penché sur les cinq dimensions du pentagramme de Serge Ginger (2000). Le choix de cet outil est influencé par son appartenance au courant de la Gestalt, dont les principales influences philosophiques sont la phénoménologie et l'existentialisme (*Ibid.*). Le courant de la Gestalt porte principalement son attention sur la description avant d'aborder l'explication, et il reconnaît que la perception de chacun est influencée par des facteurs subjectifs amenant des expériences uniques non théorisables (*Ibid.*). De même, le courant de la Gestalt partage avec la phénoménologie et la pleine conscience l'intérêt pour le vécu immédiat instant après instant (*Ibid.*). Notons en outre que le courant de la Gestalt se veut intégratif.

Dans son essence phénoménologique et intégrative, cet outil nous apparaît donc approprié à une compréhension globale de l'écosystème général de l'individu – et donc en adéquation avec le regard que nous voulons porter dans cette recherche. Serge Ginger a en effet repris la représentation géométrique du pentagramme pour en faire une représentation du caractère multidimensionnel de l'être humain en plaçant une dimension à chacune des pointes – dimensions sensées représenter les caractéristiques existentielles principales de l'être humain (Ginger, 2000). La tête, ou la pointe du sommet, représente la dimension rationnelle de l'individu avec les idées mais aussi l'imagination, et correspond ainsi à la dimension cognitive. Le bras gauche, ou la pointe en haut à gauche, représente la dimension affective avec les sentiments, les relations amoureuses, l'intimité

avec des personnes privilégiées, et correspond donc à la dimension émotionnelle de l'expérience humaine. Le bras droit, ou la pointe en haut à droite, représente la dimension sociale et organisationnelle. La jambe gauche, ou la pointe en bas à gauche, représente la dimension englobant l'aspect physique, corporel et matériel. Enfin la jambe droite, ou la pointe en bas à droite, représente la dimension spirituelle, métaphysique et idéologique de l'individu. Cette représentation est reprise et schématisée dans la figure 1 ci-dessous. Sur base de cette représentation, nous aborderons dans notre travail ces cinq pôles, à savoir les dimensions physique, cognitive, émotionnelle, sociale et spirituelle. Notons que cette segmentation de l'expérience humaine en cinq dimensions rend possible l'exploration en profondeur du vécu subjectif des personnes ; toutefois, cette segmentation reste d'une certaine manière « artificielle », en ce que nous considérerons par ailleurs ces dimensions comme interreliées (*Ibid.*).

Figure 1. Le pentagramme de Serge Ginger



L'élaboration de notre guide d'entretien s'est donc fait sur base de ces cinq dimensions, et tente en cela d'être la plus exhaustive possible. Notons qu'à partir de ces cinq dimensions, il ne s'agit pas d'offrir une « vérité objective » au lecteur, mais une réflexion cohérente et rigoureuse émergeant du travail effectué, basée sur la collaboration entre le chercheur et le participant propre à la méthode *Interpretative Phenomenological*

Analysis, en reconnaissant le rôle et l'influence joué par chacun, comme nous le verrons par la suite.

Chapitre 2 : Méthodologie

Dans ce second chapitre portant sur la méthodologie de notre travail de recherche, nous procéderons en trois temps. Premièrement, nous présenterons les fondements méthodologiques de notre projet de recherche (I). Deuxièmement, nous aborderons son application pratique (II). Troisièmement et dernièrement, nous proposerons un processus réflexif sur notre travail, et considérerons les critères de validité de ce dernier (III).

I. Fondements méthodologiques de notre projet de recherche

1. Recherche qualitative

Notre projet de mémoire s'ancre dans la démarche de la recherche qualitative. La recherche qualitative vise à comprendre et représenter l'expérience des individus telle que ces derniers la vivent (Elliott, Fischer & Rennie, 1999). Elle s'intéresse ainsi au sens du phénomène d'intérêt pour étayer notre compréhension de ce phénomène, et non à la vérification d'une théorie (*Ibid.*). Dès lors, elle s'intéresse à la manière dont les individus donnent du sens au monde qui les entoure (Willig, 2013), qu'elle ne considère pas comme une vérité absolue (Elliott et al., 1999) : l'interprétation du participant sur le phénomène, ainsi que l'interprétation du chercheur vis-à-vis du sens donné par le participant, sont des composantes essentielles du processus de recherche qualitative, qui viennent l'enrichir (Willig, 2013).

2. Une méthode d'analyse : *Interpretative Phenomenological Analysis*

Pour investiguer notre thématique de recherche, nous nous sommes appuyé sur une méthode d'analyse en recherche qualitative, à savoir l'*Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Cette méthode vise à explorer la manière dont les personnes donnent du sens à leurs mondes personnel et social (Smith & Osborn, 2008). Il s'agit ainsi de saisir et décrire la manière dont les participants font l'expérience du monde qui les entoure, ce qui rend compte de la dimension pleinement phénoménologique de cette méthode (Willig, 2013). La perspective adoptée est alors celle

de l'expérience subjective de la personne, et non celle d'une « réalité » objective ; la méthode est en cela idiosyncrasique (*Ibid.*). Pour adopter cette perceptivité, la posture est nécessairement interprétative, et ce sur deux plans : le chercheur tente de donner du sens à ce qu'amène le participant, qui lui-même tente de donner du sens à ce qui lui arrive (Smith, Flowers & Larkin, 2009) – on parle alors de double herméneutique. Ces trois éléments – phénoménologie, idiosyncrasie et double herméneutique – constituent ainsi les fondements de cette méthode d'analyse. En cela, elle nous a semblé en accord avec notre thématique de recherche : il s'agit ici d'aller en profondeur dans la compréhension de l'expérience subjective de personnes ayant participé à un programme de pleine conscience. La dimension phénoménologique de l'IPA prend notamment ici tout son sens, en ce que la méthode phénoménologique nous semble en adéquation avec notre thématique de recherche, comme évoqué précédemment.

II. Application pratique

1. Échantillon

En accord avec ses fondements philosophiques, l'IPA repose sur de petits échantillons : l'objectif n'est en aucun cas la généralisation, il s'agit davantage de plonger en profondeur dans l'exploration des phénomènes d'intérêt. A titre indicatif, Smith & Osborn (2008) indiquent que pour un projet étudiant, un échantillon de taille raisonnable serait constitué de 5 ou 6 participants, chiffre ramené à 3 participants en ce qui concerne une première utilisation de la méthode. Nous avons donc interrogé 4 personnes, ayant suivi un programme de pleine conscience, et qui ne souffrent pas de troubles psychopathologiques particuliers.

2. L'entretien semi-directif

L'entretien semi-structuré est le moyen de collecte de données par excellence de la méthode IPA, notamment du fait de sa pertinence pour explorer la perception des participants, ainsi que de la place qu'il donne à ce qui émerge spontanément (Smith & Osborn, 2008). L'entretien semi-structuré repose en partie sur un guide d'entretien ; Smith et Osborn (2008) nous donnent des pistes pour le construire.

En ce qui concerne le contenu, le déroulé des questions dans le cours de l'entretien, ainsi que le soutien aux réponses des participants, les auteurs proposent quatre grandes lignes pour construire le guide d'entretien (*Ibid.*).

Premièrement, il s'agit de déterminer le champ que l'on souhaite couvrir avec l'entretien. Dans le cadre de notre projet de recherche, nous souhaitons explorer en profondeur les dimensions de l'expérience humaine relative à la participation à un programme de pleine conscience ; il s'agit ainsi pour nous de couvrir les cinq dimensions que nous avons mises en évidence dans le chapitre précédent, qui nous ont semblé pertinentes pour aborder de la manière la plus exhaustive possible le champ du vécu des participants.

Deuxièmement, les auteurs préconisent d'ordonner ces thématiques dans un ordre qui ait du sens. À titre d'exemple, il nous a semblé plus pertinent de questionner les participants sur la dimension du ressenti physique en amont de la dimension spirituelle de l'expérience des participants, cette dernière engageant une plus grande profondeur et réflexivité. Plus généralement, les auteurs évoquent « la technique de l'entonnoir » qui consiste en l'exploration du point de vue général de la personne, avant de se diriger vers des questions plus spécifiques. Ainsi, nous avons construit le guide comme suit : une question d'ouverture, afin de permettre à la personne de se présenter, et engager la discussion ; une question d'introduction, permettant au participant d'introduire le contexte de sa participation à un programme de pleine conscience ; une question de transition permettant d'entrer dans le vif du sujet – à savoir le vécu du participant relatif au programme de pleine conscience – sans entrer encore dans la spécification, ce qui offre ainsi un large spectre de réponse au participant ; les questions principales, portant sur les diverses dimensions de l'expérience, qui permettent de rentrer en profondeur dans la compréhension du vécu du participant ; et enfin les questions de conclusion qui proposent une ouverture vis-à-vis du contenu abordé, et d'ouvrir un espace pour aborder des éléments qui ne l'auraient pas été au cours de l'entretien, ou qui émergent à l'issue de cette réflexion.

Troisièmement, les auteurs énoncent la nécessité de formuler des questions pertinentes pour chaque sous-thématique : un travail de sélection ainsi que de formulation a donc été nécessaire pour sélectionner des questions appropriées permettant de favoriser l'expression du participant sur les cinq sous-dimensions choisies.

Quatrièmement, les auteurs proposent de réfléchir à la manière d'inciter le participant à explorer en profondeur une réponse : pour ce faire, nous avons tenté d'élaborer des sous-questions ayant une fonction de relance, pour soutenir l'expression en réponse à chacune des questions principales, et ce d'autant plus que ces dimensions – et le vécu expérientiel

plus généralement – nous semblent particulièrement complexes à évoquer. Précisons-en ce sens que, concernant la forme des questions elles-mêmes, nous avons veillé à formuler les questions de la manière la plus neutre et ouverte possible, afin de permettre à chacun de s'exprimer de la manière la plus libre qui soit sur le sujet.

Sur base de ces considérations méthodologiques, nous avons construit un guide d'entretien pour explorer les dimensions du vécu phénoménologique de la participation à un programme de pleine conscience.³

Ces règles méthodologiques posées, rappelons que le guide d'entretien est avant tout un facilitateur, plutôt qu'un canevas à suivre de manière stricte. Il permet d'établir une discussion avec le participant, et de veiller à couvrir les sous-dimensions d'intérêt, mais doit permettre de laisser la possibilité au chercheur d'explorer les sujets qui émergent spontanément au cours de l'entretien, de suivre les intérêts du participant, qui, en tant qu'expert expérientiel du sujet d'investigation, participe activement à la direction que prend l'entretien (Smith & Osborn, 2008).

3. Procédure

Concernant les aspects pratiques, nous avons présenté, avant de débiter l'entretien, les objectifs et la démarche de notre travail, pour permettre au participant de prendre connaissance de l'étude et de situer sa participation au projet de recherche. En ce sens, nous avons donné au participant une lettre d'information présentant l'étude⁴. Les participants ont ensuite reçu un formulaire de consentement éclairé⁵, co-signé par le participant et l'étudiant. Cela a été l'occasion de reprendre avec le participant les éléments de confidentialité des enregistrements, d'anonymat des verbatims, ainsi que la possibilité de ne pas répondre à une question, ou d'arrêter l'entretien sans nécessité de se justifier. Suite à la signature du consentement, nous avons mené les entretiens. Ces derniers ont été enregistrés avec un dictaphone, en vue d'être retranscrits. Enfin, à la fin de l'entretien, chaque participant a reçu une lettre d'information de fin de participation⁶.

3 Voir le guide d'entretien en Annexe 1.

4 Voir la lettre d'information présentant l'étude en Annexe 2.

5 Voir le formulaire de consentement éclairé en Annexe 3.

6 Voir la lettre d'information de fin de participation en Annexe 4.

4. Analyse des données

Les verbatims⁷ des entretiens constituent le support d'analyse, à partir desquels nous avons fait émerger des thèmes, sur base d'une méthode établie par Smith & Osborn (2008). Dans un premier temps, il s'agit de lire plusieurs fois un premier verbatim, puis de générer des commentaires linguistiques (sur les éléments de langage, l'emploi de métaphores ou comparaisons, les répétitions ou tics de langages, les marques de réflexion, ...), descriptifs (paraphrase des dires du participant pour en extraire le contenu) et conceptuels (niveau d'abstraction supplémentaire, pour mettre en évidence le sens de ce qui est abordé, ainsi que les associations et contradictions, et nos premières interprétations). De ce niveau conceptuel, et de la connexion entre les différents commentaires conceptuels émergent les premiers thèmes. En les ordonnant, il s'agit de mettre en évidence des thèmes supérieurs en terme de hiérarchie (« *master themes* »), et de construire une première ébauche de plan. Il s'agit ensuite de procéder de la sorte pour chaque verbatim, et de faire des connexions entre les différents thèmes émergents, pour construire et affiner un plan d'analyse permettant de rendre compte et d'articuler ces différents thèmes. Notons qu'il est alors essentiel à ce stade de revenir sur les extraits des verbatims pour vérifier que le processus d'abstraction et de conceptualisation des thèmes ne nous a pas éloigné du sens des dires des participants. Malgré cette précaution, les auteurs rappellent la dimension profondément interprétative de cette analyse, le chercheur s'engageant en effet dans une relation d'interprétation avec les verbatims (Smith & Osborn, 2008). Cette dimension interprétative doit être pensée selon les auteurs comme une richesse féconde de l'analyse qualitative.

III. Réflexivité et validité

1. Auto-analyse

Cette section portant sur la méthodologie est l'occasion de considérer des éléments d'auto-analyse de notre positionnement vis-à-vis du projet de recherche. Tout d'abord, notons que la perspective phénoménologique qui nous anime ici, et au travers de laquelle nous avons analysé les données issues des entretiens, nous permet de nous ouvrir

7 Voir les verbatims en Annexe 5.

à l'expérience telle qu'elle se présente au participant et est vécue par ce dernier, et nous permet en cela de nous prémunir d'attendre un résultat spécifique et pré-déterminé. Toutefois, il nous semble essentiel de conscientiser notre avis personnel concernant les thérapies de pleine conscience : les fondements de cette approche font particulièrement sens pour nous, et nous croyons en la portée de ce type de thérapie ; en être conscient nous permet alors de nous prémunir contre le risque de faire une lecture orientée du vécu des participants, avec un biais positif, et nous ouvrir plutôt à leur expérience telle qu'elle se présente, sans discrimination de la valence associée à cette expérience. Dans le même sens, il nous semble essentiel de garder en tête qu'il s'agit d'explorer des vécus subjectifs, afin d'approcher plus finement l'expérience de la pleine conscience, sans tenter à tout prix d'en démontrer la validité, et de s'en faire le porte parole dans une perspective de généralisation.

2. Validité de la démarche de recherche

Pour finir cette section méthodologique, il est primordial de s'arrêter sur la démonstration de la validité de notre projet de recherche, attestant de la scientificité de notre démarche. Toutefois, le propre de la recherche qualitative est que l'évaluation de la validité de l'analyse ne peut se faire au travers de tests statistiques, et être attestée sur base de critères d'objectivité, de standardisation, ou de réplicabilité. Nous nous appuyons donc sur quatre critères de validité spécifiques à la recherche qualitative mis en évidence par Yardley (2000 ; 2008), que nous présenterons ci-après :

- le critère de « sensibilité au contexte ». Ce critère nous semble entrer en jeu aux différents stades de la recherche. Tout d'abord, en ce qui concerne l'ancrage de notre projet dans un contexte théorique pertinent, nous avons tenté de nous appuyer autant que possible sur la littérature existante pour aboutir à une question de recherche qui fasse sens au vu de ce cadre théorique. En outre, il nous semble essentiel d'être attentif au contexte du déroulement des entretiens ; nous avons en ce sens réfléchi à des éléments de relance ou de soutien aux réponses des participants afin de favoriser un contexte contenant propice à l'expression ; nous avons veillé en outre à laisser un espace au participant en fin d'entretien afin de pouvoir s'exprimer sur la manière dont il a vécu l'entretien lui-même. Enfin, dans la phase d'analyse et de présentation des résultats, nous nous sommes attaché à expliquer et appuyer les thèmes qui ont émergé de l'analyse par des extraits des verbatims. Ainsi, cela permet de montrer que les résultats correspondent aux dires des

participants, et donc de la sensibilité des résultats au contexte des données – ce à quoi Smith et al. (2009) attachent une importance certaine.

- le critère de « l'engagement et de la rigueur ». Notre engagement vis-à-vis de la compréhension du vécu subjectif des personnes qui se pose dans ce mémoire se donne à voir plus généralement dans notre investissement dans la pratique clinique au travers de stages cliniques, et témoigne en ce sens de l'importance que nous y accordons. En outre, le fait de nous appuyer sur la méthode de recherche qu'est l'IPA nous semble être un gage de rigueur.

- le critère de la « cohérence et transparence ». Dans le sens de ce critère, nous avons veillé, dans le sens des recommandations de Yardley (2000), à mettre à la disposition des lecteurs les verbatims des entretiens⁸, afin de favoriser la transparence concernant la construction des thèmes d'analyse. La description de la méthodologie de recherche, ainsi que l'auto-analyse nous semblent également participer à une plus grande transparence vis-à-vis de la démarche de recherche.

- le critère d' « impact et importance ». Nous avons veillé en ce sens à mettre en évidence dans la section de discussion l'apport et les implications pratiques de la recherche.

8 Voir les verbatims des entretiens en Annexe 5.

Chapitre 3 : Résultats

Le troisième chapitre porte sur la présentation des résultats, à savoir les thèmes émergents de l'analyse. Nous nous sommes appuyé sur la méthode d'analyse de données précédemment décrite dans la section portant sur la méthodologie. Nous avons ainsi, au travers de notre prisme interprétatif, mis en évidence et ordonné les thèmes qui émergent du contenu des entretiens. Nous avons tenté d'aboutir à une articulation cohérente afin de proposer une lecture organisée des résultats, qui fasse sens en réponse à notre question de recherche, et qui puisse également constituer une base à partir de laquelle poursuivre la réflexion. C'est cette articulation des thèmes que nous nous proposons de présenter ici.

Introduction. Pleine conscience et amélioration de la qualité de vie : quels processus sous-jacents ?

Au fil de l'analyse, un constat qui émerge de manière transversale est celui de l'amélioration de la qualité de vie des participants au programme de pleine conscience. Cela se manifeste notamment par une amélioration de l'hygiène de vie, au travers d'un changement des habitudes alimentaires (« *avant j'avalais ça machinalement limite devant la télé, et là c'était différent* », A., 1.163) ou d'une diminution de la fatigue (« *je pense être moins fatiguée en journée, parce que je dors plus longtemps* », A., 1.182). Un autre point important rapporté par les participants est la meilleure gestion du stress ainsi que la diminution des anticipations anxieuses : « *les moments qui sont vécus normalement comme des moments stressants, je les gère mieux, j'ai rapidement le réflexe de bien respirer et de faire attention à mes pensées. Donc je les vis comme moins stressants oui. Mais en même temps le stress, on le vit avant le moment aussi, et là ça peut être difficile aussi, mais j'anticipe moins quand même.* » (D., 1.148). Une participante va même jusqu'à relater un changement dans le sens d'une plus grande stabilité : « *Quelque part la pleine conscience m'a amené un certain calme, ou j'essaye de tendre vers ça* » (D., 1.100). Les participants s'accordent ainsi pour dire que la pratique de la pleine conscience est un vecteur de changement vers d'avantage de bien-être au quotidien : « *Profiter du présent, ça change le quotidien.* » (B., 1.312), « *ça m'a permis [...] d'avoir une pratique qui m'apporte vraiment quelque chose, beaucoup de choses.* » (A., 1.430).

Face à ce constat, et pour reprendre le questionnement qui guide notre recherche, nous nous interrogeons : quels sont les expériences faites par les participants lors de ce programme de pleine conscience ? Quels sont les processus à l'œuvre qui contribuent à ce mieux-être ? Quels changements la pleine conscience apporte-t-elle dans le quotidien des participants et comment cela se traduit-il dans leur expérience subjective ?

Nous proposons d'y répondre au travers de trois grands thèmes qui émergent de l'analyse : s'ouvrir à soi et aux autres (I), changer de regard (II), s'engager (III).

I. Thème 1 : Ouverture à soi, ouverture aux autres

Un premier grand thème émerge de l'analyse : la pratique de la pleine conscience semble permettre une plus grande conscience de soi et des autres, et apporte dès lors un changement chez les participants en termes d'ouverture, à soi (1) et aux autres (2).

1. Une ouverture à soi ...

Tout d'abord, l'analyse met en évidence que la pratique de la pleine conscience résulte en une plus grande écoute de soi, qui conduit à une meilleure connaissance de soi, et donc une meilleure gestion de ce que l'on vit. Ces différents mouvements contribuent plus globalement à une ouverture à soi, comme nous le détaillerons par la suite.

Premièrement, cette écoute de soi se retrouve chez les participants en ce qui concerne leurs corps. Les participants s'accordent à dire qu'ils ont une plus grande conscience corporelle : *« je ressens de mieux en mieux mon corps [...] rien que de se concentrer sur sa respiration, ça permet de mieux prendre conscience des tensions corporelles que l'on a. »* (C., 1.285) ; *« au niveau gustatif je me focalise beaucoup plus. Alors qu'avant je ne me focalisais pas trop dessus. [...] J'ai un meilleur odorat aussi, je fais plus attention aux odeurs. Je me sens plus sensible au bruit aussi. »* (C., 1.290). Mme A. pointe le changement que cela a représenté pour elle, bien qu'elle ne s'impose pas de ressentir son corps « à tout prix » : *« c'est vraiment se dire mais comment j'ai fait pour ne pas me rendre compte, pour ne pas sentir certaines régions de mon corps avant ça, alors que pourtant tout est là et aussi de se dire que si l'on ne sent pas c'est pas grave »* (A., 1.147). Cette écoute de son ressenti corporel permet d'être plus à l'écoute de ses

besoins, comme en témoigne cet exemple du besoin de sommeil : « *je pense être moins fatiguée en journée, parce que je dors plus longtemps, parce que maintenant quand je suis fatiguée, [...] c'est bon, ok on arrête. Je monte, je vais dormir et puis voilà.* » (A., 1.182) ; de même pour Madame D. : « *je me suis rendue compte que moi qui était fort fatiguée, il fallait que je dorme plus. [...] j'ai pris conscience que j'avais besoin de sommeil.* » (D., 1.85). En parallèle à la meilleure connaissance de ses besoins, la conscience de son corps va dans le sens d'une plus grande attention à ses limites : « *C'est être à l'écoute de soi-même de toute façon, quand on fait de la pleine conscience, on essaie d'être [...] à l'écoute de son corps et des limites de son corps. L'idée ce n'est pas toujours de dépasser ses limites je pense, c'est aussi juste les connaître et savoir s'arrêter avant.* » (C., 1.318).

Deuxièmement, la pratique de la pleine conscience permet également des changements allant dans le sens d'une meilleure compréhension de son vécu émotionnel. Madame A. exprime cela en décrivant une plus grande attention à ses émotions, et de meilleures capacités à identifier l'émotion sous-jacente à son état, la verbaliser, et ne pas se laisser envahir : « *j'ai l'impression que j'arrive plus à exprimer mes émotions, à être moins euh... Avant dès que j'avais l'impression que quelque chose n'allait pas je me braquais et je me mettais en colère alors que maintenant non, j'essaye de faire attention. Alors oui je suis en colère mais d'abord je suis triste ou d'abord je trouve que c'est injuste. J'essaye, ou quand je sens que ça commence à monter, je tente de ne plus me laisser envahir par ça, de faire pause et voilà, de réfléchir un petit peu, de voir d'où ça vient. Parfois il y a toujours des moments d'impulsivité, mais sinon ça ne serait pas drôle ! Ça serait un peu trop lisse. Mais voilà sinon je pense être plus attentive à mes émotions et verbaliser plus facilement.* » (A., 1.198). Madame D. exprime également cette plus grande conscience et compréhension de son vécu émotionnel, et sa capacité à ne pas se laisser submerger : « *J'ai du mal encore dans certaines situations mais j'en prends mieux conscience, et des raisons aussi qui peuvent me mettre dans certains états de malaise. Mais quand je prends une émotion forte comme ça, je sais plus facilement dire « ok », et apaiser l'émotion.* » (D., 1.135).

Troisièmement, les participants décrivent une plus grande attention à leurs pensées. Cette meilleure conscience des pensées permet de se sentir moins envahi par ces dernières : « *Les pensées sont là [...] mais on en a conscience, ce qui nous met dans une meilleure disposition pour les faire partir d'elles-mêmes quand elles nous gênent* » (D.,

1.162). Cette conscience permet également d'avoir une meilleure connaissance et maîtrise de son flux de pensées : « *Ça part moins loin on va dire ! Voilà c'est un peu comme les émotions, à un moment donné « ah, mais comment est-ce que je suis arrivée là et puis voilà j'essaye de revenir »* » (A., 1.254).

Les participants relatent ainsi une plus grande attention à leurs corps, émotions, et pensées. Notons que consciences corporelle, émotionnelle et cognitive peuvent être comprises comment étant interreliées, comme le relate Madame D. : « *l'impact de l'état physique sur l'état mental [...] sur ce qu'on ressent, [...] ça je m'en suis vraiment rendue compte* » (D., 1.306).

Il nous semble donc que cette plus grande conscience de soi va dans le sens d'une meilleure connaissance de soi, de la possibilité de construire une vision plus complexifiée et riche de soi, et donc plus largement d'une plus grande ouverture à soi-même. Cette ouverture à soi contribue dès lors à une meilleure gestion de soi, à un sentiment de maîtrise sur sa vie, de capacité d'agir : « *maintenant, je m'écoute plus, et finalement ça aide pour régler ses problèmes* » (B., 1.314) ; mais aussi à la possibilité de se remettre en question et à accéder à un recul critique sur soi, comme le décrit Madame C. : « *c'est aussi ça, c'est aussi une chose qui permet de se poser et de se questionner. Moi ça me questionne beaucoup sur mon rythme de vie* » (C., 1.75). Plus largement, cela lui permis de « *prendre du recul par rapport à [elle]-même, par rapport à [s]es peurs, [s]es préjugés.* » (C., 1.143), et « *de [s]'interroger sur beaucoup de choses, [...] de [s]e remettre en question.* » (C., 1.333).

2. ... Qui permet une ouverture aux autres

Après avoir mis en évidence cette ouverture à soi permise par la pratique de la pleine conscience, c'est la possibilité d'ouverture aux autres qui émerge des entretiens. Il ressort des dires des participants que c'est précisément le fait de s'ouvrir à soi qui va permettre de s'ouvrir aux autres. Les participants expliquent ce lien au travers de diverses idées.

Premièrement, c'est la plus grande « conscience de soi en relation avec les autres » qui est mise en avant. Tout d'abord, de manière générale, le fait d'être dans la démarche de prendre davantage conscience de soi et de ce que l'on vit permet une attention plus fine aux interactions autour de soi : « *J'ai trouvé intéressant de prendre*

plus conscience de ce qui se passe autour de soi. Moi je trouve que ça m'aide beaucoup dans ma relation aux autres, parce que je suis plus attentive à l'interaction autour de moi. » (C., 1.122). Plus spécifiquement, avoir une meilleure conscience de soi, et ce notamment dans des moments d'interaction avec l'autre, va permettre de se tourner sur ce qui se joue dans la relation. Les participants pointent cette conscience de ce qu'ils vivent dans leurs relations : *« Avant je le vivais mal émotionnellement, [...] j'étais paniquée par ce qui se passait et je n'arrivais pas à comprendre ce qui se passait. [...] Maintenant j'arrive mieux à voir ce qui est en train de se jouer, de mettre ça à distance. [...] Je comprends mieux ce que je vis dans la relation.* » (D., 1.237).

En outre, la meilleure compréhension de soi va faciliter les relations aux autres. Ainsi, Madame C. explique l'impact de la conscience plus fine de ses pensées qu'elle a développée : *« pour moi ça change énormément de choses dans la relation aux autres, on imagine moins de choses, on interprète moins sur les autres grâce à ça. Quand je me dispute, et que je sens que l'émotion monte, je dis « stop, on arrête », et je reviens avec une autre attitude.* » (C., 1.254). De même, la compréhension de soi facilite la communication de son vécu aux proches, et donc les relations entretenues avec eux : *« En fait j'ai senti une influence du programme avec les personnes avec qui j'avais l'habitude de fonctionner. [...] j'ai réussi à dire précisément ce que je ressentais à certains moments où ça n'allait pas. Pas tout le temps, mais j'ai réussi parfois à mettre en place des choses qui ont fait que les tensions se sont apaisées.* » (D., 1.205). Mieux se comprendre en relation aux autres permet ainsi de faciliter les interactions sociales, et donc de s'ouvrir aux relations.

Deuxièmement, le fait de s'ouvrir à soi va favoriser une plus grande spontanéité dans ses relations. En effet, en apprenant à se connaître et en gagnant en confiance en soi, on se positionne différemment dans le contact à l'autre : la peur du jugement de l'autre diminue, et par conséquent la spontanéité et l'ouverture augmentent. Madame C. explicite ce cheminement : *« J'avais très peur du regard des autres depuis très longtemps en fait, alors que maintenant je suis beaucoup plus sûre de moi, ça c'est clair. Et je pense que c'est vraiment parce qu'on se découvre un peu soi-même avec les exercices de pleine conscience.* » (C., 1.155). Et Madame C. de poursuivre : *« Et le fait de m'ouvrir à moi, de me recentrer en pleine conscience ça m'a aidé à me sentir mieux et donc à m'ouvrir. Je suis plus spontanée maintenant.* » (C., 1.153). L'impact de l'ouverture à soi sur l'ouverture aux autres apparaît clairement ici. Madame A. fait également le lien entre le fait d'avoir moins peur du jugement d'autrui, et l'authenticité qu'elle peut développer

dans ses relations, Madame se disant se sentir « *plus vraie* » (A., 1.306). En effet, le fait de moins se préoccuper du jugement d'autrui semble laisser la possibilité d'être soi-même sans se conformer, et donc d'être plus authentique et spontané : « *vu que je me préoccupe moins du regard, de l'avis des autres, bah disons que je vais peut-être aller plus spontanément vers des gens, vu que bah si ils m'aiment tant mieux et si ils m'aiment pas tant pis. Bon voilà c'est peut-être ce contact un peu plus spontané qui, voilà, n'est pas plus mal non plus.* » (A., 1.346).

Troisièmement, il apparaît que le fait de s'ouvrir à soi, dans une démarche d'acceptation de soi, peut être transposé dans la relation aux autres, dans le sens d'une plus grande ouverture et acceptation de l'autre. La position d'ouverture à soi est ainsi « généralisée » aux relations aux autres. Madame C. rend compte de cette plus grande acceptation de soi et des autres : « *Je suis plus bienveillante avec moi-même, ça c'est sûr, et avec les autres aussi.* » (C., 1.190).

Cette acceptation de l'autre se manifeste notamment au travers de l'empathie accrue. Il semblerait dès lors que gagner en conscience permette de se rendre disponible pour se mettre à la place de l'autre, s'ouvrir à son vécu, tenter de le comprendre. Madame C. met en avant cette empathie permise par la pratique de la pleine conscience : « *maintenant je me mets régulièrement à la place de l'autre. Ce que je ne faisais jamais avant, et ça reste difficile. Mais c'est un exercice qui apporte beaucoup. Je prends plus facilement conscience des difficultés des autres, et alors je travaille sur mon empathie et mon écoute* » (C., 1.257), « *la pleine conscience ça aide beaucoup. Pour comprendre, percevoir les choses chez les gens* » (C., 1.128). Par ailleurs, le corollaire de cette plus grande empathie semble être la diminution du jugement d'autrui, qui apparaît comme n'ayant pas de raison d'être : « *je trouve ça aussi comme une ouverture d'esprit. [...] Je ne juge plus les autres, je ne les juge pas comme je l'ai déjà fait avant [...] Dans l'ordre d'idée, je dirais que c'est une perte de temps. [...] Ça ne sert à rien. C'est ça que je ressens après la pleine conscience.* » (B., 1.294). Empathie et non-jugement permis par la pratique de la pleine conscience concourent plus largement à l'ouverture aux autres.

Ainsi, la pratique de la pleine conscience semble favoriser la conscience de soi et de ses relations, et par là l'ouverture à soi et aux autres. Plus largement, elle semble également aller dans le sens d'une ouverture au monde, au travers d'un recul critique : « *c'est [...] aussi essayer d'avoir un esprit un peu plus critique sur tout ce qui nous*

entoure » (A., 1.416). Dès lors, il semble s'agir d'une question de changement de perception et de regard sur le monde.

II. Thème 2 : Un changement de regard

Un second grand thème se dessine : la pratique de la pleine conscience semble inviter les participants à changer de perspective, et à poser un regard différent sur leur vécu. Ce changement transparait au travers de différents mouvements : prendre du recul face à ce qu'ils vivent (1) ; porter leur attention sur le positif tout en acceptant et sublimant les difficultés (2) ; s'engager dans un autre rapport existentiel à la vie au quotidien (3).

1. Prendre du recul : relativisation et possibilité d'analyse

Tout d'abord, le changement de perspective passe par le fait de prendre du recul. Les participants mettent en avant que la pratique de la pleine conscience permet de relativiser ce qu'ils vivent. Relativiser peut passer par le fait de percevoir ce qui leur arrive dans un contexte temporel délimité : *« maintenant quand quelque chose ne va pas j'ai tendance à me concentrer sur ma respiration et à essayer de relativiser, me dire que c'est passer »* (D., 1.90) ; ou encore par le fait de faire bouger son seuil de perception de la gravité des choses : *« Tout est moins grave aussi, on relativise. C'est comme ça, c'est comme ça. C'est quand même, une manière de déstresser, et de ne plus s'inquiéter pour des choses qui n'en valent pas la peine. Parce que quand on y réfléchit, on peut se prendre la tête pour des choses qui, voilà, ne sont pas si importantes »* (B., 1.315), *« Il faut pas tout dramatiser »* (A., 1.390).

Le recul favorisé par la pratique de la pleine conscience, en permettant de relativiser et dédramatiser, semble permettre aux participants de se sentir moins submergés par ce qu'ils traversent. Dès lors, ce recul nous semble prêter aux participants une disposition favorable pour se pencher sur leur vécu, et favoriser par là la possibilité d'analyse. Ainsi, Madame C. pointe l'importance de s'arrêter et prendre du recul pour analyser : selon elle, il faut *« avoir prendre un temps d'arrêt, analyser. Il faut parfois savoir apaiser les choses avant de les interioriser, puis de les exprimer. Et ça la pleine conscience ça aide beaucoup, ça aide énormément. »* (C., 1.88). Elle résume, en évoquant aussi bien la dédramatisation que l'analyse permises par le recul dans la pratique de la pleine conscience : *« Je dédramatise plus facilement certaines choses aussi, avoir un*

regard plus apaisé. Parce qu'avant je restais souvent sur les actions qui m'avaient blessées, qui m'énervaient. Maintenant j'essaie de l'analyser, de revivre la situation » (C., 1.261). Relativiser et analyser semblent ainsi permettre d'avancer, de dépasser les difficultés.

2. Changer le focus : voir le positif, tout en acceptant et sublimant le négatif

Un autre vecteur du changement de perspective qui émerge de l'analyse est le fait de mettre davantage le focus sur le positif, tout en faisant évoluer son rapport aux dimensions plus négatives.

Tout d'abord, les participants semblent s'accorder pour dire que la pratique de la pleine conscience permet de voir davantage le positif au quotidien, et favorise dès lors la capacité à s'émerveiller. Les participants placent plus facilement leur attention sur le positif : « *voir le coté positif, je pense que ça s'est renforcé.* » (A., 1.330) ; selon Madame A. « *il y en a toujours dans ce qu'on vit* » (A., 1.278). De même, Monsieur B. explique sa capacité accrue à voir le positif dans son quotidien : « *les moments agréables, je les remarque plus. En ce moment, là, quand il y a plus de soleil je me mets près de la fenêtre, le visage au soleil et je me dis « ah ça c'est bon ». Ce sont des petites choses anodines mais que je remarque plus, et régulièrement.* » (B., 1.156). On perçoit ici la dimension d'émerveillement pour des « petites choses » que cela induit : « *Maintenant je m'arrête, je regarde, je profite quoi.* » (B., 1.271). Ce focus sur le positif renforce l'optimisme et la gratitude au quotidien : « *Par exemple le soir je vais fermer partout, c'est le plus gros de mon boulot, et maintenant j'en profite. Je me dis « je suis en train de fermer le bâtiment, c'est super cool ». J'ai plus souvent ce genre de pensée. Je me dis, « j'ai de la chance d'être là [...] »* (B., 1.265). Monsieur B. met en avant le cercle vertueux de ce focus sur le positif au quotidien : « *Je me rends bien compte d'avoir de la chance [...] J'y pense très souvent et je renforce cette idée là on y pensant régulièrement.* » (B., 1.187) .

Toutefois, percevoir le positif – et renforcer ce regard sur la vie – ne signifie pas ne plus vivre de difficultés, de mettre sous cloche le négatif et s'empêcher de le ressentir. Ainsi, le changement de focus nous semble comporter deux faces corollaires : se concentrer sur le positif, tout en faisant face aux difficultés.

Ainsi Madame C. explique que pensées positives comme négatives sont bien présentes : si elle a davantage de pensées positives (« *Ah bah plus de pensées positives !* », C., 1.269),

elle a toujours autant de pensées négatives (« *Pour moi j'ai quand même autant de pensées négatives depuis que je fais de la pleine conscience, on en a tous* », C., 1.271). De même, Madame D. rend compte de cette dualité : si elle a une meilleure gestion de ses pensées sur leur versant positif et créatif (« *Je crois que j'arrive mieux à gérer mes pensées et comment elles s'enchaînent. Afin de créer des agencements créatifs de pensées pour leurs donner un sens* », D., 1.171), elle a toujours des pensées négatives (« *Maintenant il y a les autres pensées, celles qui empêchent d'agir, par association d'idées aussi.* », D., 1.173).

Face à ce constat, on observe plusieurs positionnements pour faire face aux pensées négatives. Cela passe notamment par une acceptation, mais aussi par le fait de stopper leur envahissement, et d'en faire quelque chose – comme nous allons le détailler ci-après.

Tout d'abord, le corollaire du focus sur le positif semble être l'acceptation de la dimension négative qui est toujours présente. Ainsi, il s'agit selon Madame A. de « *se dire « ok c'est pas grave, voilà c'est normal d'avoir des pensées, d'être en colère, d'avoir des émotions humaines négatives* ». Et trouver quand même le positif car il y a en a toujours dans ce qu'on vit. » (A., 1.276). Il s'agit ainsi d'accepter la palette des pensées et émotions diverses (et parfois opposées) que l'on peut avoir ou ressentir, qui ne s'excluent pas et peuvent coexister. Dans cette perspective d'acceptation, les difficultés peuvent être comprises dans ce qu'elles apportent aussi pour avancer : « *les moments les plus difficiles ça permet d'avancer aussi.* » (A., 1.421).

Au delà de l'acceptation, les participants évoquent que la pleine conscience aide à identifier les pensées négatives pour éviter de se laisser envahir : « *je mets tout de suite le doigt dessus. Et c'est une grande différence, savoir dire stop, ça change tout. Et ça pour moi c'est très concrètement la pleine conscience. Parce que généralement le problème des pensées négatives, c'est qu'on ne s'en rend pas compte.* » (C., 1.271). De même, Madame D. rend compte du fait qu'elle parvient à stopper les anticipations anxieuses suscitées par les pensées négatives, et constate une diminution de son anxiété : « *je trouve que je les vis moins ces associations d'idées négatives. Je tire moins de plan sur la comète, je regarde moins ce qui va se passer après. Ces pensées qui me projetaient dans un avenir dont je ne connaissais rien. C'est en lien avec l'anxiété, et si je le suis moins c'est pour ça aussi je pense.* » (D., 1.173). La pratique de la pleine conscience aide alors à stopper les spirales négatives, les ruminations : « *toute la pleine conscience s'est vachement focalisée sur nos cheminements mentaux. Moi je pense que j'arrive plus*

rapidement, par exemple hein, à identifier quand je suis dans une spirale négative de pensée. Je limite tout de suite la rumination. Je pense que mon esprit, comme beaucoup, vagabonde énormément, mais je coupe plus facilement ce truc. Je suis persuadée que je ne savais pas faire ça avant. » (C., 1.249). Les pensées négatives existent toujours, mais ne nous submergent pas : *« Ça part moins loin on va dire »* (A., l. 254). Ainsi, faire face à ces pensées négatives passe donc par le fait de les identifier pour s'en détacher.

Enfin, après avoir envisagé d'accepter les pensées négatives ou de limiter leur envahissement, le fait de les « sublimer » se dessine. Ainsi, Madame D. explique qu'elle parvient mieux à gérer ses pensées négatives et ruminations, pour garder leur dimension créative sans se laisser envahir : *« il y a des pensées qui sont hyper créatives et qui peuvent être liées à des ruminations, il faut arriver à les garder en soi car elles sont porteuses artistiquement mais il faut pas qu'elles te bouffent complètement. [...] J'arrive à désamorcer quand ça devient trop présent. »* (D., 1.183). Et Madame D. de conclure : *« En fait je ne veux pas lutter contre ces pensées, je veux en faire quelque chose. »* (D., 1.194). Le fait de « faire quelque chose » des pensées négatives, et de les sublimer ainsi pour avancer de manière créative, nous semble particulièrement évocateur du fait qu'il ne s'agit pas d'exclure ou d'enfouir la dimension plus négative de l'existence. Au contraire, en l'acceptant, la limitant dans son impact négatif, et en l'utilisant au service de la créativité, on accède à une vision plus complexifiée du vécu existentiel.

Tous ces éléments vont dans le sens d'un changement de focus, et donc de forme plutôt que de fond. En effet, si l'on reprend l'exemple des pensées, ce n'est ni un changement de contenu (*« Non au niveau du contenu même il n'y a pas eu d'évolution »*, A., l. 269), ni un changement de prévalence entre les pensées positives et négatives comme explicité auparavant, mais bien un changement de forme : avoir davantage de pensées positives et les renforcer, tout en acceptant, limitant et sublimant les pensées négatives. Madame D. explique qu'il s'agit finalement de ressentir des émotions positives comme négatives, mais sans se laisser dépasser par leur intensité, dans un sens comme dans l'autre : *« je recherche à atteindre un état où je ressens des émotions positives et négatives mais plus posées, ces états sont moins intenses. »* (D., 1.144).

3. Retombées existentielles : accepter, profiter, déculpabiliser

Enfin, la pratique de la pleine conscience, en favorisant un changement de regard sur les choses comme détaillé précédemment (relativiser, voir le positif, accepter le négatif), semble changer le rapport à la vie, et avoir ainsi un impact existentiel.

Cet impact existentiel se manifeste notamment au travers de la dimension d'acceptation évoquée précédemment, favorisée par le focus sur le moment présent : « *en se rapportant au présent, on accepte plus les choses de la vie* » (B., 1.153). De même, la pleine conscience facilite l'acceptation au travers du processus de deuil : « *ça m'a aidée à faire le deuil de certaines choses* » (C., 1.219). Le fait d'accepter certaines choses, et de faire le deuil d'autres, engage un rapport différent à la vie.

En outre, relativiser et changer de focus dans ce qui nous entoure semble permettre d'avoir un rapport plus léger à la vie, d'en profiter davantage : « *On n'a plus le même regard sur les choses. [...] on se tracasse moins pour certaines choses de la vie [...], on en profite plus.* » (B., 1.89). Dans le même sens, Monsieur B. met en avant la portée existentielle, sur la manière d'être au monde, de la pratique de la pleine conscience : « *c'est plus une façon d'être, de profiter de l'instant présent.* » (B., 1.252). Madame D. appuie également sur le fait de vivre dans le moment présent, qui constitue un prisme existentiel à part entière : « *Je trouve que le programme de pleine conscience est relié directement à une façon d'envisager la vie, une façon de regarder la vie en étant axé sur le moment présent* » (D, 1.298). Selon Monsieur B., le fait de vivre dans le moment présent peut être vu comme un fondement spirituel (*Ça peut être une forme de spiritualité de vivre plus l'instant présent.* », B., 1.254) voire une solution existentielle face à l'angoisse de finitude (« *mourir c'est plus tard, alors se concentrer sur le moment présent ça me paraissait une évidence.* », B., 1.305).

Enfin, le changement de regard permis par la pratique de la pleine conscience semble avoir un impact sur la manière de se positionner existentiellement en terme de déculpabilisation. La déculpabilisation semble être un changement central permis par la pratique de la pleine conscience : « *ce que ça m'a apporté dans un premier temps c'est une forme de déculpabilisation* » (D., 1.47). Dans une perspective existentielle, il nous semble que le fait de changer de regard permet notamment de se déculpabiliser sur certaines choses ou ressentis, et cette déculpabilisation semble à son tour permettre de s'engager différemment dans son rapport à soi et aux autres : « *Pour le vécu émotionnel j'ai encore des difficultés à partager mon point de vue aux gens, mais je n'ai plus de culpabilité par rapport à ce que je pense ou ce que je ressens. Je ne me dis plus que c'est*

mal de penser comme ça, je reste plus légère par rapport à ça. » (D., 1.132). Dès lors, cette déculpabilisation a un impact sur la manière d'être et de s'engager au monde. C'est précisément sur la question de la manière de s'engager au monde que nous axerons la troisième partie de l'analyse.

III. Thème 3 : S'engager

Un troisième et dernier grand thème émerge de l'analyse. La pratique de la pleine conscience, avec tout ce qu'elle permet notamment en termes d'ouverture et de changement de perspective comme évoqué dans les thèmes précédents, invite à un changement proactif qui ouvre sur une multitude de possibles : s'engager. Cet engagement s'effectue en profondeur, au travers d'une reconnexion à ses valeurs (1), afin de s'impliquer et d'agir en conséquence (2). Nous verrons que le fait de s'engager en conscience nécessite un investissement au quotidien, pour intégrer plus largement la pleine conscience comme manière de vivre et d'être au monde (3).

1. Se reconnecter à ses valeurs et prioriser : pour une plus grande cohérence de vie

Une première forme d'engagement qui se dégage des entretiens est le fait de s'engager en se reconnectant à ses valeurs et en faisant une priorité.

Les participants mettent en avant un changement en profondeur vécu au cours du programme : la pratique de la pleine conscience permet de se reconnecter à ses valeurs, à ce qui compte et fait sens pour soi. Madame C. nous dit ainsi : « *la pleine conscience permet d'écouter son cœur. Par là je trouve que ça permet de se refocaliser sur ses valeurs personnelles.* » (C., 1.205) ; elle explique : « *Je pense que la pleine conscience ça nous fait revenir à ce qui est juste pour soi, et donc ce qui est injuste aussi. C'est pour ça que je dis que je n'arrêterai jamais la pleine conscience, car ça me reconnecte avec mes valeurs.* » (C., 1.243).

Se reconnecter à ses valeurs nécessite de s'arrêter, ralentir, faire le point sur ce qui a de l'importance pour soi. Cela stimule et entretient ainsi un questionnement existentiel – « *Pour moi en tout cas faire sens, c'est un travail existentiel. [...] En tout cas je pense que la pleine conscience c'est quelque chose que je n'arrêterai jamais car ça me remet à chaque fois sur un chemin de questionnement. Ça me ramène à des*

questions existentielles, les questions importantes que l'on doit se poser dans la vie. » – qui permet précisément de ne pas perdre de vue ses valeurs – « je dirais que la pleine conscience c'est aussi rester en éveil quant à ses valeurs. » (C., 1.232).

En retour, se focaliser sur ce qui fait sens permet d'être plus présent à ce qui se passe, de moins se disperser car le cap de nos aspirations est mieux défini et plus facile à garder en vue. Madame C. développe cette idée : « *[La pratique de la pleine conscience] permet de revenir à ce qui fait sens. Alors oui je pense qu'on est plus présent face aux choses, à ce qui nous arrive tous les jours. [...] Je pense que la pleine conscience me permet de ne pas oublier le sens que tu veux donner à ta vie, tes aspirations profondes. » (C., 1.228).* Davantage se focaliser sur ses valeurs et moins se disperser a dès lors un impact sur le rythme de vie ; Madame C. rend compte de l'apaisement qu'elle y a trouvé : « *je trouve que je suis plus posée dans la vie, je suis moins dans une boulimie de recherche d'informations en tout genre. Je suis plus focalisée sur mes intérêts. » (C., 1.335).*

Madame C. poursuit son raisonnement : le fait de se reconnecter à nos valeurs et au sens de ce que l'on fait permet ainsi de réorganiser ses priorités, ainsi que de faire des choix et prendre des décisions en conséquence. Elle explicite ce lien : « *Je suis plus focalisée sur mes intérêts. D'ailleurs je m'organise mieux, je n'ai plus la boule au ventre quand j'ouvre mon agenda. Parce que j'ai su faire la part des choses je pense. Et ça c'est la première fois depuis très longtemps. Ce stage là ça m'a vraiment aidé pour ça, et c'est un vrai travail sur moi je trouve. [...] Je trouve qu'on fait plus sens, on met du sens sur ce que l'on fait, ce qui pose des priorités d'une certaine manière. » (C., 1.336), « Ça m'a permis de prendre des décisions difficiles aussi » (C., 1.350).*

Madame A. nous donne des exemples de l'apport de la pratique de la pleine conscience en termes de priorisation. Elle explique ainsi l'importance pour elle de réorganiser ses priorités, en revoyant « *l'importance des choses* » (A., 1.337). Cela lui permet notamment de lâcher prise, d'être moins rigide sur ce qu'elle perçoit comme moins important, et donc de gagner en souplesse et flexibilité au quotidien : « *avant j'étais un petit peu trop carrée, il faut ranger ! ».* Mais voilà maintenant s'il y a 2-3 trucs pas rangés ce n'est pas grave. *Je pense que déjà avant je relativisais, je n'étais pas trop stressée et à voir le coté positif, je pense que ça s'est renforcé. » (A., 1.328).* Cela lui a notamment permis de privilégier ses relations avec ses proches, en se disant « *qu'à chaque fois c'est mieux de profiter, de passer du temps avec sa famille, ses proches, me balader avec ma fille et si le linge n'est pas fait ce n'est pas grave* » (A., 1.337).

Le fait de se reconnecter à ses valeurs et ce qui compte pour soi, et de revoir ses priorités pour précisément remettre au centre ces valeurs et revenir à des choses plus

fondamentales qui font sens pour soi, semble apporter une plus grande cohérence globale dans sa vie. Les mots de Madame C. rendent compte, tout en profondeur et simplicité, de cette cohérence de vie : « *Je trouve qu'on fait plus sens, on met du sens sur ce que l'on fait, ce qui pose des priorités d'une certaine manière. Et c'est très agréable, j'ai l'impression que les choses s'imbriquent mieux, plus logiquement. [...] Oui, je trouve que ma vie part moins dans tous les sens.* » (C., 1.341). Dès lors, la reconnexion à ses valeurs et la recherche de sens dans ce qui nous anime semble permettre de tendre vers plus d'équilibre et d'harmonie.

2. Agir en conscience : s'incarner en tant qu'acteur

Une deuxième forme d'engagement émerge des entretiens : s'engager en agissant.

En effet, il semblerait qu'après avoir pris conscience de ses valeurs et ce qui compte pour soi, et s'y s'être reconnecté, on soit alors nécessairement et directement impliqué. Madame C. rend compte de cela : « *prendre conscience de certaines choses ça peut nous mettre face aux choses de manière plutôt brutale. Vous comprenez, quand on admet que ça, ça nous touche, qu'on prend conscience de ça, alors on se sent impliqué. On n'est plus juste observateur peut-être...* » (C., 1.219). Dès lors, il semblerait que prendre conscience c'est se responsabiliser, s'incarner en tant qu'acteur – et donc sortir de sa position passive d'observateur. Notons que si le fait de prendre conscience de ses valeurs peut apporter un certain recul sur soi et sur le monde, ce recul ne correspond pas à une mise à distance, et n'induit pas de se retirer, se replier, voire fuir. Au contraire, il semblerait que cette prise de conscience favorise le fait de se confronter au monde en lien avec ses valeurs, et par là de s'engager. On peut ainsi dire que le mouvement de recul permis par la prise de conscience entraîne non pas un mouvement de désengagement, mais bien un mouvement d'implication.

Ainsi, si la pleine conscience permet de se focaliser sur ce qui fait sens pour soi, elle permet aussi d'agir selon. Il s'agit de vivre en fonction de ces valeurs, ne pas les perdre de vue et leur faire une place centrale pour guider ses actions. Madame C. évoque cela : « *En fait à l'heure actuelle je trouve que mes valeurs personnelles dans la société elles sont souvent bafouées. Il y a des choses de l'actualité qui me touchent profondément, j'ai les larmes aux yeux quand je regarde la télé. Parce qu'il se passe quelque chose que mes valeurs n'acceptent pas. Et la pleine conscience ça m'a aidé à comprendre qu'avoir*

des valeurs ce n'est pas tout, il faut aussi apprendre à agir selon ces valeurs. Et pour ça c'est important de comprendre vraiment ses valeurs, de se focaliser dessus. Voilà, et ça, ça me questionne toujours. » (C., 1.207). Madame A. explique qu'elle essaye de mettre en place des changements dans son quotidien pour agir dans le sens de ses valeurs, c'est à dire en s'engageant sur le plan écologique ; elle explique « *essayer d'être plus authentique, consommer au rythme de saison, de pas trop consommer, de se demander à chaque fois, « est-ce que j'ai besoin de telle ou telle chose ? ».* » (A., 1.384). Elle adopte dès lors une position où elle est acteur. Et Madame C. de conclure « *en tout cas voilà, faire de la pleine conscience assis, ce n'est pas tout. C'est aussi un outil pour trouver de l'énergie pour faire les choses.* » (C., 1.214). Ainsi, en plus de stimuler la volonté d'agir en fonction de ses valeurs, la pleine conscience semble permettre de trouver l'énergie et les ressources pour mettre en acte ce qui a du sens pour soi. Elle constitue dès lors une source d'énergie et d'engagement. Madame C. explique qu'elle a ressenti cela au sein même des séances du programme de pleine conscience : « *quand je revenais [de la formation], je me disais « mais qu'est-ce que j'ai bien fait de venir, qu'est-ce que je me sens bien, quelle énergie différente j'ai en sortant ».* Je veux dire entre avant une méditation et après une méditation, on gagne de l'énergie je trouve, et ça en dix minutes. » (C., 1.301).

Dès lors, cet engagement en tant qu'acteur favorise le changement, la pleine conscience est moteur d'amélioration « *je pense que tout s'inscrit un petit peu dans un mouvement d'amélioration* » (A., 1.365).

Notons ici que la position existentielle de profiter de la vie et de ce qui se présente mise en évidence précédemment n'entre pas en contradiction avec cette posture de changement : « *Je trouve que le programme de pleine conscience est relié directement à une façon d'envisager la vie, une façon de regarder la vie en étant axé sur le moment présent et en mettant quand même l'accent sur l'identification de certains moments qui méritent de changer.* » (D, 1.298). Il nous semble alors que les deux positions sont compatibles, voire complémentaires : prendre conscience de ce qui se présente, et de ce qui fait sens ou non pour soi encourage à s'engager et s'investir dans une démarche de changement ; engagement et changement favorisent en retour le fait de vivre pleinement dans le moment. On voit ainsi se dessiner l'intrication vertueuse entre pleine conscience et changement.

3. Une pratique au quotidien : vers l'intégration de la pleine conscience comme manière de vivre

Nous avons mis en évidence que la pratique de la pleine conscience favorise l'engagement et les perspectives d'action et de changement. À ce stade, un élément central semble se dessiner : pour ce faire, la pleine conscience doit s'inscrire dans une pratique quotidienne. Nous verrons ainsi comment les changements progressifs qu'elle engage nécessitent une pratique régulière, et finirons par envisager en quoi elle pourrait constituer une dimension du quotidien à part entière, en se profilant comme partie intégrante de la vie.

Les participants mettent en avant que la pratique de la pleine conscience permet des changements progressifs : « *les choses se font petit à petit [...] ça n'arrive pas d'un coup. Ce n'est parce que je commence un programme de pleine conscience que tout de suite les choses doivent changer. [...] c'est une sorte de transition lente que je vois maintenant. [...] on peut pas changer fondamentalement, ce sont plutôt des petites choses fondamentales qu'on va changer doucement, et c'est ça qui est fondamental dans la pleine conscience.* » (D., 1.49). De même, un changement en entraîne un autre, mais toujours de manière progressive : « *il y a d'autres choses qui ont changé et je pense que ça va progressivement amener des changements chez qui je suis. [...] C'est pour moi un processus intérieur, progressif.* » (D., 1.319).

Cette transition lente vers le changement suppose donc une pratique régulière avant de constater les bénéfices : « *l'apaisement mental qu'on peut trouver c'est à travers une pratique qui doit se mettre en place dans toute la vie, ça n'arrive pas d'un coup.* » (D., 1.50) ; « *c'est un truc à mon avis qu'il faut pratiquer souvent, longtemps [...] et les bénéfices on les ressent quelquefois longtemps après.* » (B., 1.33). Madame C. met en évidence que cet investissement régulier avant de voir poindre les changements se donne à voir notamment face à des dynamiques ancrées qui nécessitent plus de temps pour évoluer : « *Il y a encore du travail à faire, mais pour moi l'essentiel est là, c'est juste plus dur, ou plus long, de changer des choses des choses qui sont ancrées profondément, ou qui nous touchent plus.* » (C., 1.170). Et Madame C. de poursuivre : « *En ça c'est un travail de tous les jours la pleine conscience, mais ça m'aide énormément. Ça me permet de m'apaiser.* » (C., 1.179).

Cela demande donc un investissement de tous les jours, et donc une motivation importante, comme le souligne Madame D. : « *Cette présence à soi, si je la veux, je sais*

comment la convoquer, mais c'est dur de l'avoir tous les jours. Il faut la pratiquer encore et encore, et ça demande de la volonté. Ça demande un travail. Mais j'ai conscience maintenant que ça demande un travail, et qu'il faut l'exercer au quotidien. » (D., 1.123).

Madame C. la rejoint sur cette question de l'investissement et de la motivation nécessaire : *« ce qui apporte aussi c'est au niveau de la pratique, que ce soit du yoga ou de la pleine conscience, euh, c'est savoir y revenir régulièrement, et après l'idée pour moi c'est de trouver une motivation pour y revenir régulièrement. » (C., 1.68).* Cette motivation est d'autant plus centrale que la pratique de la pleine conscience est demandeuse en énergie. Bien qu'elle précise que le programme lui a *« fait énormément de bien » (C., 1.102),* Madame C. explique : *« Ça m'a demandé énormément d'énergie, beaucoup plus que je le pensais. Donc m'investir dans la formation au quotidien, c'était très difficile, très compliqué, mais justement je pense que c'est intéressant de se dire « tiens j'ai des limites ». » (C., 1.102).* Prendre conscience de l'énergie à déployer apparaît dès lors comme instructif en ce que cela permet de prendre conscience de ses propres limites.

On peut alors résumer l'engagement et l'investissement dans la pratique de la pleine conscience ainsi : tout en s'inscrivant dans une pratique à très court terme, ils constituent un processus évolutif avec des bénéfices sur le long terme. Madame C. résume : *« c'est tout un processus, c'est long. Et même si les changements arrivent à un moment ou à un autre, je pense que c'est un travail qui perdure depuis mon premier stage de pleine conscience. [...] je pense que c'est sur le long terme qu'on voit vraiment tous les bénéfices de la pleine conscience. Voilà sur du long terme il y a eu une grosse évolution pour moi et il y en aura encore sûrement. » (C., 1.348).* On note ici que si l'investissement est demandant, les bénéfices semblent bien être au rendez-vous. Ainsi, en revenant sur la question du coût en énergie que demande l'investissement régulier dans la pleine conscience, cet investissement a également des retombées positives en termes de déploiement d'énergie : *« quand je revenais [de la formation], je me disais « mais qu'est-ce que j'ai bien fait de venir, qu'est-ce que je me sens bien, qu'elle énergie différente j'ai en sortant ». Je veux dire entre avant une méditation et après une méditation, on gagne de l'énergie je trouve, et ça en dix minutes. » (C., 1.301).*

Dès lors, il s'agit de parvenir à insérer la pratique de la pleine conscience dans son quotidien, pour que cela ne soit plus coûteux en énergie, mais bien une source de cette dernière. Les participants mettent en évidence que cette inscription de la pleine conscience dans le quotidien s'est faite de plus en plus spontanée : *« Alors en tout cas ce que ça change, je pense que au quotidien j'y reviens beaucoup plus régulièrement*

qu'avant, c'est devenu plus spontané. » (C., 1.120) ; « cet aspect pleine conscience est vraiment plus intéressant et plus facile à mettre en pratique dans la vie de tous les jours. Même au travail, pouvoir observer ses sensations, ses émotions. » (A., 1.133). Ainsi, cela semble passer par le fait d'adapter la pratique à son propre quotidien : « c'est un truc qu'on peut faire en trois minutes. Même au boulot. Le vrai outil de la pleine conscience, c'est de pouvoir insérer ça dans le quotidien dans des petits moments disponibles. » (C., 1.90). Madame A. évoque l'adaptation de ses applications pratiques de la pleine conscience (« peut-être marcher en pleine conscience. L'adapter plus au quotidien. », A., 1.412), jusqu'à ce que cela s'inscrive comme une routine propre à son quotidien : « [Le programme de pleine conscience] m'a permis de m'ouvrir un petit peu plus et de vraiment faire que ça fasse partie d'une routine. D'avoir une pratique qui m'apporte vraiment quelque chose, beaucoup de choses. » (A., 1.430). On peut alors aller jusqu'à considérer l'intégration de la pleine conscience comme manière de vivre et d'être : « avant je pense que je méditais le matin, et à la limite c'était tout, « voilà ça s'est fait ». Maintenant c'est plus une application que j'arrive souvent à reconnecter. Alors qu'avant je me disais « oui c'est bon, j'ai fini, j'ai médité ». Alors que c'est vraiment cet aspect d'être en pleine conscience, c'est vers là que j'aime bien me diriger » (A., 1.128). Dès lors, il ne s'agit plus de pratiquer la pleine conscience, mais d'être en pleine conscience.

Conclusion

Pour conclure, cette analyse a mis en évidence que la pratique de la pleine conscience met en jeu trois grands processus qui contribuent à une démarche de changement : s'ouvrir à soi et aux autres, changer de regard et de perspective, s'engager. Tous trois semblent participer à un mieux-être chez les participants, et engager les participants dans un autre rapport à la vie.

En outre, même si le découpage en trois thèmes nous a permis d'isoler chacun des processus et de les analyser plus en profondeur, il nous semble que tous ces processus sont interreliés. Ainsi, s'ouvrir sur le monde, changer de perspective sur ce dernier, et s'engager en tant qu'acteur de sa vie nous semblent s'influencer réciproquement. Notons en particulier que la notion d'engagement en tant qu'acteur de sa vie est bien présente à tous les niveaux. En effet, s'ouvrir à soi et aux autres, et changer de perspective nous semblent concourir au sentiment de « contrôle » sur sa vie (à l'inverse de se sentir soumis aux aléas de sa vie), et à la capacité d'influencer son environnement et d'agir dans ce

dernier. Le chapitre suivant portant sur la discussion des résultats sera l'occasion de développer ce dernier point.

Enfin, si les trois processus mis en évidence rendent compte d'apports de la pratique de la pleine conscience, ils sont surtout des savoir-être. C'est en cela que la pleine conscience peut être comprise comme faisant partie intégrante de la vie, et qu'elle s'expérimente finalement non pas uniquement dans des pratiques délimitées, mais bien davantage dans un rapport à la vie et une manière d'être au monde.

Chapitre 4 : Discussion

Après avoir présenté notre analyse, nous nous proposons de discuter ses résultats. Pour ce faire, nous procéderons en trois temps. Dans un premier temps, nous reviendrons sur l'analyse dans l'idée de mettre en perspective cette dernière, en revenant sur notre démarche, mais aussi en introduisant de nouveaux concepts issus de la littérature (I). En effet, l'analyse de la perception des participants au sujet de ce que la pratique de la pleine conscience leur a apporté fait écho à d'autres concepts. Dans un deuxième temps, nous considérerons la pertinence clinique des apports de la pratique de la pleine conscience au regard des résultats de l'analyse, en nous arrêtant notamment sur la notion de processus psychologiques, et sur le rapport au changement (II). Dans un troisième et dernier temps, nous nous pencherons sur les limites et les perspectives futures, que ce soit sur le plan méthodologique, ou de la thématique de recherche (III).

I. Perspectives sur l'analyse

Dans cette première partie de la discussion, nous mettrons en perspective l'analyse en revenant sur la démarche animant notre réflexion (1), puis en introduisant deux concepts qu'il nous semble intéressant de discuter en considérant ce qui émerge transversalement de l'analyse (2).

1. Retour sur la démarche

Dans le but d'approcher l'expérience de la participation à un programme de pleine conscience vécue par les participants, nous nous sommes appuyé sur cinq dimensions qui décrivent au mieux l'expérience humaine. Ces cinq dimensions ont constitué le cœur des questions du guide d'entretien. À l'issue de l'analyse, il apparaît clairement que ces cinq dimensions étaient bien présentes dans les dires des participants. En effet, les participants ont détaillé les différentes dimensions de leur expérience relative à la participation au programme de pleine conscience. Des entretiens, il ressort que la pratique de la pleine conscience permet d'augmenter la conscience, et ce sur les cinq dimensions : plus de conscience de son ressenti corporel ; de ses pensées et de leur impact ; des émotions ressenties ; de la manière d'entrer en relation avec les autres et de ce qui se

joue dans ces relations ; de ses croyances et questionnements sur la vie et leurs retombées existentielles.

Cette plus grande conscience – qui se répartit sur le spectre de l'expérience humaine au travers de ces cinq dimensions – contribue à l'émergence de trois processus, que constituent les trois thèmes de l'analyse : s'ouvrir à soi et aux autres, changer de regard et s'engager. Dès lors, les cinq grandes dimensions de l'expérience humaine explorées dans les questions du guide d'entretien se retrouvent dans les trois thèmes qui émergent de l'analyse (avec certaines dimensions plus développées dans l'un ou l'autre des thèmes). Nous avons tenté au maximum de présenter et développer ces trois thèmes au travers de l'expérience vécue des participants, afin de conserver le prisme phénoménologique de l'étude de l'expérience subjective. Pour ce faire, nous avons construit notre développement sur base de citations issues des verbatims des entretiens, en les articulant entre elles au fil de notre propos et en leur donnant sens dans cet ensemble.

Ainsi, nous sommes passés d'un focus sur cinq grandes dimensions de l'expérience humaine, à l'articulation du vécu des participants autour de trois grands thèmes. À leur tour, ces trois grands thèmes nous semblent chacun introduire une complexité. Ainsi, au travers du premier grand thème portant sur l'ouverture à soi et aux autres, c'est le lien entre les deux qui nous semble émerger comme une complexité : la conscience de soi et l'ouverture à soi qui en découle semble favoriser une ouverture aux autres et au monde. C'est finalement de l'interrelation entre soi et les autres, de la construction de soi en relation, dont il est question ici. Ensuite, le deuxième grand thème portant sur le changement de regard met en lumière une deuxième complexité, à savoir une compatibilité entre le fait de voir le positif, et d'accepter les difficultés. Si ces deux éléments pourraient apparaître de prime abord comme contraires, ils sont ici complémentaires, et participent tous deux au changement de perspective favorisé par la pratique de la pleine conscience. Enfin, le troisième grand thème sur le fait de s'engager révèle une dernière complexité, portant sur le lien entre valeurs et actions. En effet, il émerge de l'analyse que prendre conscience de ses valeurs place le sujet en position d'acteur.

Ces complexités qui se dessinent nous semblent particulièrement intéressantes, et les explorer constituerait une manière d'aller plus loin et de poursuivre la réflexion. On peut ainsi se questionner : qu'est ce qui dans le processus d'ouverture à soi va favoriser le fait de s'ouvrir aux autres ? Comment se dépasse l'apparente contradiction entre le focus sur le positif et l'acceptation des difficultés, et comment se joue cette complémentarité sur le

plan du vécu expérientiel ? Quels mécanismes entrent en jeu pour faire le lien entre la conscience de ses valeurs et la mise en actes de ces dernières ?

Autant de questions qui sont des pistes de réflexions futures, et qui pourront nourrir des projets de recherche futurs. En ce qui concerne notre discussion, nous faisons ici le choix non pas de discuter chacune de ces complexités, qui constituent chacun un approfondissement d'une thématique précise et spécifique de l'analyse, mais bien de proposer une réflexion plus transversale en regard de l'analyse.

2. Un regard transversal sur l'analyse : Pleine conscience, sentiment d'*agency* et sentiment d'*ownership*

Après être revenus sur notre démarche, nous nous proposons ici non pas de détailler un point spécifique de notre analyse, mais de proposer un regard transversal en introduisant deux concepts et en tentant de mettre en évidence les ponts qui s'établissent avec notre analyse. Nous discuterons tout d'abord des liens entre pleine conscience et *agency* (a), puis entre pleine conscience et *ownership* (b), et considérerons enfin les liens entre ces deux concepts, *agency* et *ownership* (c).

a. Pleine conscience et *agency*

Un premier concept qu'il nous semble intéressant de discuter au vu de notre analyse est le concept d'*agency*⁹. Nous nous proposons ici de présenter ce concept et les liens qui s'établissent avec l'analyse.

L'analyse met en évidence trois grands thèmes en interrelation : le fait de s'ouvrir à soi, aux autres et au monde favorise un changement de regard sur le monde, changement de regard qui offre une plus grande conscience et invite à s'engager. De manière transversale, que ce soit au travers du fait d'avoir une meilleure conscience de soi dans son environnement, au travers du changement de regard, ou au travers de l'engagement que cela permet, le sentiment d'être acteur de sa vie ressort de l'analyse. La pleine conscience semble donc aller vers une plus grande capacité à être acteur de sa vie. En ce sens, nous nous sommes intéressé au concept d'*agency*, qui semble refléter cette réalité.

9 Le terme « *agency* » pourrait se traduire par « agentivité », mais nous prendrons le parti de garder le terme anglais.

Tentative de définition

L'*agency* est la capacité à exercer une influence, un contrôle sur ses actions, ses pensées, ses motivations (Bandura 1989). Cela implique sur un plan pragmatique la capacité de faire des choix, d'agir pour obtenir certains résultats, de gérer des situations (Palmer, 2007). L'individu est alors acteur de sa réalité et non observateur, et peut en ce sens agir de manière proactive pour mettre en œuvre ses projets (Bandura, 2006). Pour illustrer cela, Moore (2016) utilise une métaphore, celle du siège du conducteur : le sentiment d'*agency* correspond au sentiment d'être sur le siège du conducteur en ce qui concerne nos actions. Si, comme évoqué ci-dessus, les trois grands thèmes de l'analyse nous semblent mobiliser le sentiment d'*agency* d'une manière ou d'une autre, le troisième thème concernant l'engagement nous semble particulièrement refléter la question de la proactivité. En prenant conscience de ses valeurs au travers de la pratique de la pleine conscience, il est alors possible de faire des choix et de les mettre en œuvre pour agir en conscience, ce qui constitue un engagement en tant qu'acteur, et permet de s'incarner en tant qu'« agent » de sa vie.

En plus de cette dimension de proactivité, Bandura (2006) met en avant diverses caractéristiques de l'*agency*. Tout d'abord, il décrit l'être humain en tant qu'« agent » de sa vie comme un être doté d'intentionnalité. Buhrmann et Di Paolo (2017) évoquent également cette notion d'intentionnalité comme constitutive de la phénoménologie de l'*agency*. Dans ce cadre, l'intentionnalité se porte sur l'initiation de l'action – initier des actions en accord avec l'intention de le faire (*Ibid.*) – ainsi que sur ses effets – s'engager dans une action avec l'intention de parvenir à un certain résultat. Dans ce deuxième cas, le sentiment d'*agency* naît de la cohérence entre l'intention et le résultat de l'action – considérant que l'on ne puisse attribuer le résultat à une autre cause (*Ibid.*). Toutefois, en ce qui concerne la notion d'intentionnalité, Kuczynski et De Mol (2015) avancent que l'*agency* n'est pas nécessairement intentionnelle : l'individu exerce en permanence une influence sur son environnement, que cela soit intentionnellement décidé ou non.

Bandura (2006) poursuit sur les caractéristiques de l'*agency* en évoquant la capacité de visualisation et d'anticipation dans la poursuite de ses objectifs, la capacité à s'auto-réguler, et la réflexivité sur soi. Concrètement, cela s'incarne dans la capacité à mettre en évidence ses buts, planifier l'action et adapter son comportement, mais aussi dans une capacité réflexive quant aux sens que l'on donne à ses projets – et donc à sa vie et à la personne que l'on veut incarner. Le sentiment d'*agency* est donc le sentiment d'être

proactif quant au déroulement de sa vie, en faisant intervenir la réflexion sur soi et le monde, ses objectifs et sa volonté. Cette dimension de réflexivité nous rappelle celle de conscience de soi. En effet, le concept d'*agency* – qui implique le fait d'avoir des désirs et intentions, d'élaborer des plans d'action, de les mener à bien, de comparer les résultats de ces actions aux désirs premiers – nécessite et repose donc sur la conscience de soi (Lewis, 2003). De même, Buhrmann et Di Paolo (2017) nous indiquent ainsi que le sentiment d'*agency*, qui met en jeu l'expérience d'être l'auteur et l'initiateur de ses propres actions, correspond à une conscience de soi en tant qu'acteur.

Niveaux de réflexivité du sentiment d'*agency*

Les auteurs (Buhrmann & Di Paolo, 2017) – en s'appuyant notamment sur les travaux de Gallagher (2012) – apportent une précision concernant cette conscience de soi en action. Ils expliquent ainsi que l'on peut distinguer un sentiment d'*agency* « pré-reflexif » – ou conscience de soi en action pré-reflexive – d'un sentiment d'*agency* d'ordre réflexif – ou conscience réflexive sur soi en tant qu'acteur.

Le premier constitue un sentiment qui nous accompagne lorsque nous sommes immergés dans le moment, dans l'action. C'est un sentiment « implicite », qui n'émerge pas explicitement à la conscience. On est alors conscient implicitement de l'objet de notre action, et non de soi en tant qu'acteur qui réalise cette action (Buhrmann & Di Paolo, 2017). Dès lors, ce sentiment d'*agency* pré-reflexif, qui ne porte pas sur soi comme « objet » de perception, constitue un sentiment plus diffus d'affirmation de soi comme agent en interaction avec son environnement, et plus largement d'adéquation au monde (*Ibid.*). Le second quant à lui est une conscience réflexive sur soi en tant qu'acteur, qui nécessite une certaine prise de recul sur ses actions. Ce recul introspectif en fait un sentiment « transitif » (*Ibid.*) : le recul sur l'expérience vécue implique que l'on a alors conscience de soi en tant qu'« objet » de perception.¹⁰

10 Notons que Synofzik, Vosgerau et Newen (2008) font également une distinction de cet ordre. Il distingue le sentiment d'*agency* (« *feeling of agency* ») de l'« évaluation » de l'*agency* (« *judgment of agency* ») (*Ibid.*). Le premier consiste en le sentiment « à bas bruit » d'être un agent et d'exercer un certain contrôle, quand on ne pense pas explicitement à soi en tant qu'agent dans les actions que l'on mène. Le deuxième est la dimension plus conceptuelle, où le ressenti diffus laisse place à la notion d'« évaluation », dans le sens de l'attribution à soi ou aux autres de capacités d'*agency* – attribution qui nécessite une distance réflexive.

En ce qui concerne cette distinction, il nous semble que la pratique de la pleine conscience engage les deux niveaux de réflexivité de l'*agency*. De manière plus immédiate, elle engage la conscience réflexive de soi en tant qu'acteur. Cela passe notamment par la conscience de ses émotions, pensées, corps, ce qui permet de se reconnaître en tant qu'agent, de s'y familiariser davantage, et augmenter ainsi ce sentiment d'*agency*. De même, la prise de conscience de ses valeurs favorisée par la pratique de la pleine conscience va dans le sens d'une réflexivité sur soi et la manière de s'engager comme agent dans le monde. Plus largement, la prise de recul et le changement de perspective permis par la pleine conscience vont dans le sens de cette dimension réflexive du sentiment d'*agency*. Toutefois, il nous semble que la pratique de la pleine conscience engage également la conscience pré-réflexive de soi en tant qu'acteur de sa vie (le sentiment d'*agency* pré-réflexif). En effet, le fait d'affiner sa conscience de soi, des autres, du monde, et incarner les valeurs qui en découlent va dans le sens du fait de s'affirmer implicitement en tant qu'agent qui s'engage avec son environnement dans des interactions porteuses de sens.

Expressions de l'*agency*

Après avoir mis en évidence quelques fondements du concept d'*agency*, nous aimerions nous pencher sur la manière dont il s'exprime dans la vie des individus.

Kuczynski et De Mol (2015) amènent que l'*agency* peut se décliner sur trois dimensions de l'expérience humaine : l'action (sentiment de pouvoir agir), la construction (capacité à donner du sens) et l'autonomie (liberté d'action).

La première dimension, l'action, est celle que nous avons principalement abordée ci-dessus en tentant de définir le concept d'*agency* : être sur le siège conducteur en ce qui concerne nos actions. Le sentiment d'*agency* va alors dépendre de la concordance entre l'effet de l'action prédit, et l'effet réel de l'action (Chambon, Sidarus & Haggard, 2014). Dans cette perspective, nous avons un sentiment d'*agency* « rétrospectif », après avoir comparé prédictions et conséquences de l'action (*Ibid.*). Les auteurs posent alors la question de savoir si les mécanismes de « sélection de l'action » influencent le sentiment d'*agency*, avant d'avoir fait l'action en elle-même. Ils rapportent que la notion de « *fluency* » dans la décision de l'action affecte en effet le sentiment d'*agency*. Ainsi, les signaux indiquant que la sélection de l'action à effectuer est fluide, que cela se déroule bien, contribuent au sentiment d'*agency*, au sentiment d'exercer une forme de contrôle sur son environnement. Dès lors, plus le processus de décision – qui

peut être implicite et non conscient – est fluide, plus le sentiment de contrôle sur le résultat de l'action est grand, et plus les individus expérimentent le sentiment d'*agency* (*Ibid.*). Ainsi, avant même de pouvoir comparer l'action prédite et l'effet réel de l'action, l'individu a un sentiment d'*agency* concernant ses actions. Les auteurs (*Ibid.*) font alors le lien entre cette fluidité de choix de l'action et la notion de « *flow* » de la psychologie positive (Csikszentmihalyi, 1990). Cet état est décrit comme un sentiment de pleine conscience et comme le fait d'être pleinement engagé dans le moment (Chambon, Sidarus & Haggard, 2014). Ici, le lien avec la pleine conscience s'établit clairement. En effet, il nous semble que la pratique de la pleine conscience favorise cet état de « *flow* », de présence et de conscience intense dans le moment présent, ce qui permet à l'individu de vivre pleinement, et contribue dès lors à la sensation que les événements s'enchaînent fluidement et harmonieusement. Ainsi, la pratique de la pleine conscience, en ce qu'elle suscite cet état de pleine conscience, nous semble favoriser le sentiment d'*agency*.

En revenant sur la pensée de Kuczynski et De Mol (2015), bien que la dimension de l'action soit la plus immédiate lorsque l'on évoque la notion d'*agency*, celle-ci s'exprime également sur deux autres dimensions. La deuxième, la notion de « construction », correspond à la capacité à construire du sens, et donc à en donner à ce que nous vivons, ce qui augmente le sentiment d'*agency*. À ce propos, il nous semble que la notion de construction de sens est bien présente dans les thèmes qui émergent de l'analyse. Cela transparait notamment dans le premier thème : avoir une plus grande connaissance de soi (de ses émotions, pensées, corps, relations) contribue à construire du sens sur son expérience. De même, dans le troisième thème, le fait de se reconnecter aux valeurs qui nous animent permet de donner du sens à ce que nous entreprenons.

Enfin, la troisième dimension, à savoir l'autonomie, se rapporte au mouvement d'auto-détermination de l'individu (Kuczynski & De Mol, 2015). Il rend compte du besoin d'avoir une liberté de choix, de mouvement, d'action dans sa vie, qui lui permette d'avoir un contrôle sur la manière dont il interagit avec son environnement, et de tenter de rétablir ces libertés quand elles sont menacées (*Ibid.*). Si l'on considère la question du libre choix plus spécifiquement, la littérature pointe son lien étroit avec le sentiment d'*agency*. Ainsi, le fait de choisir librement une action – plutôt que de se la voir imposée – renforce le sentiment d'*agency* (Barlas, Hockley & Obhi, 2018 ; Barlas & Obhi, 2013). Dès lors, Borhani, Beck et Haggard (2017) avancent que ce n'est pas juste le fait de faire (action) mais aussi le fait de choisir qui influence le sentiment d'*agency*. Ainsi, tout cela contribue au sentiment pour l'individu que ce qu'il entreprend ne lui est pas imposé, et lui confère en cela une certaine autonomie. En ce qui concerne l'analyse, cette dimension

d'autonomie transparait de manière transversale. Ainsi, la connaissance et la conscience de soi permises par la pratique de la pleine conscience nous semblent contribuer à une plus grande autonomie, dans son rapport à soi et aux autres. De même, le changement de perspective, et notamment le recul permis par cette pratique, permet d'être moins pris dans des schémas automatiques contraignants, et de gagner ainsi en autonomie - dans une acception large du terme - dans son rapport au monde. Enfin, le fait d'agir en accord avec ses valeurs rend compte également de cette autonomie de pensée et d'action.

Ainsi, les notions d'action, construction et autonomie – en tant qu'expressions de l'*agency* – nous semblent donner une lecture de l'analyse, et par là apporter une profondeur dans la compréhension des enjeux qui émergent de cette dernière.

Compétence, contrôle et responsabilité

Par ailleurs, le sentiment d'*agency* se décline selon deux perceptions : « perception de compétence » et « perception de contrôle » (Ford et Thompson, 1985). Elles sont respectivement régies par les croyances de la personne sur ses capacités, et la perception de soi-même en interaction avec l'environnement (*Ibid.*). La dimension de compétence renvoie à la notion de « sentiment d'efficacité personnelle » décrite par Bandura (2006) comme la croyance en ses capacités lui conférant une influence sur son existence. Ce sentiment constitue un fondement de l'*agency* (*Ibid.*). Concernant la dimension de perception de contrôle, ce sentiment de contrôle est une composante importante du sentiment d'*agency* (Pacherie, 2008). En effet, le sentiment de contrôle sur l'environnement extérieur – qui passe notamment par le contrôle des résultats par le choix de l'action – augmente le sentiment d'*agency* (Beck, Di Costa, Haggard, 2017).

Ces deux perceptions nous semblent ainsi directement liées à la conscience de soi – et de ses compétences – mais aussi des autres et l'environnement – au travers de la perception du contrôle et de l'influence exercés. Il nous semble que les trois grands thèmes de l'analyse mettent en jeu perceptions de contrôle et de compétence. La perception de contrôle se donne à voir de manière transversale : s'ouvrir à soi et aux autres, changer de regard et de perspective sur les choses, et s'engager en accord avec ses valeurs, contribuent tous trois à gagner en sentiment de maîtrise sur ce qui se présente dans l'existence de l'individu. La perception de compétence quant à elle, nous semble pouvoir être développée particulièrement au travers de la conscience et connaissance de soi : mieux connaître son fonctionnement permet une plus grande ouverture, mais aussi une reconnaissance de ses compétences. De même, le fait de prendre conscience du positif et de sublimer le négatif – point développé dans le deuxième thème – nous semble, en

l'appliquant à soi, être un vecteur de reconnaissance de ses compétences, de ses limites, ainsi que de transformer ces dernières en compétences.

Enfin, cette notion de contrôle en jeu dans le sentiment d'*agency* – ainsi que le libre arbitre qui y est attaché – nous semble aller de paire avec un corollaire, à savoir la notion de responsabilité. Ainsi, selon Moore (2016), la responsabilité est étroitement reliée au concept de libre arbitre, car l'on peut tenir quelqu'un pour responsable de ses actions uniquement s'il les met en œuvre librement. Frith (2014) va ainsi jusqu'à parler de l'attribution d'une responsabilité comme une fonction sociale du sentiment d'*agency*. Ainsi, l'expérience que nous faisons de notre capacité de contrôle et de notre liberté d'action, nous constitue en tant qu'agents conscients, libres et responsables (Moore, 2016). Ici, nous pouvons établir un parallèle avec notre analyse. En effet, la notion de responsabilité émerge des entretiens au travers du fait que la prise de conscience va permettre de se sentir impliqué et engagé en tant qu'acteur, et non observateur (thème 3). Cette implication en tant qu'acteur rend précisément compte de l'*agency*. Ainsi la pratique de la pleine conscience semble favoriser le sentiment d'*agency*, et va dès lors engager la responsabilité de l'individu.

Environnement, interactions sociales et culture

Nous avons développé précédemment le fait de se sentir agent, acteur de sa propre vie, et nous sommes ainsi placé au niveau de l'individu. Toutefois, il transparait de manière claire le fait que le sentiment d'*agency* est profondément ancré dans le lien de l'individu à son environnement. Ainsi, Worrall (2012) pointe que l'*agency* renvoie à la capacité d'agir dans son environnement et d'avoir une influence sur ce dernier. De même, Knox (2011) décrit le sentiment d'*agency* comme le fait de pouvoir sentir que l'on peut influencer notre environnement, physique comme relationnel, que nos actions ont un effet et produisent une réponse de ceux qui nous entourent. Buhrmann et Di Paolo (2017) avancent quant à eux que le fait de se percevoir comme un agent correspond à l'expérience que l'on fait en établissant ou rétablissant des relations porteuses de sens entre soi et le monde. Dès lors, le sentiment d'*agency* constitue une expérience intrinsèquement relationnelle, qui implique notre relation à l'environnement, notre exploration du monde (*Ibid.*).

Ainsi, les relations sociales ont un impact important sur le sentiment d'*agency* et constituent un élément fondamental de ce dernier (Kuczynski et De Mol, 2015). En témoigne le concept de sentiment d'efficacité relationnelle (« *relational efficacy* »), qui renvoie au sentiment de pouvoir influencer l'autre dans une relation (*Ibid.*). Cette

influence mutuelle dans la relation à l'autre dont il est question ici va de la coordination mutuelle lors de nos interactions, à des actions sociales (telles que donner, recevoir), en passant par les influences et contrôles mutuels, et la régulation de soi dans son environnement social (Buhrmann & Di Paolo, 2017). L'analyse tend à montrer une amélioration des relations interpersonnelles et une ouverture aux autres, qui s'exprime notamment grâce à une plus grande conscience de soi. Il nous semble dès lors que la pratique de la pleine conscience peut contribuer à augmenter le sentiment d'efficacité relationnelle, le sentiment d'avoir une influence dans ses relations.

Le sentiment d'*agency* va jusqu'à trouver son origine dans ce lien avec l'environnement social, et ce dès les premières années de vie. En effet, sur un plan développemental, le sentiment d'*agency* se développe dans les expériences d'interactions sociales précoces (Worrall, 2012 ; Deans, McIlwain & Geeves, 2015). Cela témoigne de l'importance de l'autre – ici une personne qui réponde à ses états internes – dans la construction de soi. Ici, nous établissons un lien avec la complexité qui émerge du premier thème de notre analyse, à savoir le lien intime entre conscience et construction de soi d'une part, et conscience et construction de soi en relation avec les autres d'autre part.

En outre, le sentiment d'*agency* qui s'incarne dans l'environnement social de l'individu tient une place fondamentale dans le développement personnel et le bien-être de l'individu. Ford et Thompson (1985) expliquent que lorsque l'individu estime qu'il influence son environnement, il sera plus à même de développer un bien-être psychologique au travers de compétences et d'actions adaptées à son environnement et à la construction de soi. A l'inverse, le sentiment de ne pas avoir de contrôle sur son environnement peut amener un mal-être et même le développement de psychopathologies (Knox, 2011). L'interaction entre bien être et maîtrise de l'environnement apparaît clairement ici. Sur ce point, nous notons que l'analyse met en exergue le lien entre la conscience et la construction de soi d'une part, et la construction des relations d'autre part. La pleine conscience semble favoriser les relations sociales de l'individu en invitant notamment à une plus grande empathie et une capacité de prise de recul. Ces meilleures compétences sociales vont impacter la personne qui va se sentir reconnue et utile auprès d'autrui, favorisant le sentiment d'*agency*. Inversement, la pratique de la pleine conscience nous semble favoriser le sentiment d'*agency*, qui participe de la construction de soi en tant qu'agent, et facilite la construction de soi en tant qu'agent en relations. Un cercle vertueux s'établit alors.

Enfin, il nous semble que l'aspect culturel doit nécessairement être pris en compte quant il s'agit de l'*agency*. En effet, nous avons vu que la pleine conscience est une force pour la liberté d'action et de pensée en favorisant le sentiment d'*agency*. Toutefois, cela s'observe dans un cadre culturel précis, à savoir la société occidentale qui promeut un individualisme – où l'individu doit s'incarner comme être autonome. On ne peut en dire autant sur base de notre analyse en ce qui concerne les sociétés orientales qui connaissent la pleine conscience non pas comme programme de pratique, mais bien comme philosophie de vie et manière de vivre. Ces sociétés sont basées sur l'interdépendance (Bandura, 2006), et la structure sociale porte le poids d'une responsabilité pour et par la communauté. Dans ce cadre, l'*agency* prend des formes différentes, on parle alors d'*agency* collective (*Ibid.*). Au delà de cette nuance culturelle, notons que Bandura (2006) souligne que le sentiment d'*agency* - quelle que soit la forme qu'il prenne - est un avantage évolutif qui dépasse le cadre de la culture car il facilite la réalisation des buts de la personne et donc sa survie et son épanouissement.

En conclusion, il semblerait que la pratique de la pleine conscience favorise l'augmentation du sentiment d'*agency* par différents biais. La pleine conscience semble d'autant plus être un bon vecteur de l'expression du sentiment d'*agency* qu'elle s'incarne dans une pratique quotidienne.

b. Se « posséder » soi-même, s' « approprier » son vécu ? Pleine conscience et sentiment d'*ownership*

Un deuxième concept – également situé au confluent de la philosophie et de la psychologie – qu'il nous semble intéressant de discuter en lien avec notre analyse est le concept d'*ownership*¹¹. Nous présenterons dans cette sous-partie la définition de ce concept, et ses résonances avec notre analyse.

Le concept d'*ownership*

Le concept d'*ownership* renvoie à la notion de possession. Pierce, Rubinfeld et Morgan (1991) expliquent que l'*ownership* peut être compris en tant que possession

11 Plutôt que de traduire le mot *ownership* par « propriété » ou « possession », qui ne rendent pas compte des subtilités du concept tel qu'employé ici, nous prendrons le parti de garder la terminologie anglaise dans notre développement.

objective, mais également sur un plan psychologique, comme un « phénomène expérimenté psychologiquement »¹². On parle alors dans la littérature de « *psychological ownership* »¹³. Cela renvoie au fait de ressentir qu'un objet, matériel ou immatériel, est sien (Pierce, Kostova & Dirks, 2001). Il s'agit donc du sentiment de posséder, et donc du fait d'être lié psychologiquement à un objet (*Ibid.*). Cet état rend ainsi compte de la conscience qu'a un individu de l'objet qu'il possède, ainsi que des pensées et croyances qui y sont associées, et des émotions qui en découlent (Pierce, Kostova & Dirks, 2003).

Le cadre théorique autour du concept d'*ownership* psychologique a été introduit par Pierce et ses collaborateurs à partir de la fin des années 1980 (Pierce & Peck, 2018), pour être utilisé dans le champ de la psychologie du travail, des organisations et du management. Toutefois, le sentiment de possession semble être constitutif de l'expérience des individus et de leur rapport au monde, et a donc été discuté dans le champ de la philosophie bien avant. Sartre (1943) disait ainsi : « la totalité de mes possessions réfléchit la totalité de mon être ». Dès lors, l'individu se retrouve dans ses possessions (Kline & France, 1899), et les possessions font partie de l'identité de l'individu qui les possède (Dittmar, 1992). Le sentiment d'*ownership* est dès lors lié au concept de soi (Furby, 1978a). Pierce, Kostova et Dirks (2001 ; 2003) pointent que le sentiment d'*ownership* fait ainsi partie de la condition humaine.

Self-ownership

Si l'on envisage généralement les possessions comme des objets extérieurs à soi, il semblerait que l'on puisse « se posséder soi-même », ou « s'appartenir ». James (1890) évoquait ainsi le corps et le psychisme comme faisant partie de ce qui est à soi. En ce sens, le concept de *self-ownership*¹⁴ renvoie au fait que les individus possèdent leur esprit et leur corps de la même façon qu'ils possèdent des objets extérieurs à eux (Freiman & Lerner, 2015).¹⁵

12 Traduit par nous, « psychologically experienced phenomenon » dans le texte (Pierce, Rubinfeld & Morgan, 1991).

13 Dans la suite de notre propos, nous nous référerons au travers du mot « *ownership* » à cette dimension psychologique du concept.

14 Si ce concept est notamment utilisé dans le domaine juridique, en lien avec le droit de disposer de sa personne, de son corps et de sa vie, il nous semble ici pertinent dans une perspective psychologique.

15 Gallagher (2017) précise que ce sentiment de possession (« *sense of ownership* ») rapporté à son corps est métaphorique, dans le sens où il ne s'agit pas littéralement d'une propriété.

C'est ici que nous établissons des liens avec le contenu de l'analyse. Il nous semble que les différents thèmes qui émergent de l'analyse vont dans le sens d'un plus grand sentiment d'*ownership*. Il s'agit ici de la possession non pas d'un objet matériel en particulier, mais de soi, de son corps, et plus largement de sa vie.¹⁶ En effet, l'analyse semble mettre avant l'apport de la pleine conscience en ce qui concerne le fait d'être acteur de sa vie – en lien avec le sentiment d'*agency* évoqué précédemment – et « maître » de celle-ci. L'expression « être maître de » nous renvoie fondamentalement à la notion d'*ownership*.

En outre, la pleine conscience favorise la conscience de soi, qui est intimement liée à l'*ownership*. En effet, l'*ownership* a été défini précédemment comme la conscience de l'objet de possession comme étant sien. Si l'on considère l'*ownership* de soi dont il est question ici, cela correspond donc à la conscience de soi. Le sentiment de « se posséder », de « s'appartenir », rend compte d'une forme de conscience de soi. Finalement, il s'agit de « s'approprier soi-même », et s'approprier son vécu. Il nous semble dès lors que la pratique de la pleine conscience, qui va dans le sens d'une plus grande conscience de soi et de son expérience, contribue au sentiment d'*ownership* de soi.¹⁷

Le fait de « se posséder » ou « s'approprier » soi-même (*self-ownership*) nous semble passer en premier lieu par le corps, cette entité matérielle qui nous appartient, et qui constitue le canal proprioceptif au travers duquel nous faisons l'expérience de ce qui nous entoure, et est donc constitutif de notre expérience. Ainsi, l'expérience de ressentir son corps est ce qui donne un sentiment d'*ownership* (Dokic, 2003). Certains auteurs (Gallagher and Trigg, 2016) vont même jusqu'à pointer que c'est l'expérience de ce sentiment d'*ownership* quant à son corps qui fait de la conscience proprioceptive de son corps une forme de conscience de soi. Il semblerait ici que la conscience de son corps permette d'accéder à une conscience de soi plus globale. Ainsi, si ce sentiment

16 Par la suite, c'est bien au rapport à soi, à son corps, à sa vie auquel nous nous référerons en utilisant le terme « *ownership* », et non à la possession d'objets matériels.

17 Pour aller plus loin sur la question de la conscience de soi et de son expérience, Guillot's (2017) distingue trois phénomènes différents, qui consistent en différents niveaux de conscience de l'expérience vécue : le premier consiste en la conscience de l'expérience car l'on vit à travers elle ; le second rend compte d'une conscience pré-réflexive de soi comme étant celui qui vit au travers de cette expérience ; le troisième, qui correspond au sentiment d'*ownership*, est la conscience de l'expérience comme étant mienne. Notons que cela rend compte de la dimension pleinement phénoménologique du sentiment d'*ownership* : l'expérience vécue par un individu correspond à la conscience de sa propre expérience, et donc au sentiment d'*ownership*. Selon Gallagher (2017) ce sentiment d'*ownership* est par conséquent présent de manière inhérente dans le quotidien des individus.

d'*ownership* vaut pour son corps, il s'étend également à ses actions, ses pensées, et plus généralement son expérience (Gallagher, 2000). Nous pensons que cela peut être mis en lien avec les résultats de l'analyse : en effet, la pratique de la pleine conscience semble permettre une plus grande conscience notamment de son corps, de ses pensées, de ses émotions, et plus généralement de l'entièreté de son expérience. En outre, le corps joue un rôle fondamental dans cette conscience de soi : plusieurs participants pointent l'importance de revenir à la respiration, au ressenti corporel, pour retrouver cet état de pleine conscience de soi.

Après avoir posé les premiers jalons du lien que nous établissons entre le concept d'*ownership* et ce qui émerge de l'analyse concernant le vécu des participants à un programme de pleine conscience, nous souhaiterions aller plus loin concernant les fondements de ce concept. Nous examinerons notamment comment le sentiment d'*ownership* émerge ; ses implications positives et les besoins qu'il satisfait ; son rapport à la question de la responsabilité et au changement ; ses limites. Chaque fois, nous continuerons à dresser des ponts entre ces développements théoriques, et les résultats de l'analyse concernant la pratique de la pleine conscience.

L'émergence du sentiment d'*ownership*

Tout d'abord, nous aimerions revenir sur l'émergence du sentiment d'*ownership*. Dans la littérature, trois principaux canaux par lesquels l'*ownership* émerge sont présentés : le contrôle de l'objet, la connaissance intime de ce dernier, ainsi que l'investissement auprès de cet objet (Pierce, Kostova & Dirks, 2003). C'est donc ici le sentiment de contrôle et de maîtrise de soi, la connaissance de soi, et le fait de se consacrer du temps et de l'énergie, qui contribuent à l'émergence du sentiment de *self-ownership*. Si l'on entre dans le détail, le premier canal par lequel le sentiment d'*ownership* émerge est le sentiment de contrôle (Pierce, Kostova & Dirks, 2003). En effet, ce sur quoi on peut exercer un contrôle devient partie intégrante de la représentation que l'on se fait de soi (Furby, 1978b). L'auteure (*Ibid.*) explique qu'au plus le contrôle sur l'objet sera important, au plus l'objet sera considéré comme faisant partie de soi. En outre, avoir du contrôle sur quelque chose permet de pouvoir agir dessus, en changer la direction ou le résultat, et en cela, favorise le sentiment d'*ownership* (Pierce, Kostova & Dirks, 2001). On voit donc ici, à l'instar de Rudmin & Berry (1987) que la faculté à exercer une influence et un contrôle constitue une dimension centrale de l'*ownership*. La pratique de la pleine conscience, au travers de la meilleure conscience de soi, va dans le sens d'un

plus grand sentiment de maîtrise de soi. Cela se manifeste au travers des trois grands thèmes de l'analyse. Premièrement, la plus grande conscience de son corps permet de sentir qu'on le contrôle et non que l'on est soumis à des mouvements automatiques sans en être conscient. Il en va de même avec la conscience de ses pensées et de ses émotions, qui permet une meilleure compréhension et maîtrise de son propre fonctionnement. Deuxièmement, le changement de regard et de perspective, que ce soit au travers de la prise de recul ou du focus sur le positif, permet de s'engager dans un autre rapport au monde, et de sentir que l'on a une forme de contrôle sur cette manière de voir le monde. Troisièmement, la conscience de soi permettant de se reconnecter à ses valeurs permet d'agir en lien avec ce qui a du sens pour soi, ce qui contribue au sentiment d'une plus grande maîtrise – en opposition avec le fait de subir la vie et les événements. Ce sentiment de contrôle augmenté sur divers plans grâce à la pratique de la pleine conscience semble dès lors contribuer à l'émergence du sentiment d'*ownership*.

Le deuxième canal par lequel l'*ownership* émerge est le fait de connaître l'objet de possession intimement (Pierce, Kostova & Dirks, 2003). En effet, au plus l'individu a de connaissance de cet objet, au plus la connexion entre l'individu et l'objet en question devient forte et intime, et au plus il peut ressentir qu'il lui appartient (Pierce, Kostova & Dirks, 2001 ; 2003). En ce qui concerne la pratique de la pleine conscience, il nous semble que la meilleure conscience de soi qu'elle permet va dans le sens d'une meilleure connaissance de soi, et favorise donc l'émergence du sentiment d'*ownership*.

Le troisième mécanisme favorisant l'émergence du sentiment d'*ownership* est le fait de s'investir (Pierce, Kostova & Dirks, 2003) : accorder du temps et de l'énergie à quelque chose contribue au sentiment d'*ownership*. En effet, lorsque l'on s'investit activement dans quelque chose, que l'on y « met du sien », on s'y sent davantage lié (*Ibid.*). Pierce et ses collègues (2003) font le constat de l'impact de cet investissement dans le domaine du travail : le fait pour l'individu de s'investir dans le travail, d'y mettre du sien, et de voir dans son travail son propre reflet ainsi que l'effort qu'il y a mis, contribue au sentiment d'*ownership* vis-à-vis de son travail – ce travail est le mien. Ici, nous tentons d'appliquer cela non pas au travail, mais à soi. Il nous semble que le fait de s'investir dans la pratique de la pleine conscience constitue un investissement envers soi, allant vers plus d'ouverture, de conscience, d'engagement, etc. Il ne s'agit pas de donner de soi dans son travail, mais bien dans son rapport à soi-même. S'investir pour soi dans un programme de pleine conscience semble donc contribuer au sentiment d'*ownership*.

Implications positives du sentiment d'ownership

Ensuite, il nous semble intéressant de se pencher sur les implications et les conséquences du sentiment d'*ownership*, ainsi que les besoins auxquels il répond.

En effet, l'*ownership* a des implications dans la vie des individus. Selon Dittmar (1992), les possessions façonnent la conscience de soi, et la perception du monde. Cela nous semble d'autant plus s'appliquer quand il s'agit de soi : le sentiment d'être maître de soi, et la conscience de soi qu'il suppose, façonne le rapport à soi et au monde. Les résultats de l'analyse mettent particulièrement cette dimension en avant : la pratique de la pleine conscience, que ce soit au travers de la conscience et de l'ouverture à soi et aux autres, du changement de perspective, ou de l'engagement dans son quotidien, modifie le rapport à soi et au monde.

Au delà des possessions en elles-mêmes, le sentiment d'*ownership* a selon Pierce, Kostova et Dirks (2001), des conséquences comportementales, émotionnelles et psychologiques. Il existe notamment des conséquences positives : le sentiment d'*ownership* va de pair avec une évaluation positive de ce qui nous appartient, et résulte ainsi en une attitude générale positive vis-à-vis de l'objet de possession (Van Dyne & Pierce, 2004). En outre, Furby (1978b) met en évidence que le sentiment d'*ownership* apporte du plaisir. Ainsi, des liens entre sentiment d'*ownership* et bien-être s'établissent.

Les besoins auxquels le sentiment d'*ownership* répond

Plus spécifiquement, le sentiment d'*ownership* vient répondre à trois besoins fondamentaux, ou motivations profondes qui animent l'être humain : le sentiment d'efficacité personnelle, l'identité de soi, et le sentiment d'avoir sa place, de se sentir chez soi (Pierce, Kostova & Dirks, 2001).

Tout d'abord, le sentiment d'efficacité, qui correspond – comme évoqué précédemment – à un besoin humain de se sentir capable dans certains domaines (Bandura, 1977), présente des liens réciproques avec le sentiment d'*ownership* : le sentiment d'efficacité découle du sentiment d'*ownership*, tout comme il le favorise (Campbell Pickford, Joy, & Roll, 2016). D'une part, quand un individu possède quelque chose, il peut le manipuler, le changer (Pierce, Kostova & Dirks, 2001), ce qui augmente son sentiment d'efficacité. En retour, l'efficacité personnelle – au travers du fait de s'investir en manipulant, de pouvoir contrôler¹⁸, impulser un changement, produire un résultat, accomplir certaines actions – favorise le sentiment d'*ownership* (Olckers, 2013).

18 Furby (1978a) évoque en effet que le contrôle – ou le fait de sentir que l'on contrôle – constitue un élément central du sentiment d'efficacité.

Dans le cadre de la pratique de la pleine conscience, il nous semble que le *self-ownership* permis par cette pratique – en se sentant plus conscient de soi, en se sentant habiter son corps, en comprenant mieux la gestion de ses émotions, etc. – va vers plus de sentiment d’efficacité. En retour, le sentiment d’efficacité permis par la pratique de la pleine conscience – notamment en sentant que l’on peut agir autour de soi en fonction de ses valeurs, et donc manipuler¹⁹ ce qui nous entoure, implémenter des changements au quotidien – nous semble renforcer le sentiment d’*ownership* de sa vie. Notons que tout cela va dans le sens de ce que nous avons amené dans le développement précédent au sujet du sentiment d’*agency* favorisé par la pratique de la pleine conscience.

Ensuite, le sentiment d’*ownership* vient répondre au besoin d’identité de soi, qui correspond au besoin d’avoir un sentiment et une image claire et solide de soi (Van Dyne & Pierce, 2004). En effet, l’*ownership* peut être utilisé pour se définir soi-même, exprimer son identité aux autres, et préserver la continuité de son identité dans le temps (Pierce, Kostova & Dirks, 2001). Les individus s’identifient aux choses envers lesquelles ils ressentent de l’*ownership* (Campbell Pickford, Joy, & Roll, 2016). Il nous semble ici que cela s’applique d’autant plus quand le sentiment d’*ownership* se porte sur soi, sur sa vie, ce qui vient fortement participer de la construction de l’identité de soi. Concernant la pratique de la pleine conscience, le fait d’avoir davantage conscience de soi, de mieux se comprendre, et ce que cela permet en termes de sentiment de « s’appartenir », nous semble alimenter et renforcer l’identité de soi.

Enfin, le sentiment d’*ownership* répond au besoin d’avoir une place, de se sentir à « sa » place, d’avoir un espace « à soi ». Heidegger (1927) évoquait le fait que se sentir chez soi était une base essentielle permettant confort, plaisir et sécurité. Bien que nous ne fassions pas de liens direct dans notre analyse entre la pratique de la pleine conscience et le fait de se sentir chez soi, il nous semble qu’aussi bien le fait de vivre pleinement dans le moment présent, que le sentiment de *self-ownership* permis par cette pratique, contribuent plus généralement au sentiment « d’être à sa place ».

Ownership, responsabilité et changement

Après avoir présenté ces implications positives du sentiment d’*ownership*, ainsi que les besoins fondamentaux auxquels il participe, nous aimerions mettre le focus sur deux implications spécifiques du sentiment d’*ownership*, en termes de responsabilité, et de changement.

19 Le terme « manipuler » est ici employé dans le sens de « manier, manœuvrer » et non dans le sens insidieux du terme.

Ainsi, le sentiment d'*ownership* s'accompagne d'un sentiment de responsabilité (Pierce, Kostova & Dirks, 2001) : le sentiment d'*ownership* d'une entité donnée entraîne un sentiment de responsabilité vis-à-vis de cette entité (Furby, 1978a). On comprend ainsi que chacun se sent responsable de ce qui lui appartient. En outre, le contrôle implicite associé à l'*ownership* amène également un sentiment de responsabilité (Pierce, Kostova & Dirks, 2001). Le parallèle avec notre analyse nous semble intéressant. En effet, un élément qui émerge des entretiens est le fait qu'avoir une conscience plus fine nous implique en tant qu'acteur. Il y a une forme de responsabilité en cela, à la mesure de l'implication suscitée par la prise de conscience, comme le résumait les mots de Madame C. : « *quand [...] on prend conscience de ça, alors on se sent impliqué. On n'est plus juste observateur peut-être...* ». De même, le sentiment d'*ownership* est intimement lié à la notion d'implication comme évoqué précédemment, et suscite donc une forme de responsabilité. Plus généralement, on peut ici s'essayer à faire des liens : la pratique de la pleine conscience favorise le développement d'un sentiment d'*ownership*, que ce soit au travers du fait de mieux se connaître, de mieux sentir son corps comme étant le sien, d'avoir plus de prise sur sa vie et la direction dans laquelle on souhaite se diriger. En se sentant ainsi connecté à soi, et de par la maîtrise que cela implique, l'on peut alors ressentir une responsabilité.

Par ailleurs, des liens s'établissent entre *ownership* et changement. Le sentiment d'*ownership* constitue un élément influençant le rapport que les personnes établissent avec le changement dans une situation donnée, à savoir l'envisager ou résister à ce dernier (Dirks, Cummings & Pierce, 1996). Plus précisément, les individus vont envisager le changement ou y résister, en fonction du sentiment d'*ownership* qu'ils ressentent vis-à-vis de la cible du changement. Les auteurs proposent de catégoriser les types de changements. Ils expliquent que lorsque le changement – d'un élément vis-à-vis duquel on ressent de l'*ownership* – est initié par soi, évolutif (dans la continuité), et ajoute quelque chose, le sentiment d'*ownership* favorise le changement. En effet, ces caractéristiques de changement renforcent le besoin de contrôle, le sentiment d'efficacité, le sentiment de continuité de son identité, intimement liés au sentiment d'*ownership* (*Ibid.*). À l'inverse, les auteurs mettent en évidence que lorsque le changement est imposé, brise la continuité, et soustrait quelque chose, l'*ownership* ressenti vis-à-vis de la cible du changement va entraîner de la résistance au changement. En effet, dans ces conditions, l'individu sent qu'on lui retire de la maîtrise et du contrôle vis-à-vis de ce qui lui appartient, et que l'on vient entacher la continuité de son identité liée à l'objet du changement (*Ibid.*). Ces liens avec le changement nous semblent particulièrement

intéressant au regard de notre analyse. En effet, la notion de changement est centrale dans le contenu des entretiens. C'est plus spécifiquement une forme de changement qui se met en place par petits pas dans le quotidien, et qui demande volonté et implication, qui est mise en avant dans l'analyse. Ainsi, les changements permis par la pratique de la pleine conscience nous semblent correspondre à des changements non pas imposés mais à l'initiative active de l'individu, et évolutif (dans le sens d'ajouter de nouvelles manières de faire, de voir, de penser, etc. au quotidien de manière transitoire, à l'inverse d'un changement radical). À l'inverse, on peut avancer que la pleine conscience ne favorise pas spécifiquement des changements imposés et radicaux. Il nous semble dès lors que les types de changements dans son rapport à soi et au monde permis par la pleine conscience sont des changements favorisés par le sentiment d'*ownership*. Cela nous permet ainsi d'avoir une compréhension plus fine des types de changements que la pleine conscience favorise, et des conditions favorables à leur mise en place. Plus largement, cela nous suggère que si l'on veut encourager un changement, il est important de considérer la forme du changement en lien avec le niveau de sentiment d'*ownership* ressenti vis-à-vis de la cible du changement, pour réunir les conditions favorables à un tel changement. Cela peut être un point d'attention notamment dans un processus thérapeutique, qui engage intrinsèquement la notion de changement.

Limites et perspectives

Pour finir, si le sentiment d'*ownership* semble avoir des conséquences positives dans la vie des individus, nous souhaiterions également mettre en évidence les limites du concept. Une limite principale tourne autour de la notion de contrôle. En effet, le sentiment de contrôle est intimement lié à celui d'*ownership*, en ce qu'il permet son émergence et son maintien. Si ce contrôle est intéressant en ce qu'il permet notamment de sentir que l'on a une certaine maîtrise sur ce qui nous entoure et ce qui nous arrive, trop de contrôle peut également être néfaste. Vouloir tout contrôler a des conséquences psychologiques négatives, et dès lors, souhaiter tout s'approprier pour avoir un contrôle en a également. Il semble s'agir ici d'une question de nuance et d'équilibre. Et ce d'autant plus que le développement du sentiment d'*ownership* n'implique pas inéluctablement un excès de contrôle. En effet, il ressort de notre discussion que la pratique de la pleine conscience semble favoriser un sentiment d'*ownership*. Et, par ailleurs, la pratique de la pleine conscience incite au lâcher prise, qui est à l'opposé de l'excès de contrôle par définition. Il nous semble dès lors que sentiment d'*ownership* permis par la pratique de

la pleine conscience – sur soi, son environnement, sa vie – est alors compatible avec le lâcher prise.

Enfin, il nous semble intéressant de mettre en perspective ce concept sur le plan de la culture. En effet, à l’instar de (Pierce, Kostova & Dirks, 2003), si l’on peut considérer que le sentiment de possession est universel, il est possible que ce sentiment n’ait pas les mêmes implications et significations en fonction des cultures. Ainsi, chaque culture doit avoir des conceptions différentes en ce qui concerne le fait de voir ses possessions comme une partie de soi, et donc de son identité (*Ibid.*). En ce sens, Dawkins, Tian, Newman et Martin (2015) mettent en évidence que la notion d’*ownership* psychologique a été théorisée dans le contexte de la culture occidentale, et que le principe sur lequel elle repose – à savoir que les possessions font partie de la définition et de l’expression de soi – est un postulat basé sur une vision individualiste. Les auteurs pointent le peu de recherches sur l’influence de la culture sur l’*ownership* psychologique. Ils font l’hypothèse que le sentiment d’*ownership* individuel est plus développé dans les cultures individualistes, et qu’un sentiment d’*ownership* collectif se développe dans les sociétés collectivistes. Un champ de réflexion en lien avec le contexte culturel s’ouvre ici au sujet du sentiment d’*ownership*. On voit ici, à l’instar de la question de la pratique de la pleine conscience dans nos sociétés occidentales, que pour discuter de tels concepts ou thématiques, il est essentiel de tenir compte du cadre culturel dans lequel ils évoluent.

c. Interrelation entre *agency* et *ownership*

Nous avons ainsi tenté de mettre en perspective notre analyse de manière transversale, en discutant des concepts d’*agency* et d’*ownership*. Pour clôturer cette mise en perspective, nous aimerions considérer les liens qui s’établissent entre les deux concepts.

Certains auteurs avancent que le sentiment d’*ownership* favorise celui d’*agency*. En effet, lorsque l’on est conscient de ses actions et qu’on les vit comme étant siennes (*ownership*), on fait l’expérience de soi-même en tant qu’agent (Marcel, 2003). Ainsi, le sentiment d’*ownership* module l’expérience faite par l’individu de contrôler les mouvements de son corps – expérience qui renvoie précisément au sentiment d’*agency* (van den Bos & Jeannerod, 2002). En outre, le fait de posséder un objet utile pour soi augmente le sentiment d’efficacité personnelle (Yeung, Loughnan, Kashima, Lun, & Yeung, 2017). En extrapolant ce raisonnement, on peut penser ici que l’*ownership* de soi, de son corps, augmente le sentiment d’efficacité personnelle – central dans le sentiment

d'*agency* – et plus globalement change la perception de soi, la manière dont on se vit en tant qu'agent. Par ailleurs, la littérature met également en évidence le mouvement inverse : le sentiment d'*agency* permet d'accroître le sentiment d'*ownership*. En effet, le sentiment d'*ownership* est fragmenté, délimité à chaque partie du corps, et le sentiment d'*agency* favorise l'intégration d'un sentiment d'*ownership* comprenant les différentes parties du corps pour parvenir à une conscience corporelle unifiée (Tsakiris, Prabhu, & Haggard, 2006).

Face à ces deux mouvements, nous pouvons mettre ici en avant l'interrelation réciproque entre *agency* et *ownership*. Ainsi, Tsakiris, Schutz-Bosbach, et Gallagher (2007) avancent qu'il n'y a pas de sentiment d'*agency* sans sentiment d'*ownership*, et qu'inversement, le sentiment d'*agency* contribue au sentiment d'*ownership* de son corps, en faisant l'expérience de son corps comme plus unifié. Plus globalement, bien que les deux concepts soient différents, les deux contribuent à une conscience de soi minimale (Buhrmann & Di Paolo, 2017). L'état de pleine conscience est composé du sentiment d'*ownership* corporel, et du sentiment d'*agency* (Longo, Schüür, Kammers, Tsakiris, & Haggard, 2008), qui sont tous deux essentiels au sentiment de pleine conscience (Tsakiris, Schutz-Bosbach, & Gallagher, 2007). Ainsi, la pratique de la pleine conscience nous semble permettre d'accéder à un état de pleine conscience en développant aussi bien le sentiment d'*agency* que le sentiment d'*ownership*.

Pour conclure, il nous semble qu'*agency* et *ownership* tels que nous les avons décrits ci-avant contribuent plus globalement à un mouvement d'*empowerment* de l'individu. L'*empowerment* a notamment été décrit par Rogers dans l'Approche Centrée sur la Personne comme le fait de prendre possession de son pouvoir personnel (Rogers, 1977). Selon Rogers, l'individu possède ainsi en lui-même des ressources considérables pour se comprendre, se percevoir différemment, changer ses attitudes et son comportement vis-à-vis de lui-même (Rogers, 1977). Il nous semble que le sentiment d'*ownership* contribue à cette compréhension de soi, et rend compte de la prise de possession de son propre potentiel. De même, le sentiment d'*agency*, en permettant de se sentir acteur de sa vie, contribue à l'expression de ce potentiel, et ouvre la possibilité de changement.

II. Pertinence clinique

Après avoir discuté de notre analyse à la lumière des concepts d'*agency* et d'*ownership*, nous aimerions aborder ici la question de la pertinence clinique de la pratique de la pleine conscience. Nous aborderons cette pertinence clinique au travers de la notion de processus psychologique (1), puis en considérant le processus de changement (2).

1. Pleine conscience et processus psychologiques

Différents mécanismes se distinguent dans l'analyse. De l'ouverture à soi, à l'engagement, en passant par l'acceptation, tous apparaissent comme des processus psychologiques engagés par la pratique de la pleine conscience. Ce qui nous amène à penser que la pleine conscience se caractérise notamment par les processus qu'elle engage, faisant ainsi le pont avec l'approche processuelle. Nef, Phillipot et Verhofstadt (2012) amènent l'approche processuelle comme un outil psychothérapeutique qui prend en compte l'impact des dysfonctionnements des processus psychologiques sur l'apparition de psychopathologies. Mais l'approche processuelle considère aussi qu'une variété de processus psychologiques font office de ressources pour l'individu, alors plus apte à réagir dans différents contextes (*Ibid*). L'approche processuelle consiste donc à se focaliser sur les processus psychologiques, qu'ils soient dysfonctionnels ou qu'ils constituent des ressources et demandent ainsi à être développés ou renforcés. C'est donc une approche qui peut s'inscrire dans différents types de psychothérapies et qui reste pertinente malgré la variété d'approches théoriques qui peuvent servir de référence dans un travail psychothérapeutique. L'idée ici n'est pas de défendre l'utilisation de cette approche, mais de réfléchir plus globalement sur la pertinence clinique de l'utilisation de la pleine conscience. Et au delà de la philosophie de vie qui peut ressortir de la pleine conscience - selon le contexte culturel et religieux dans lequel il s'inscrit – son impact sur certains processus psychologiques semble pertinent pour une application psychothérapeutique.

Loin d'être précurseure, cette analyse corrobore donc que les processus en jeu dans la pleine conscience sont pertinents et applicables dans des psychothérapies. Il nous semble en effet que développer une bienveillance envers soi et les autres, engager plus d'acceptation dans son rapport au monde, ou encore prendre du recul et se concentrer sur le moment présent, sont des éléments utiles à travailler dans le cadre psychothérapeutique,

pour aller vers un mieux-être général. C'est tout particulièrement le cas avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (*Acceptance and Commitment Therapy*, ACT) où, comme son nom l'indique, les principaux processus en jeu sont l'engagement et l'acceptation – que l'on retrouve dans le troisième thème pour l'engagement, et à tous les niveaux de l'analyse pour l'acceptation. L'Université de Liège a dans ce sens fait une étude sur l'efficacité d'un groupe thérapeutique basé sur la pleine conscience et l'ACT pour renforcer la capacité de gestion des émotions et la capacité de mise en action (Wagener, Dierickx, Herbeuval, Blairy, 2014). L'étude se base sur différents processus thérapeutiques sensés offrir une meilleure flexibilité psychologique. On note entre autres l'attention à vivre le moment présent, le focus sur ses valeurs, l'acceptation, l'action engagée (*Ibid.*). Dans notre analyse, nous retrouvons ces processus psychologiques, qui nous semblent tous favorisés par la pratique de la pleine conscience.

Pour Cousineau et Ngô (2013), les approches de la troisième vague basées sur la pleine conscience « cherchent à modifier le rapport entre la personne et ses expériences intérieures (i. e. les émotions, pensées et sensations corporelles) plutôt qu'à modifier le contenu de ces expériences (p. ex., ce que l'individu pense) ». Il apparaît ainsi ici que la pratique de la pleine conscience peut apporter à l'individu un changement sur la forme d'entrée en relation avec soi et avec son environnement. C'est donc un changement qui se joue sur un plan processuel, et non sur un plan de contenu. Cela semble corroborer notre développement selon lequel la pleine conscience engage des processus psychologiques. Les mêmes auteurs (*Ibid.*) ajoutent que ces approches sont couplées avec une pratique méditative qui permet de lutter contre l'évitement expérientiel, un facteur important du maintien des psychopathologies, mais aussi contre la rumination et l'anticipation anxieuse (Watkins, 2004). Dans notre analyse, nous retrouvons également cet apport de la pleine conscience pour diminuer rumination et stress. Ainsi, la pleine conscience tente de lutter contre certains processus psychologiques (évitement, rumination, anticipation) qui sont source de mal-être chez l'individu. Que ce soit en favorisant certains processus ou en luttant contre d'autres, il y a donc un étayage du « répertoire comportemental » qui favorise la qualité de vie de l'individu (Ngô, 2014).

Il nous semble donc que la pratique de la pleine conscience montre ici toute sa pertinence clinique, et ce notamment autour de certains processus psychologiques qu'elle permet de favoriser – acceptation, engagement, focus sur ses valeurs et sur le moment présent, etc. – ou de mettre à distance – jugement, évitement, ruminations, etc. Notons que ces processus psychologiques mis en évidence dans la pratique de la pleine

conscience sont propres à un contexte philosophique, culturel, sociétal, religieux et spirituel. Cela nous renvoie au fait que la pratique de la pleine conscience est ancrée dans un contexte, et doit alors être pensée différemment dans un autre contexte, en accord avec la réflexion propre à la psychologie transculturelle.

2. Pleine conscience et processus de changement

Dans une autre perspective, l'application clinique de la pleine conscience nous questionne sur la manière dont elle peut prendre forme chez les individus. Nous avons noté dans l'analyse que les changements s'effectuent sur la forme plutôt que sur le fond (focus sur le positif, prise de recul, acceptation, etc...). Le changement de regard qu'induit la pleine conscience offre donc de nouvelles perspectives sur les difficultés rencontrées. Cela passe entre autre par la conscientisation et l'acceptation de ses difficultés, qui permet de prendre du recul sur ces dernières, et de se focaliser alors sur ses ressources et adopter de nouveaux comportements.

Par ailleurs, l'analyse met en évidence que les changements permis par la pratique de la pleine conscience s'inscrivent dans une trame quotidienne. Ils sont alors délimités dans le temps et l'espace, et ainsi moins impliquant et plus faciles à mettre en place pour la personne. C'est un point qui semble pertinent dans une perspective clinique cherchant à ne pas décourager la personne par une demande d'engagement trop importante. En outre, les petits changements au jour le jour permettent un changement progressif, qui s'inscrit finalement en profondeur.

Ainsi, la pratique de la pleine conscience nous semble pertinente d'un point de vue clinique aussi bien du fait des changements sur la forme qu'elle permet, que du fait de son inscription dans un quotidien qui favorise un changement progressif. Un changement progressif, et sur la forme, nous semble contribuer à un renouveau des manières de faire, de façon intégrée et en profondeur.

III. Limites et perspectives futures

Enfin, il nous semble nécessaire de porter un regard réflexif sur l'ensemble de notre projet de recherche. Pour ce faire, nous considérerons les limites de notre travail (1), ainsi que les perspectives futures pour poursuivre et ouvrir la réflexion (2).

1. Limites

Après avoir considéré l'ensemble de notre démarche, plusieurs limites apparaissent.

Tout d'abord, en investiguant un grand nombre de thématiques avec les participants (à savoir les différentes dimensions de leur expérience), certains points intéressants ne nous semblent pas assez approfondis. Notre démarche constitue davantage un aperçu général de l'expérience vécue qu'un approfondissement en profondeur d'une des dimensions ou d'un processus psychologique en particulier qui émergerait des entretiens. Le retour que nous offre l'analyse nous suggère qu'explorer plus en profondeur les processus et mécanismes psychologiques en jeu dans la pratique de la pleine conscience aurait pu être intéressant, ce qui offre des perspectives pour des recherches futures, comme nous l'aborderons par la suite. De même, en ce qui concerne la discussion, il aurait été intéressant de discuter de thématiques plus spécifiques issues de l'analyse ; par exemple, des complexités qui semblent émerger des trois thèmes de l'analyse, afin de les étayer et de poursuivre cette réflexion. Toutefois, il nous semble que notre choix de faire une discussion transversale en introduisant des concepts qui n'étaient par directement mis en évidence dans l'analyse a permis d'apporter recul et profondeur à cette dernière. Ainsi, les thématiques plus spécifiques non discutées pourront constituer des perspectives futures, comme nous le présenterons ci-après.

Par ailleurs, bien que nous arrivions à saturation dans l'analyse des données pour certains sous-thèmes (qui sont donc présents dans les dires de tous les participants), d'autres sous-thèmes ne sont quant à eux présents que dans certains entretiens. Augmenter le nombre d'entretiens aurait permis de confirmer le caractère partagé de ces idées, ou de croiser différents regards, et aurait ainsi constitué une posture plus rigoureuse. Notons par ailleurs que certains entretiens sont davantage représentés dans les citations utilisées pour étayer l'analyse. Cela s'explique en partie par le fait que tous les sous-thèmes ne sont pas présents dans chaque entretien comme mentionné précédemment, mais aussi par la disparité entre les participants en termes de réflexivité sur l'objet de l'entretien. Faire davantage d'entretiens avec davantage de participants aurait permis de

sélectionner les entretiens à exploiter ayant un niveau de réflexivité similaire, et ainsi rétablir un équilibre dans l'exploitation des entretiens.

Toujours sur le plan de la rigueur, il aurait été pertinent d'inclure dans le guide d'entretien une question sur les potentiels changements et implications négatifs liés à la pratique de la pleine conscience. Bien que cela ait été exploré implicitement, poser la question explicitement aurait permis d'asseoir ce point et d'être plus rigoureux.

Plus globalement, nous pensons que les éléments qui émergent de l'analyse – diminution du stress, conscience de soi et des autres, prise de recul, acceptation, engagement, etc. – vont dans le sens de différents faits bien connus sur la pleine conscience ou d'études empiriques existantes sur le sujet. Ainsi, notre analyse ne met pas en évidence de nouvelles idées. En revanche, nous espérons avoir apporté une articulation différente des processus à l'œuvre dans cette pratique, ainsi qu'une certaine profondeur aux résultats en les ancrant dans le vécu des participants.

2. Perspectives futures

L'analyse faite, certaines perspectives futures nous semblent se dessiner.

En premier lieu, il nous semble qu'il conviendrait d'étudier plus spécifiquement les processus psychologiques et les mécanismes qui se sont dessinés dans l'analyse, ainsi que sur les liens qui s'établissent entre eux. Ainsi, pour donner un exemple, il serait intéressant d'investiguer plus en profondeur le vécu expérientiel des participants propre à l'acceptation dans la pratique de la pleine conscience ; ou encore, l'expérience faite par les participants de la notion d'engagement en conscience. D'autre part, en ce qui concerne ces processus, si nous avons vu que certains d'entre eux semblent pertinents pour une application psychothérapeutique, on peut questionner le caractère universel de ces processus, comme évoqué précédemment dans la discussion. Une perspective future serait d'investiguer comment ces processus en jeu dans la pleine conscience changent selon le contexte (philosophique, culturel, sociétal, religieux et spirituel). Cette perspective permettrait d'apporter une réflexion plus approfondie sur le caractère culturel des applications psychothérapeutiques, et de faire écho à la réflexion menée par la psychologie transculturelle.

Une seconde perspective future serait d'investiguer les trois complexités qui nous semblent émerger des trois thèmes de l'analyse. Ainsi, on pourrait investiguer plus spécifiquement et plus en profondeur différentes questions : Comment, selon l'expérience des participants, l'ouverture à soi permise par la pratique de la pleine conscience vient-

elle favoriser l'ouverture aux autres ? Quel lien s'établit dans le vécu des participants entre le fait de se focaliser sur le positif, et le fait d'accepter (voire sublimer) le négatif ? Quel lien s'établit dans le vécu des participants entre le fait de prendre conscience de ses valeurs et de se focaliser sur elles, et le fait de s'engager en conscience ? Autant de questions qui pourront constituer à l'avenir des sujets d'investigation.

En outre, des perspectives s'ouvrent quant aux deux concepts que nous avons choisis de développer dans notre discussion. En effet, il nous semble qu'une recherche future pourrait porter plus spécifiquement sur les liens entre la pleine conscience et le sentiment d'*agency*. Cela permettrait d'investiguer plus précisément la perception d'être acteur, d'avoir un sentiment de contrôle et d'être compétent – qui sont des éléments essentiels dans le sentiment d'*agency* – et ses interactions avec les processus psychologiques propres à la pratique de la pleine conscience. Des questions s'ouvrent alors : comment le sentiment d'*agency* entre-t-il en interaction avec l'engagement favorisé par la pratique de la pleine conscience ? Quels liens s'établissent entre sentiment d'efficacité relationnelle et ouverture à l'autre et au monde en jeu dans la pleine conscience ? Quels liens spécifiques s'établissent entre pratique de la pleine conscience et action, construction de sens, ou encore auto-détermination de l'individu, tous trois en jeu dans l'*agency* ?

De même, il serait intéressant d'explorer le lien entre pleine conscience et *ownership*. Comment le fait de se sentir maître de soi, de se sentir « s'appartenir » – aussi bien sur un plan physique que psychique – entre-il en interaction avec la pratique de la pleine conscience ? Et si l'on considère les implications plus globales du sentiment d'*ownership*, quels liens s'établissent entre pleine conscience et responsabilité (ou responsabilisation) ? Entre pleine conscience et sentiment de contrôle ? Entre pleine conscience et sentiment d'identité ? Chacunes de ces questions pourraient être l'objet d'une investigation à part entière.

Enfin, il nous apparaît, à l'issue de la discussion, qu'il serait intéressant d'investiguer plus en profondeur le rapport entre la pratique de la pleine conscience et le processus de changement quotidien qu'elle engage. Comment les participants à un programme de pleine conscience vivent-ils le processus de changement ? Comment un changement progressif, au jour le jour, est-il vécu de l'intérieur ? Quelles sont les retombées expérientielles d'un tel processus de changement chez l'individu ?

Ainsi, le contenu de notre travail de recherche, en tentant d'approcher l'ensemble de l'expérience vécue des participants, balaye de nombreuses dimensions, et

se situe ainsi dans une perspective large. Dès lors, notre travail ouvre sur une série de questions et thématiques plus spécifiques qui pourraient être investiguées à l'avenir.

Conclusion

Au terme de ce travail, nous souhaiterions revenir sur la construction de notre démarche. Notre problématique, formulée dans les premières lignes de notre travail, a permis de poser notre objet d'investigation : l'expérience vécue par les participants à un programme de pleine conscience. Nous nous sommes placé à la fois dans une perspective phénoménologique – en tentant de comprendre en profondeur le vécu subjectif des participants et de construire du sens à partir de ce vécu – et dans une perspective exploratoire – en adoptant une position d'ouverture pour approcher notre sujet de recherche, et en construisant du sens à partir des données, au fil de notre analyse.

Après une introduction nous ayant permis de problématiser notre investigation, la revue de la littérature nous a permis de présenter brièvement le socle de notre réflexion. Nous avons ainsi défini la notion de pleine conscience et l'approche phénoménologique, et avons présenté l'intérêt de les approcher ensemble. Le choix de la méthode d'analyse IPA s'est alors imposé du fait de son adéquation avec notre thématique de recherche. Cette méthode nous semble avoir porté ses fruits et favorisé de nombreuses réflexions, en permettant d'approcher aussi bien l'expérience vécue d'un point de vue phénoménologique de la pleine conscience, que l'impact de cette pratique sur l'expérience subjective des participants et sur les changements engendrés. En outre, le pentagramme de Ginger nous a permis de définir les concepts sensibles sur lesquels s'appuyer pour approcher l'expérience des participants, c'est-à-dire les dimensions de l'expérience humaine à investiguer. Ainsi, il nous semble que les questions posées lors de la présentation de la problématique ont pu être investiguées grâce à cette démarche, et l'analyse a permis d'y apporter des éléments de réponse.

Plus spécifiquement, l'analyse des données des entretiens aura mis en évidence une amélioration de la qualité de vie ainsi qu'une meilleure gestion du stress chez les participants à un programme de pleine conscience. La pratique de la pleine conscience semble donc être vecteur de changement pour les participants, et ce dans le sens d'un mieux-être au quotidien. Ces changements nous semblent porter plus sur la forme que sur le fond, en offrant de nouvelles perspectives. En effet, ils s'inscrivent au travers de trois grands processus : l'ouverture à soi et aux autres ; le changement de regard et de perspective sur le monde, avec ses retombées existentielles ; l'engagement au quotidien, s'ancrant dans le respect de ses valeurs. Ces processus sont des savoir-être interreliés qui

permettent aux participants d'adopter une manière d'être au monde leur ouvrant la possibilité de s'engager en tant qu'acteur de leur vie. En outre, il nous semble que chacun de ces trois processus introduit une complexité : l'interrelation entre la manière d'être à soi et la manière d'être en relation ; la complémentarité entre le focus sur le positif et l'acceptation des difficultés ; le lien entre la prise de conscience de ses valeurs et la mise en acte de ces dernières en se positionnant en tant qu'acteur engagé. Ces complexités stimulent de nouvelles réflexions et ouvrent de nouvelles possibilités d'investigation. Notons que le choix du pentagramme de Ginger nous semble avoir été adapté à notre investigation : c'est en effet au travers de la plus grande conscience des dimensions physique, affective, cognitive, sociale, et spirituelle que nous avons pu mettre en évidence les trois processus permettant un mieux-être présentés précédemment, ainsi que voir se dessiner les complexités qui en découlent.

Au delà de ces processus qui émergent de l'analyse, le caractère qualitatif de cette recherche nous a apporté le matériel nécessaire pour construire des réflexions plus transversales en s'appuyant sur l'analyse. Ainsi, la pratique de la pleine conscience semble favoriser l'augmentation du sentiment d'*agency* par différents biais s'inscrivant dans une pratique quotidienne. Par là, l'individu se sent plus libre de ses choix, mais acquiert aussi un sentiment de responsabilité qui va le motiver à changer son comportement afin de rester cohérent avec lui-même. Cela rejoint le deuxième concept abordé dans la discussion qui fait écho à la pratique de la pleine conscience : le sentiment d'*ownership*, qui se traduit comme le sentiment de « s'appartenir ». Ce sentiment, en allant dans le sens d'une plus grande maîtrise de soi et de sa vie, va favoriser le sentiment d'efficacité personnelle, et permettre de mieux définir son identité et sa place. Ainsi, comme détaillé dans la discussion, la pratique de la pleine conscience nous semble, au travers d'une pratique quotidienne, favoriser le développement et le renforcement des sentiments d'*agency* et d'*ownership*. Plus globalement, ces sentiments d'*agency* et d'*ownership* semblent se rejoindre pour contribuer à un mouvement d'*empowerment* : la capacité de connaître et de maîtriser ses ressources favorise l'expression de son propre potentiel, source et moteur de changement pour l'individu.

Sans apporter d'éléments révolutionnairement nouveaux au regard de la littérature existante, l'analyse aura toutefois permis de développer une réflexion originale autour de l'expérience de la pleine conscience, et ce grâce à la richesse du regard phénoménologique. Cette réflexion aura abouti en la mise en évidence de la pertinence clinique de la pratique de la pleine conscience dans une perspective psychothérapeutique. Cela se manifeste au travers de ses liens avec certains processus psychologiques (que la

pratique de la pleine conscience permet de favoriser ou au contraire d'atténuer), et son rapport au changement (que la pratique de la pleine conscience permet de s'approprier, d'intégrer, ce qui rend compte d'une modalité de changement en profondeur). Ces réflexions présentées, il nous semble que – du fait de notre analyse mettant en évidence des thématiques diverses, et de notre discussion ouvrant sur différents concepts et perspectives transversaux – de nombreuses questions et thématiques plus spécifiques restent ouvertes et se posent à la fin de notre travail. Elles sont autant de sujets d'investigation futurs, qui pourront contribuer à une compréhension toujours plus fine et en profondeur du vécu expérientiel de la pratique de la pleine conscience.

Pour finir, comme mis en évidence dans la revue de la littérature, la pleine conscience, dans son application occidentale au travers de programmes et interventions, apparaît comme une pratique très concrète et cadrée : les exercices proposés sont bien définis et explicites, ils portent sur des éléments concrets et circonstanciés, et leur pratique s'inscrit dans un quotidien effectif. Pourtant, derrière cette pratique matérialisée, la pleine conscience vient mobiliser l'individu sur des aspects bien plus profonds, abstraits, transversaux, et fondamentaux, tous en interrelation : le rapport à soi, à l'autre, au monde, à ce que l'on vit, ce qui se présente à soi, aux valeurs qui nous animent, à nos engagements profonds. Finalement, il est question de notre manière de regarder la vie et d'entrer en relation avec ce qui apparaît dans notre existence, soit de notre manière d'être au monde. Elle nous reconnecte à un mouvement qui nous anime, à une force vitale essentielle présente en chacun. C'est cette force que la pratique de la pleine conscience semble mobiliser, force qui nous permet d'exprimer notre sentiment d'être possesseur de notre vie, et notre capacité à être acteur de cette dernière, en s'incarnant dans le monde de manière chaque fois plus intense et authentique. Finalement, la pleine conscience nous semble se vivre plus qu'elle ne se pratique.

Bibliographie

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention : A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184. doi : 10.1037/0003-066X.44.9.1175
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180. doi : 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x
- Barlas, Z., & Obhi, S.S. (2013). Freedom, choice, and the sense of agency. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(514). doi:10.3389/fnhum.2013.00514
- Barlas, Z., Hockley, W.E., & Obhi, S.S. (2018). Effects of free choice and outcome valence on the sense of agency : Evidence from measures of intentional binding and feelings of control. *Experimental Brain Research*, 236(1), 129–139. doi : 10.1007/s00221-017-5112-3
- Beck, B., di Costa, S., & Haggard, P. (2017). Having control over the external world increases the implicit sense of agency. *Cognition*, 162, 54–60. doi : 10.1016/j.cognition.2017.02.002
- Blumer, H. (1954). What is wrong with social theory. *American Sociological Review*, 18, 3-10. doi : 10.2307/2088165
- Borhani, K., Beck, B., & Haggard P. (2017). Choosing, doing, and controlling : Implicit sense of agency over somatosensory events, *Psychological Science*, 1-12. doi : 10.1177/0956797617697693
- Buhrmann, T., & Di Paolo, E. (2017) The sense of agency – a phenomenological consequence of enacting sensorimotor schemes, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 16, 207-236. doi: 10.1007/s11097-015-9446-7
- Campbell Pickford, H., Joy, G., & Roll, K. (2016). Psychological ownership : Effects and applications. *Saïd Business School Working Paper*, 32, 1-19.

- Chambon, V., Sidarus, N., & Haggard, P. (2014). From action intentions to action effect : how does the sense of agency come about ? *Frontiers in Human Neuroscience*, 8, 1-9. doi : 10.3389/fnhum.2014.00320
- Cousineau, P. & Ngô, T. (2013). Thérapie des schémas – ACT – Pleine conscience. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 195–213. doi:10.7202/1023996ar
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. New York (NY) : Harper and Row.
- Dawkins, S., Tian, A., Newman, A. and Martin, A. (2015). Psychological ownership: A review and research agenda, *Journal of Organizational Behavior*, 38(2), 163-183. doi : 10.1002/job.2057
- Deans, C.E., McIlwain, D., & Geeves A. (2015). The interpersonal development of an embodied sense of agency, *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 2(3), 315–325. doi : 10.1037/cns0000071
- Dirks, K. T., Cummings, L. L., & Pierce, J. L. (1996). Psychological ownership in organizations : Conditions under which individuals promote and resist change. In R. W. Woodman, & W. A. Pasmore (Eds.), *Research in organizational change and development* (Vol. 9, pp. 1–23). Greenwich (CT) : JAI Press.
- Dittmar, H. (1992). *The social psychology of material possessions: To have is to be*. New York (NY) : St. Martin's Press.
- Dokic, J. (2003). The sense of ownership : An analogy between sensation and action. In J. Roessler & N. Eilan (Eds.), *Agency and Self-Awareness : Issues in Philosophy and Psychology* (pp. 321-344). Oxford : Oxford University Press.
- Dunn, B.R., Hartigan, J.A., & Mikulas, W.L. (1999). Concentration and Mindfulness Meditations: Unique Forms of Consciousness ? *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 24(3), 147-165.
- Elliott, R., Fischer, C.T., & Rennie, D.L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229. doi :10.1.1.462.4755
- Englebert, J. (2015). Notes de cours, PSYC0047 : Psychopathologie générale de l'adulte.

- Felder, A. J., Aten, H. M., Neudeck, J. A., Shiomi-Chen, J. & Robbins, B.D. (2014). Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration. *The Humanistic Psychologist*, 42(1), 6-23. doi: 10.1080/08873267.2012.753886
- Forbes, D. (2012). Occupy mindfulness. Retrieved from <http://beamsandstruts.com/articles/item/982-occupy-mindfulness>
- Ford, M.E., & Thompson, R.A. (1985). Perceptions of personal agency and infant attachment: Toward a life-span perspective on competence development. *International Journal of Behavioral Development*, 8, 377-406. doi: 10.1177/016502548500800402
- Freiman, C., & Lerner, A. (2015). Self-ownership and disgust : Why compulsory body part redistribution gets under our skin, *Philosophical Studies*, 172, 3167–3190.
- Frith, C.D. (2014). Action, agency and responsibility. *Neuropsychologia*, 55, 137– 142. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2013.09.007
- Furby, L. (1978a). Possession in humans : An exploratory study of its meaning and motivation. *Social Behavior and Personality*, 6(1), 49–65. doi:10.2224/sbp.1978.6.1.49
- Furby, L. (1978b). Possessions: Toward a theory of their meaning and function throughout the life cycle. In P. B. Baltes (Ed.), *Life Span Development and Behavior* (pp. 297-336). New York (NY) : Academic Press.
- Gallagher, S. (2000). Philosophical conceptions of the self: implications for cognitive science. *Trends in Cognitive Sciences*, 4, 14–21. doi: 10.1016/S1364-6613(99)01417-5
- Gallagher, S. (2012). Multiple aspects in the sense of agency. *New Ideas in Psychology*, 30(1), 15–31. doi : 10.1016/j.newideapsych.2010.03.003.
- Gallagher, S. (2017). Self-defense : Deflecting deflationary and eliminativist critiques of the sense of ownership. *Frontiers In Psychology*, 8, 1-10. doi : 10.3389/fpsyg.2017.01612
- Gallagher, S., & Trigg, D. (2016). Agency and anxiety : Delusions of control and loss of control in schizophrenia and agoraphobia. *Frontiers in Neuroscience*. 10, 459. doi : 10.3389/fnhum.2016.00459

- Ginger, S. (2000). *La Gestalt, une thérapie du contact*. Paris : Hommes et Groupes éditeurs.
- Guillot, M. (2017). I me mine: on a confusion concerning the subjective character of experience. *Review of Philosophy and Psychology*, 8, 23–53. doi: 10.1007/s13164-016-0313-4
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy : An experiential approach to behavior change*. New York (NY) : Guilford Press.
- Heidegger, M. (1927) (trad. 1986). *Être et temps*. Paris : Gallimard.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Cbngleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research - Neuroimaging*, 191(1), 36-43. <http://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Husserl, E. (1950) *Idées directrices pour une phénoménologie et une philosophie phénoménologique pures*. Paris, Gallimard.
- Husserl, E. (1953). *Méditation cartésiennes, Introduction à la phénoménologie*. Paris : J.VRIN.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York (NY) : Holt.
- Kabat-Zinn, J. (1982) An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33–47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–56
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <http://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kline, L., & France, C. J. (1899). The psychology of mine. *Pedagogical Seminary & Genetic Psychology*, 6(4), 421-470.

- Knox, J. (2011). *Self-agency in psychotherapy. Attachment, autonomy and intimacy*. New York (NY) : W.W. Norton & Company.
- Kotsou, I., & Heeren, A. (Eds.) (2011). *Pleine conscience et acceptation, les thérapies de troisième vague*. Louvain-la-Neuve : De Boeck.
- Kuczynski, L., & De Mol, J. (2015). Dialectical Models of Socialization. In W. F. Overton & P. C. M. Molenaar (Eds.). *Theory and Method*. Vol. 1 of the *Handbook of Child Psychology and Developmental Science* (7th ed.) (pp. 323-368). Editor-in-Chief: Richard M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley. doi : 10.1002/9781118963418.childpsy109
- Lewis, M. (2003). The development of self-consciousness. In J. Roessler & N. Eilan (Eds.), *Agency and Self-Awareness: Issues in Philosophy and Psychology* (pp. 275-295). Oxford : Oxford University Press.
- Longo, M., Schüür, F., Kammers, M.P.M., Tsakiris, M. & Haggard, P. (2008) What is embodiment? A psychometric approach. *Cognition*, 107, 978-998. doi : 10.1016/j.cognition.2007.
- Marcel, A. (2003). The sense of agency : Awareness and ownership of action. In J. Roessler & N. Eilan (Eds.), *Agency and Self-Awareness : Issues in Philosophy and Psychology* (pp. 48-93). Oxford : Oxford University Press.
- Mirabel-Sarron, C., Sala, L., Siobud-Dorocant, E., & Docteur, A., (2012). *Mener une démarche de pleine conscience, approche MBCT*. Paris : Dunod.
- Moore, J.W. (2016). What Is the Sense of Agency and Why Does it Matter?, *Frontiers in Psychology*, 7, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01272
- Ngô, T. L. (2014). Les thérapies basées sur l'acceptation et la pleine conscience. *Santé mentale au Québec*, 38 (2).
- Nef, F., Philippot, P., & Verhofstadt, L. (2012). L'approche processuelle en évaluation et intervention cliniques: une approche psychologique intégrée. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 17, 4-23.
- Olckers, C. (2013) Psychological ownership: Development of an instrument. *SA Journal of Industrial Psychology/SA Tydskrif vir Bedryfsielkunde*, 39(2), 1-13. doi : 10.4102/sajip.v39i2.1105

- Pacherie, E. (2008). The phenomenology of action : A conceptual framework. *Cognition*, 107(1), 179-217.
- Palmer, G.B. (2007). Cognitive linguistics and anthropological linguistics. In D. Geeraerts & H. Chickens (Eds.), *The Oxford handbook of cognitive linguistics* (pp. 1045-1073). New York : Oxford University Press.
- Pierce, J. L., Rubenfeld, S. A., & Morgan, S. (1991). Employee ownership: A conceptual model of process and effects. *The Academy of Management Review*, 16(1), 121-144. doi : 10.2307/258609
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. (2001). Toward a theory of psychological ownership in organizations. *Academy of Management Review*, 26, 298–310.
- Pierce, J. L., Kostova, T., & Dirks, K. T. (2003). The state of psychological ownership : Integrating and extending a century of research. *Review of General Psychology*, 7, 84–107.
- Pierce J.L., Peck J. (2018) The history of psychological ownership and its emergence in consumer psychology. In: Peck J., Shu S. (Eds.) *Psychological Ownership and Consumer Behavior*. Cham : Springer. Doi : 10.1007/978-3-319-77158-8_1
- Purser, R. E., & Milillo, J. (2015). Mindfulness Revisited. *Journal of Management Inquiry*, 24(1), 3-24. <http://doi.org/10.1177/1056492614532315>
- Rogers, C. R. (1977). *Carl Rogers on personal power*. Oxford, England : Delacorte.
- Rudmin, F. W., & Berry, J. W. (1987). Semantics of ownership: A free-recall study of property. *The Psychological Record*, 37, 257-268.
- Sartre, P. (1943). *L'Être et le néant*. Paris : Gallimard.
- Segal, Z.V, Williams, J.M., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression : A new approach to relapse prevention*. New York (NY) : Guilford.
- Smith, J.A., & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In J.A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology : A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London, England : Sage Publications.

- Smith, J.A., Flowers, P. and Larkin, M. (2009) *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London, England : Sage Publications.
- Synofzik, M., Vosgerau, G., & Newen, A. (2008). Beyond the comparator model: a multifactorial two-step account of agency. *Consciousness and Cognition*, *17*, 219–239. doi : 10.1016/j.concog.2007.03.010
- Tsakiris, M., Prabhu, G., & Haggard, P. (2006). Having a body versus moving your body: How agency structures body-ownership. *Consciousness and Cognition*, *15*(2), 423-432. doi: 10.1016/j.concog.2005.09.004.
- Tsakiris, M., Schuetz-Bosbach, S., & Gallagher, S. (2007). On agency and body-ownership: Phenomenological and neurocognitive reflections. *Consciousness and Cognition*, *16*(3), 645-660. doi: 10.1016/j.concog.2007.05.012.
- van den Bos, E., & Jeannerod, M. (2002). Sense of body and sense of action both contribute to self-recognition, *Cognition* *85*(2), 177-187. doi : 10.1016/S0010-0277(02)00100-2
- van Dyne, L., & Pierce, J.L. (2004). Psychological ownership and feelings of possession : Three field studies predicting employee attitudes and organizational citizenship behavior. *Journal of Organizational Behavior*, *25*, 439–459.
- Wagener, A., Dierickx, C., Herbeuval, S., & Blairy, S. (2014). *Gérer ses émotions et agir : pleine conscience et ACT. Etude préliminaire de l'efficacité d'un groupe thérapeutique*. Paper presented at the 8th congrès de l'Association Francophone de Psychologie de la Santé, Liège. Retrieved from <https://orbi.uliege.be/handle/2268/175276>
- Watkins, E. (2004). Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing. *Behaviour Research and erapy*, *42*, 1037-1052.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. Berkshire : Open University Press.
- Worrall, C. (2012). 'I can because you can': the inter-subjective nature of self-agency, *Infant Observation*, *15*(2), 185-201.
- Yardley, L. (2000) Dilemmas in qualitative health research. *Psychology and Health*, *15*, 215–28. doi : 10.1080/08870440008400302

Yardley, L. (2008). Demonstrating validity in qualitative research. In J.A. Smith (Ed.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 235-251). London, England : Sage Publications.

Yeung, V. W.-L., Loughnan, S., Kashima, Y., Lun, V. M.-C., Yeung, S. S.-S. (2017). When my object becomes me : The mere ownership of an object elevates domain-specific self-efficacy. *Applied Psychology*, 66(4), 710-741.

ANNEXES

Annexe 1 : Guide d'entretien

a. Question d'ouverture

- Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ? (âge, profession, situation familiale, ...)

b. Question d'introduction

- Qu'est ce qui vous a poussé à participer à un programme de pleine conscience ?

c. Questions de transition

- Comment avez-vous vécu ce groupe de pleine conscience ?

- Quels changements votre participation au programme de pleine conscience a-t-elle apporté dans votre vie ?

d. Questions principales (sur les différentes dimensions)

- Quel a été l'impact de votre participation au programme de pleine conscience sur votre ressenti corporel ?

Relances : perception de votre corps, conscience des cinq sens, douleurs, fatigue ou difficultés physiques, énergie physique, ...

- Quel a été l'impact de votre participation au programme de pleine conscience sur votre vécu émotionnel ?

Relances : gestion des émotions, intensité des émotions, gestion du stress, valence émotionnelle ...

- Quel a été l'impact de votre participation au programme de pleine conscience sur vos pensées ?

Relances : flux, élaboration, contenu, liens connecteurs, ...

- Quel a été l'impact de votre participation au programme de pleine conscience sur vos connexions sociales avec les autres ?

Relances : qualité des relations avec les proches, ouverture aux autres dans ses relations, ouverture aux nouvelles relations, perception des autres et de soi en relation, ...

- Comment décririez-vous votre vécu sur un plan spirituel après votre participation au groupe de pleine conscience ?

Relances : foi en l'avenir et dans le monde, questionnements existentiels, manière de s'ancrer dans le monde, et dans ses relations, impact sur les croyances, ...

e. Question de clôture

- Que retirez-vous de votre participation au programme de pleine conscience ?
- Votre participation au programme de pleine conscience vous a-t-elle changé ?
- Avez-vous des éléments à ajouter concernant votre expérience de la participation à ce programme ?

Annexe 2 : Lettre d'information présentant l'étude



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

LETTRE D'INFORMATION PRESENTANT L'ETUDE

Titre de la recherche	Le vécu phénoménologique de la pleine conscience
Etudiant responsable	CHOPIER Malo
Promoteur	ENGLEBERT Jérôme
Service et numéro de téléphone de contact	Service de Psychologie Mémorant : 0486/515.525 Promoteur : 04/366.33.63.

Cher participant, Chère participante,

Dans le cadre de mon mémoire en psychologie, je m'intéresse au vécu subjectif des personnes ayant participé à un programme de pleine conscience.

L'objectif de cette recherche est donc d'interroger votre vécu et votre expérience subjective sur un plan qualitatif, en ce qui concerne les changements que le programme de pleine conscience a amenés, ou non, dans votre vie au travers de différentes dimensions.

Si vous êtes d'accord, j'aimerais vous convier à un entretien lors duquel je viendrai interroger ce vécu à l'aide d'un guide d'entretien constitué de questions ouvertes.

Vous serez évidemment libre dans le choix des réponses que vous me fournirez. L'entretien fera l'objet d'un enregistrement audio, mais les données de ces enregistrements ne pourront être utilisées qu'à des fins de recherche.

Votre participation me serait très utile dans le cadre de ma dernière année d'étude et contribuerait à une meilleure compréhension du vécu expérientiel des personnes pratiquant la pleine conscience.

Si vous acceptez de participer, vous devez savoir que :

- Vous pouvez mettre un terme à votre participation à n'importe quel moment de la recherche et sans devoir motiver votre décision.
- Aucun frais lié à votre participation à l'étude ne peut vous être demandé.
- Les données recueillies lors des entretiens seront anonymisées et les enregistrements

audio auront un caractère strictement confidentiel. Il sera impossible à tout tiers non autorisé d'accéder aux données ou de vous identifier. De plus, l'accès à la recherche par des personnes tierces se fera uniquement sous la responsabilité de l'investigateur principal de l'étude ou de son promoteur. Des extraits des entretiens seront repris dans la rédaction du mémoire, mais toujours de manière anonyme.

- Toutes les données pourront être détruites à votre demande à n'importe quel moment. Si ce n'est pas le cas, elles seront conservées au plus tard jusqu'au 13 septembre 2018 (date maximum de la fin de la recherche), après quoi elles seront détruites.
- Vous pouvez me contacter pour toute question relative à votre participation, soit par téléphone au 0486/515.525, soit par courriel à l'adresse suivante : m.chopier@gmail.com.

Le protocole expérimental de cette recherche a fait l'objet d'une approbation de la part du Comité d'éthique de la Faculté de Psychologie, Logopédie et Sciences de l'Education de l'Université de Liège. Cependant, cette approbation ne doit pas être perçue comme une incitation à participer à l'étude.

Le risque résultant de cette expérimentation est couvert conformément à l'article 29 de la loi belge du 7 mai 2004 relative aux expérimentations sur la personne humaine qui impose au promoteur d'assumer, même sans faute, la responsabilité du dommage causé au participant ou à ses ayants droit, dommage lié de manière directe ou indirecte à l'expérimentation. Le promoteur a contracté une assurance couvrant cette responsabilité.

En espérant recevoir une réponse positive de votre part, je vous remercie d'ores et déjà de l'attention que vous avez portée jusqu'ici à cette recherche.

Malo Chopier

Annexe 3 : Formulaire de consentement éclairé



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

CONSENTEMENT ECLAIRE POUR DES RECHERCHES IMPLIQUANT DES SUJETS HUMAINS

Titre de la recherche	Le vécu phénoménologique de la pleine conscience
Etudiant responsable	CHOPIER Malo
Promoteur	ENGLEBERT Jérôme
Service et numéro de téléphone de contact	Service de Psychologie Mémorant : 0486/515.525 Promoteur : 04/366.33.63.

*Je, soussigné(e)
..... déclare :*

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais ;
- accepter de participer à l'entretien mené par Malo Chopier.

Je sais que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit ;
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche ;
- les données recueillies seront strictement confidentielles et il sera impossible à tout tiers non autorisé de m'identifier.
- les entretiens sont enregistrés ; les enregistrements resteront strictement confidentiels et ne seront pas communiqués à l'équipe enseignante en charge d'évaluer le travail.
- les enregistrements seront retranscrits et les retranscriptions anonymisées seront jointes à la rédaction du travail.
- je peux demander à l'étudiant un retour sur l'analyse une fois le travail terminé.

Je donne mon consentement libre et éclairé pour participer en tant que sujet à cette recherche.

Lu et approuvé,

Date et signature :

Annexe 4 : Lettre d'information de fin d'étude



Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation

Comité d'éthique

PRESIDENTE : Fabienne COLLETTE

SECRETAIRE : Annick COMBLAIN

Titre de la recherche	Le vécu phénoménologique de la pleine conscience
Étudiant responsable	CHOPIER Malo
Promoteur	ENGLEBERT Jérôme
Service et numéro de téléphone de contact	Service de Psychologie Mémorant : 0486/515.525 Promoteur : 04/366.33.63.

Cher participant, Chère participante,

Merci d'avoir participé à cet entretien. Vous pouvez demander un retour sur l'analyse une fois le travail terminé en me faisant la demande par mail à l'adresse m.chopier@gmail.com. Je vous fournirai une réponse dans les plus brefs délais selon l'avancement de mon travail de recherche.

Je vous rappelle que :

- Les données recueillies lors des entretiens seront anonymisées et les enregistrements audio ont un caractère strictement confidentiel. Il sera impossible à tout tiers non autorisé d'accéder aux données ou de vous identifier. De plus, l'accès à la recherche par des personnes tierces se fera uniquement sous la responsabilité de l'investigateur principal de l'étude ou de son promoteur. Des extraits des entretiens seront repris dans la rédaction du mémoire, mais toujours de manière anonyme.
- Toutes les données pourront être détruites à votre demande à n'importe quel moment. Si ce n'est pas le cas, elles seront conservées au plus tard jusqu'au 13 septembre 2018 (date maximum de la fin de la recherche), après quoi elles seront détruites.
- Vous pouvez me contacter pour toute question relative à votre participation, soit par téléphone au 0486/515.525, soit par courriel à l'adresse suivante : m.chopier@gmail.com.

Malo Chopier

Annexe 5 : Verbatims

Annexe 5.1 – Entretien avec Madame A.

A : Madame A.

E : Enquêteur

1 E : Je vais déjà vous expliquer un peu en quoi consiste cet entretien, je vais vous poser
2 des questions qui sont assez ouvertes, après à vous de développer autour. Si je vois un
3 moment que vous partez dans quelque chose qui n'est plus trop en lien, je peux revenir
4 un peu sur le thème mais après voilà, ce ne sont pas des questions précises qui attendent
5 des réponses comme oui ou non, ce sont surtout des thèmes. Pour les thèmes, je me suis
6 inspiré du pentagramme de Ginger, c'est quelqu'un qui a tenté de définir les facettes
7 importantes de l'être humain par ces 5 pôles [l'enquêteur montre un schéma du
8 pentagramme], vous verrez que je vais poser des questions à propos de ces pôles plus
9 tard, donc le pôle affectif, le pôle rationnel, le pôle social, le pôle physique et le pôle
10 spirituel. Je vous montre ça pour que vous puissiez vous repérer un peu dans le travail
11 que l'on va faire, mais les premières questions ne porteront pas sur ça.

12 S : D'accord.

13 E : Vous êtes prête ?

14 S : Oui.

15 E : D'accord ! Alors est-ce que vous pouvez vous présenter en quelques mots tout
16 d'abord ?

17 S : Alors je m'appelle X, j'ai 32 ans, je suis infirmière-chef adjointe dans un service de
18 soin intensif, depuis maintenant à peu près 3 ans et voilà, j'ai une petite fille de 3 ans et
19 demi, un conjoint qui est infirmier aussi et voilà, on se marie cette année donc haha !

20 E : Félicitations !

21 S : Voilà, je ne sais pas si...

22 E : Très bien, alors qu'est-ce que vous a poussé à participer à un programme de pleine
23 conscience ?

24 S : Donc en fait, alors moi je voulais le faire parce que ça fait partie, le programme de 8
25 semaines, des pré-requis pour avoir la formation, pour poursuivre le cursus de formation
26 pour être instructeur .

27 E : Ah d'accord.

28 S : Oui ça fait à peu près 10 ans que je fais de la méditation et alors je voulais, bah voilà
29 maintenant ça fait quelque chose qui fait vraiment partie de ma vie, j'en vois tous les
30 bénéfices et je, malgré... enfin en continuant la pratique, je continue à en trouver. Et
31 donc bah voilà, je pense que ça peut servir à beaucoup de monde et bah j'ai envie
32 vraiment d'en faire mon métier, pas pour l'aspect lucratif, mais j'aimerais vraiment ne
33 faire que ça, et donc voilà, transmettre ce que je sais et ce que je pourrai encore
34 apprendre à d'autres. Que ce soit en milieu professionnel, dans les écoles ou des choses
35 comme ça donc voilà, je pense qu'il y a beaucoup, ça pourrait servir à beaucoup de
36 personnes. Le premier pas dans le cursus scolaire et que j'ai vu jusqu'à maintenant, et
37 notamment ceux qui donnent un diplôme certifiant, c'est à l'ULB et donc bah voilà ça
38 fait partie d'un de leurs critères, c'est d'avoir suivi un programme de 8 semaines et
39 après d'avoir fait une retraite de 5 jours et puis après là c'est vraiment un cursus qui
40 peut vraiment commencer. Ça fait donc partie des pré-requis.

41 E : Vous parlez d'une retraite ?

42 S : Bah il faut avoir fait une retraite silencieuse de 5 jours au moins. Quelque soit
43 l'orientation, que ce soit laïque ou plus, ou plus accès philosophico-religieux-
44 bouddhiste on va dire. Mais voilà c'est en tout cas une retraite et c'est vrai je pense que
45 c'est important ; au début je voyais pas trop où il voulait en venir et c'est vrai que
46 d'avoir une journée, enfin même pas, une matinée de silence pendant la formation, c'est
47 vrai que bah voilà, il y a toute la guidance du prof, de l'instructeur qui fait pas mal
48 aussi, mais c'est instructif.

49 E : D'accord.

50 S : Déjà un jour c'est bien mais alors 5, ça peut être sympa haha !

51 E : J'imagine que ça doit être très prenant. Et cette formation est en lien avec votre
52 profession d'infirmière ou c'est quelque chose à côté ?

53 S : C'est quelque chose à côté puisque j'ai demandé un petit peu si mon employeur
54 voulait participer au financement de cette formation, parce que ici ça va encore parce
55 que c'était pas trop élevé, je pense que c'était 250 euros, un truc comme ça. Mais au
56 départ je me suis inscrite sur Bruxelles et là c'était genre 400 euros. Donc haha, voilà
57 j'avais demandé et ils m'ont dit que, étant donné qu'ils ne voyaient pas trop comment ça
58 pourrait s'inscrire là maintenant concrètement dans la fonction d'infirmier, ils n'ont pas

59 voulu, mais voilà ils m'ont dit peut-être plus tard. Je sais bien qu'il y a des pays comme
60 la Suisse ou le Canada où ils sont beaucoup plus avancés, où ils intègrent complètement
61 d'autres types de médecine aux pratiques de soins, aux pratiques d'infirmiers, à la
62 médecine, aux kinés même. On n'y est pas encore haha, mais je ne désespère pas d'y
63 arriver un jour et de me dire que ça pourra servir aussi, et voilà. J'ai une autre collègue
64 qui a fait de la sophrologie, et voilà, que ce soit auprès des patients ou auprès des
65 soignants parce que voilà, ce n'est pas parce qu'on est soignant qu'on n'est pas aussi en
66 souffrance. Ça peut être utile.

67 E : Oui surtout qu'il semble y avoir beaucoup de travail à l'hôpital pour peu de gens.

68 S : Oui, oui !

69 E : Et vous pensez utiliser cette pratique dans votre profession, même si c'est de
70 manière officieuse, ou vous pensez après donner des cours, des...

71 S : Alors ça je ne sais pas du tout, je pense que je vais y aller un peu au feeling, euuuh je
72 vais avancer tout doucement dans ma formation, voir ce que j'ai à proposer, enfin voilà
73 quand j'en parle autour de moi, ben j'ai plein de retours me disant, « ah oui si tu as
74 besoin de cobaye, on est là ». Enfin ce qu'il y a c'est que je n'ai pas envie non plus de
75 faire n'importe quoi, parce que je me rends bien compte à quel point, le fait un moment
76 donné d'observer ce qui se passe autour de soi, enfin ce n'est pas très joyeux et je pense
77 qu'il faut pouvoir avoir les capacités et un petit bagage théorique pour pouvoir
78 accompagner les gens à parfois se prendre des trucs pas sympa en pleine tête. C'est vrai
79 que je n'ai pas envie de me lancer n'importe comment et après me retrouver devant
80 quelqu'un d'effondré et de ne pas savoir faire. C'est vrai qu'il y a un gros côté positif
81 mais il y a aussi les cotés un peu moins youplaboum qu'il faut aussi encaisser et c'est
82 selon le vécu de chacun. Voilà, c'est vrai que j'aimerais bien, et puis bah voilà c'est vrai
83 qu'en général auprès de mes collègues, des infirmiers, ça pourrait être utile pour tout ce
84 qui est gestion du stress. Et auprès des patients bah tout ce qui est question de la douleur
85 aussi, parce que il y en a, bah voilà. Et dans le monde de la santé en général il y a de
86 plus en plus d'études qui montrent les effets bénéfiques sur l'immunité pour les
87 personnes qui méditent depuis longtemps, enfin régulièrement surtout, pas depuis
88 longtemps.

89 E : Oui j'ai vu aussi qu'il y avait des études qui montraient bien les effets bénéfiques de
90 la méditation, alors combien de temps cela va mettre pour infiltrer le milieu médical..

91 S : Oui c'est ça, alors pour le moment, disons dans le milieu hospitalier, j'ai la chance
92 de ne pas travailler dans une structure énorme, et dans le monde où de plus en plus on
93 demande de faire de plus en plus avec de moins en moins. Il y a cet aspect de
94 rendement, d'hôpital-entreprise. Voilà, quand j'ai commencé mes études d'infirmière, ce
95 n'est pas pour ça que, entre guillemets, j'ai signé. Alors me dire que je ne peux pas
96 prendre le temps de m'occuper de quelqu'un parce qu'il faut aller plus vite parce qu'on
97 est moins, voilà ça me plaît moyen et donc je n'ai pas envie de faire toute une carrière
98 en me sentant pas bien et en ne faisant pas ce que me correspond et ce qui correspond à
99 mes valeurs. C'est un peu utopiste, mais enfin bon, hahaha ! On a eu un formateur la
100 dernière fois qui disait qu'une utopie c'est quelque chose qui n'est pas encore réalisé
101 donc euh haha !

102 E : Haha ! Oui j'aime beaucoup ce proverbe. Et donc comment est-ce que vous avez
103 vécu ce programme de pleine conscience ?

104 S : Au début j'y suis allée un peu dans le style, il faut que je le fasse, je n'ai pas le choix
105 et je ne sais pas ce que ça va m'apprendre ; ça fait 10 ans que je lis, que je pratique,
106 mais non, il n'y a rien à faire, cette approche, déjà donnée par un psychologue, voilà,
107 l'encadrement est différent. C'est vrai que beaucoup des livres que j'avais lus au départ,
108 c'était plutôt axé vers le Bouddhisme, plutôt Tibétain, et là c'était plutôt l'aspect laïc
109 dont je ne n'avais pas trop l'habitude. Et c'était bien de pouvoir écouter et de partager
110 avec les autres personnes, ça c'était vraiment bien. Et puis finalement au fur et à mesure
111 du temps ça m'a appris à moins me dire qu'il faut méditer autant tous les jours et ok on
112 fait ce qu'on peut. Si j'y arrive c'est bien, si je n'y arrive pas et bien tant pis. Être assis
113 ou couché pour dire que l'on médite... Je coupe mes carottes en pleine conscience, c'est
114 pas mal aussi. Mais voilà, donc finalement ça m'a appris un petit peu plus à être un peu
115 moins stricte avec la pratique que j'avais et aussi bah voilà pas mal d'introspection avec
116 la journée de silence où il y a eu quelques moments difficiles auxquels je ne m'attendais
117 pas du tout et voilà, là ça a été un peu difficile à vivre et à se rendre compte, de se dire
118 bah « non ça va, je vais bien tout va bien » et finalement ça a permis de mettre le doigt
119 sur des petites choses qui n'allaient pas et finalement de se dire voilà c'est là, de
120 pouvoir les accepter, ou peut-être de les accueillir en tout cas. C'était un peu une mini
121 thérapie ! Voilà c'est finalement super bien, rencontrer des personnes, voilà d'origine et
122 de milieux variés, c'est ça aussi qui faisait que c'était bien, des partages de toute
123 origine.

124 E : Un vécu riche ?

125 S : Oui voilà c'était vraiment bien.

126 E : Et vous direz que ce programme de pleine conscience a apporté des changements
127 dans votre vie maintenant ?

128 S : Oui j'arrive maintenant plus, avant je pense que je méditais le matin, et à la limite
129 c'était tout, « voilà ça s'est fait ». Maintenant c'est plus une application que j'arrive
130 souvent à reconnecter. Alors qu'avant je me disais « oui c'est bon, j'ai fini, j'ai
131 médité ». Alors que c'est vraiment cet aspect d'être en pleine conscience, c'est vers là
132 que j'aime bien me diriger maintenant, et pas la méditation que je faisais avant qui était
133 plus analytique, sur une image. Alors que maintenant voilà, cet aspect pleine conscience
134 est vraiment plus intéressant et plus facile à mettre en pratique dans la vie de tous les
135 jours. Même au travail, pouvoir observer ses sensations, ses émotions.

136 E : Ça semble positif en tout cas.

137 S : Oui oui !

138 E : C'est intéressant car vous apportez votre vécu de cette participation qui vient, j'ai
139 l'impression, étayer une richesse que vous aviez déjà travaillée depuis longtemps. C'est
140 chouette. Je vais passer aux questions principales alors. Est-ce que vous diriez qu'il y a
141 eu un impact de ce programme de pleine conscience sur votre ressenti corporel ?

142 S : Oui.

143 E : Vous pouvez me le décrire un peu ?

144 S : Euh bah notamment sur les premières séances de body-scan, parce que je n'en avais
145 jamais fait avant. C'était de se dire bah enfin mince « je ne sens pas mon orteil, est-ce
146 que c'est bizarre, c'est normal, pas normal, je le remue, ça va il est toujours là ». Enfin
147 voilà c'est vraiment se dire mais comment j'ai fait pour ne pas me rendre compte, pour
148 ne pas sentir certaines régions de mon corps avant ça, alors que pourtant tout est là et
149 aussi de se dire que si l'on ne sent pas c'est pas grave. Et aussi euh, j'ai développé un
150 peu plus l'alimentation pleine conscience. Et donc voilà, de manger, de prendre le temps
151 de voir ses sensations de faim, de satiété, etc. Voilà ça a bien aidé aussi à perdre 3 kilos
152 haha ! Après on essaye de continuer, il y a justement une amie qui ce matin m'envoyait
153 un mail avec un lien sur la méditation et l'alimentation de pleine conscience et qui m'a
154 dit « tiens j'ai pensé à toi ». Et c'est vrai que l'on ne fait pas assez attention à ce que
155 l'on mange. C'est vraiment plutôt cet aspect là qui...

156 E : Vous avez vu une différence à propos de votre corps par exemple au niveau des sens,
157 l'ouïe, le toucher, le goût ?

158 S : Oui, le goût, je me rendais compte que je mangeais des choses que je n'aimais pas.
159 Déjà dans le cycle de formation on nous avait invités à faire un repas en pleine
160 conscience et finalement je pensais prendre quelque chose que j'aimais bien et en fait je
161 me suis rendue compte, c'était bêtement une lasagne qui venait d'un traiteur, et je me
162 suis rendue compte que le jambon n'avait pas de goût, que les champignons avaient l'air
163 d'être des champignons en boîte qui n'avaient pas vraiment de goût. Et avant j'avalais
164 ça machinalement limite devant la télé, et là c'était différent. Certains vêtements me
165 gênent plus car je sens plus les coutures et euh, le vent et un peu les odeurs aussi.

166 E : Le vent ?

167 S : Oui le vent sur la peau, avant je ne faisais pas spécialement attention et une fois je
168 me suis rendue compte que quand je vais faire des balades dans le coin je fais attention,
169 et je cherche à sensibiliser la miss à tout ça (sa fille). Et c'est bien parce qu'aussi petite
170 elle fait déjà attention à certaines choses aussi.

171 E : À cet âge là, c'est très à l'écoute, d'une certaine manière.

172 S : Oui oui, il faut moduler, il faut pas lui demander d'être attentive à 100% pendant un
173 instant mais le week-end l'autre fois elle a voulu faire vraiment attention lorsqu'elle
174 mangeait un des multiples chocolats de Pâques. Et alors haha ! Elle a vraiment fait
175 attention, on voyait qu'elle fermait les yeux et enfin, elle était comique, vraiment elle
176 planait en mangeant son chocolat comme si c'est la première fois qu'elle en mangeait
177 un. « Il était vraiment bon celui-là », je lui ai dit « oui tu vois, quand on fait
178 attention c'est meilleur » ou pas. Haha !

179 E : Elle en mange peut-être moins.

180 S : Oui c'est ça !

181 E : Au niveau de la fatigue ou de l'énergie, vous avez vu une différence ?

182 S : Mmh, non, je pense être moins fatiguée en journée, parce que je dors plus
183 longtemps, parce que maintenant quand je suis fatiguée, je me dis pas « allez si encore
184 un épisode de ma série », je suis fatiguée c'est bon, ok on arrête. Je monte, je vais
185 dormir et puis voilà. Et donc du coup ça me fait des soirées pas très riches mais voilà au
186 moins je me réveille le matin et je me sens plus reposée qu'avant parce que encore une

187 fois voilà si je me suis couchée plus tard et que je suis vraiment fatiguée, je fais pas ma
188 session de méditation et je repousse mon réveil.

189 E : D'accord. Est-ce qu'au niveau des douleurs vous avez eu des sensations différentes ?

190 S : Mmh...

191 E : Si c'est non, je ne veux pas vous induire en erreur. Voilà je peux vous poser peut-être
192 des questions plus précises pour mieux comprendre certaines questions et je ne veux pas
193 que vous cherchiez à répondre oui si c'est non.

194 S : Oui bien sûr, et bien je n'ai pas de douleur chronique, donc forcément je pense que
195 ça aide entre guillemets aussi.

196 E : D'accord. Vous pouvez me dire l'impact du programme de pleine conscience sur
197 votre vécu émotionnel ?

198 S : Euh bah ça maintenant, j'ai l'impression que j'arrive plus à exprimer mes émotions,
199 à être moins euh... Avant dès que j'avais l'impression que quelque chose n'allait pas je
200 me braquais et je me mettais en colère alors que maintenant non, j'essaye de faire
201 attention. Alors oui je suis en colère mais d'abord je suis triste ou d'abord je trouve que
202 c'est injuste. J'essaye, ou quand je sens que ça commence à monter, je tente de ne plus
203 me laisser envahir par ça, de faire pause et voilà, de réfléchir un petit peu, de voir d'où
204 ça vient. Parfois il y a toujours des moments d'impulsivité, mais sinon ça ne serait pas
205 drôle haha ! Ça serait un peu trop lisse. Mais voilà sinon je pense être plus attentive à
206 mes émotions et verbaliser plus facilement.

207 E : Il y a d'abord le travail de reconnaître l'émotion c'est ça ?

208 S : Oui même si c'est vraiment pas si évident.

209 E : Au niveau de cette gestion de l'émotion est-ce que vous avez vu une différence au
210 niveau de l'intensité de l'émotion ?

211 S : Euh oui, du coup c'est plus facile d'arrêter une émotion.

212 E : Et au niveau de stress, est-ce que vous avez remarqué une meilleure gestion ?

213 S : Alors je ne suis pas une stressée de base haha, alors je pense que je suis quelqu'un
214 qui relativise assez facilement et voilà, je pense que ça fait un peu partie de ma vision
215 Bouddhiste des choses qui dit « bah ok il y a un problème, on a un problème. Est-ce
216 qu'on a une solution ? Oui. Bah ça va. S'il y a une solution on va pas s'agiter ? Et s'il y

217 a pas de solution, on ne va pas s'agiter non plus ». Donc voilà, c'est plutôt ce style là, il
218 y a rien à faire, à forcer des choses, à forcer du temps dans le travail. Voilà ce n'est pas
219 un travail hyper calme non plus, donc c'est vrai que rien que par le travail il y a une
220 certaine dose de stress, mais voilà je me laisse pas dépasser même s'il y a des moments
221 plus difficiles. La semaine dernière, normalement dans mon unité on est plusieurs
222 responsables parce que c'est une nouvelle unité et on a fusionné en attendant que les 2
223 plus âgés partent en pension. Donc on est 4 chefs, et cette semaine j'étais toute seule
224 pour ce qui est vraiment gestion des patients et le tour de salle avec le médecin. Et ça
225 n'a pas été évident car on a eu 3 décès sur 2 jours avec des patients qui ne s'y
226 attendaient pas spécialement, avec une maman dont la fille de 8 ans devait venir la voir,
227 j'avais mis tout en place avec la psychologue, la pédopsychiatre et tout pour qu'elle vienne
228 voir sa maman. Et finalement elle a quand même voulu venir et tout et ça a pu se faire
229 mais c'est vrai que voilà c'est des moments comme ça où il y a tout qui vient en même
230 temps et là j'étais contente de finir la semaine, haha ! Et le médecin avec qui j'étais
231 aussi car lui aussi était quasiment tout seul pour faire la semaine. Il m'a dit « il est
232 temps que ça se termine ». Je lui ai dit bon congé parce que là je pense que c'est pas du
233 stress mais de la tension physique et psychologique inhérente au travail et à ce qui se
234 passe à ce moment là.

235 E : Ce qui se passe à ce moment là ? Vous voulez dire que c'est propre à certaines
236 situations ?

237 S : Oui c'est ça, mais j'essaye de ne pas me laisser envahir par tout ça même si ce n'est
238 pas évident non plus et l'aspect, le fait d'être en pleine conscience maintenant avec les
239 familles parce que je m'occupe surtout de ça, c'est l'information avec l'accueil des
240 familles de nos patients. Bah j'ai l'impression, pas que je suis plus proche d'eux mais
241 que je ne me laisse plus envahir par leurs émotions, leurs sentiments, parce que voilà
242 forcément ce n'est pas facile au moment où on les voit. Voilà il faut prendre une
243 distance par rapport à ça et être plus compatissant qu'empathique, dans une formation
244 qu'on a eue on disait souvent qu'un infirmier devait être empathique et finalement
245 l'empathie c'est vraiment ressentir l'émotion de l'autre et c'est ça qui peut être source
246 de stress car c'est pas ça qu'il fallait faire c'était compatir, comprendre que l'autre est
247 malheureux mais pas s'approprier tout le malheur et la douleur de l'autre. Je travaille
248 sur mon petit chemin parallèle là-dessus.

249 E : J'imagine que ça doit être dur de tenir cette position quand on est confronté tout les
250 jours à ces situations, surtout si vous avez beaucoup de travail et donc de la fatigue.

251 S : C'est dur de garder cette distance.

252 E : Ok, et quel a été l'impact de ce programme sur vos pensées ? Sur le flux,
253 l'élaboration de vos pensées ? Est-ce que vous en avez vu un ?

254 S : Ça part moins loin on va dire haha ! Voilà c'est un peu comme les émotions, à un
255 moment donné « ah, mais comment est-ce que je suis arrivée là et puis voilà j'essaye de
256 revenir ».

257 E : Finalement quand vous avez dit que quand vous étiez plus attentive à vos émotions,
258 que vous en étiez plus consciente, j'entends un peu la même chose pour les pensées
259 c'est ça ? Vous vous rendez compte qu'une pensée peut en amener une autre et vous
260 pouvez plus facilement dire stop.

261 S : Oui tout-à-fait.

262 E : Est-ce que vous éprouvez plus de pensées positives ou négatives maintenant ?

263 S : Non pas spécialement, ça c'est similaire.

264 E : Non, d'accord.

265 S : Oui parce que là aussi je vois en général le verre plus à moitié plein que moitié vide.

266 E : Le contenu est resté similaire aussi ou a changé un peu, le contenu des pensées.

267 S : Non.

268 E : Ou peut-être des pensées noires ?

269 S : Non au niveau du contenu même il n'y a pas eu d'évolution, je suis pas stressée, je
270 suis pas pessimiste de nature donc euh...

271 E : Ça n'a pas changé.

272 S : Ça n'a pas changé, juste les émotions qui explosent moins comme la colère, la
273 manière dont ça sort on va dire, à un moment donné je pouvais vraiment crier,
274 m'énerver, être vraiment pas bien. Maintenant là je le verbalise, « je suis en colère
275 maintenant faut me laisser tranquille » et je pars prendre l'air et je pense que c'est ça, le
276 flux des pensées. « Comment je suis arrivé là » et se dire « ok c'est pas grave, voilà
277 c'est normal d'avoir des pensées, d'être en colère, d'avoir des émotions humaines
278 négatives ». Et trouver quand même le positif car il y en a toujours dans ce qu'on vit.

279 E : Est-ce que vous avez vu une différence dans les ruminations, si ça vous arrive
280 parfois d'avoir des ruminations, des pensées négatives récurrentes qui reviennent et
281 qu'on ressasse ?

282 S : Bah, peut-être d'en prendre conscience plus rapidement, oui et du coup de stopper
283 un peu ça, vu que ça ne sert à rien.

284 E : Pour rester dans la pensée, est-ce que vous avez vu une différence dans vos questions
285 existentielles ? Ce sont des grands mots, mais surtout sur des questions plus globales,
286 sur ce qu'on pense, je ne sais pas, sur certaines approches dans la vie ?

287 S : Non pas spécialement, après ce qu'il y a c'est qu'au début du programme on avait
288 reçu un mail par erreur qui était adressé à un autre groupe et où il fallait faire un tableau
289 et réfléchir à ses valeurs et comment agir en fonction d'elles. Je ne savais pas trop donc
290 je l'ai fait quand même, et là je me suis rendue compte de certaines valeurs, même si à
291 la base ça ne faisait pas partie du programme, c'était juste une erreur d'envoi d'exercice,
292 mais oui ça m'a un petit peu aidée à me dire que j'ai certaines valeurs et que oui parfois
293 je ne nage pas dans le même sens mais j'élude un petit peu par facilité ou par
294 conformisme, ça aussi un petit peu, je suis un peu anticonformisme. Mais bon je sais pas
295 aussi si c'est parce que c'est la formation ou les choses que je recherche qui me font
296 dire ça. C'est sûr que quand j'ai débarqué avec mes cheveux rasés, et mes cheveux
297 rouges, ici ils sont un peu tous, un peu huppés on va dire. La première fois que j'ai
298 amené ma fille à l'école... Il y a quelques mois j'aurais fait attention à sortir bien
299 maquillée, bien coiffée et maintenant bah je m'en fous voilà hahaha ! Si je n'ai pas
300 envie de me maquiller, bah je me maquille pas et ce n'est pas dramatique et il ne va rien
301 se passer si ce n'est pas le cas. Je fais un peu moins attention aussi aux avis et au regard
302 des gens !

303 E : Vous me devancez sur ma prochaine question ! Je voulais vous demander l'impact
304 de ce programme de pleine conscience sur vos connexions sociales, vos relations
305 sociales.

306 S : Donc j'ai... je pense que, c'est un peu drôle comme terme, mais je suis plus vraie.
307 Pas qu'avant j'étais fausse mais dans le cadre où je suis comme je suis plus facilement
308 plus...

309 E : Plus authentique ?

310 S : Oui voilà c'est ça, et euh il y a une conférencière canadienne qui disait que les gens
311 autour de nous voyaient une ou 2 pièces de notre puzzle mais que nous on se connaissait
312 complètement, mais aussi qu'il y aurait toujours quelqu'un qui aurait quelque chose à
313 critiquer. Et voilà qu'il fallait faire du mieux de qui on était et du coup de ne pas
314 critiquer les autres non plus, ça ne mène à rien et on ne sait jamais pourquoi ils agissent
315 comme ça. Et voilà pourquoi ils font telle ou telle chose, c'est leur vécu. C'est vrai que
316 du coup ça peut aider dans certains aspects. Au travail j'ai un collègue et je lui ai dit «
317 Voilà tu as fini » et il est retombé un peu comme un soufflet alors que avant je lui aurais
318 dit « mais enfin ne t'énerve pas comme ça sur moi, je suis ta responsable, machin,
319 etc... » alors que maintenant : « tu as fini, on peut ? ». Il est retombé un petit peu. Ça
320 m'a aidée à me dire déjà que si il s'énerve c'est pas spécialement sur moi, ma petite
321 personne, mais peut-être sur la situation, enfin voilà, ne pas prendre les choses juste
322 pour moi.

323 E : Est-ce que vous avez vu une différence dans la qualité de la relation avec vos
324 proches qui vous entourent ?

325 S : Euh, je ne sais pas si c'est dans la qualité des relations mais je pense que on
326 remarquait que je, euh... pas que je m'en fous un petit peu plus de tout, mais que ce
327 n'est pas dramatique. On essaye quand même d'avoir une maison comme ça, des petites
328 choses. Mais avant j'étais un petit peu trop carrée, « il faut ranger ! ». Mais voilà
329 maintenant s'il y a 2-3 trucs pas rangés ce n'est pas grave. Je pense que déjà avant je
330 relativisais, je n'étais pas trop stressée et à voir le côté positif, je pense que ça s'est
331 renforcé. Et que maintenant bah j'arrive vraiment à l'appliquer tous les jours, mais ce
332 n'est pas toujours le cas non plus. Il y a des fois où je haha, je suis un peu, pas plus
333 stricte mais pressée, « vite, il faut rentrer dans des cases, faire des trucs comme il faut »
334 et voilà maintenant il ne faut pas stresser et voir les côtés positifs, je pense que ça s'est
335 renforcé. Et là aussi je me dis que c'est ridicule et je cherche à me poser.

336 E : Remettre un peu en question les priorités ?

337 S : Oui c'est ça, l'importance des choses. Me dire qu'à chaque fois c'est mieux de
338 profiter, de passer du temps avec sa famille, ses proches, me balader avec ma fille et si
339 le linge n'est pas fait ce n'est pas grave. Haha ! C'est vrai que quand je discute avec des
340 amis qui ont aussi parfois cette, ce besoin de dire « j'aimerais me prendre du temps »,
341 j'essaye de leur faire comprendre qu'il faut juste dire « bah c'est pas grave s'il y a un

342 peu de poussière, un peu de vaisselle ». Faut quand même qu'on puisse vivre
343 décentement mais voilà !

344 E : Vous avez vu une différence autrement dans l'ouverture aux autres, dans les
345 nouvelles relations ?

346 S : Du coup vu que je me préoccupe moins du regard, de l'avis des autres, bah disons
347 que je vais peut-être aller plus spontanément vers des gens, vu que bah si ils m'aiment
348 tant mieux et si ils m'aiment pas tant pis. Bon voilà c'est peut-être ce contact un peu
349 plus spontané qui, voilà, n'est pas plus mal non plus. Je me suis rendue compte qu'avant
350 mon impression... Je n'aimais pas, je voulais pas être jugée par les autres, mais
351 finalement ont est toujours jugé. Mais moi aussi j'essaye de ne pas, quand je rencontre
352 quelqu'un, de ne pas me dire « ah celui là il a l'air ci, il a l'air ça ». Parce que tout le
353 monde a ça aussi, avoir un petit jugement quand on voit quelqu'un mais voilà. J'essaye
354 de me dire « ah, tu es en train de juger, pas top ».

355 E : C'est tout un exercice, parce que c'est vrai que quand on rencontre une personne, on
356 a ce qu'on appelle la première impression, et ça doit être dur de faire attention à ça. En
357 tout cas un exercice du quotidien.

358 S : Oui !

359 E : D'accord, on peut peut-être aborder le pôle spirituel, comment est-ce que vous
360 décririez votre vécu spirituel après ce programme de pleine conscience ?

361 S : C'est à dire ?...

362 E : Et bien... il y a la spiritualité que l'on voit dans un cadre religieux mais aussi celle
363 plus commune comme la foi en l'avenir, dans le monde, des questions existentielles, des
364 changements à ce niveau là.

365 S : Pas spécialement, maintenant je pense que tout s'inscrit un petit peu dans un
366 mouvement d'amélioration depuis, bah la bonne résolution familiale depuis cette année
367 c'était de faire attention à ce qu'on consommait, d'éviter le gaspillage. Consommer
368 local. J'ai une amie et collègue qui est végan, donc elle ce n'est surtout pas de viande je
369 ne sais pas quoi. Mais je lui disais l'autre fois « regarde un peu ton soja, ça vient de je
370 ne sais pas où, regarde l'empreinte carbone que ça a, finalement oui tu ne manges pas de
371 viande mais c'est pas pour ça que tu es vraiment écolo », on a eu un petit débat là-
372 dessus mais enfin bref, on essaye de faire attention même si ce n'est pas toujours
373 possible ; On est en Belgique et manger des pommes et des poires toute l'année... on a

374 envie parfois d'autre chose et voilà on se débrouille un peu. Là où travaille mon
375 conjoint il y a un jeune qui vient de se lancer dans un maraîchage naturel et on va
376 chercher nos fruits et nos légumes là-bas, il y a aussi une ferme pas loin qui a son
377 magasin dans la ferme, l'abattage, ça limite les intermédiaires. On essaye de faire un
378 peu ça, de limiter les intermédiaires, d'acheter en gros. Voilà on a eu le séchoir
379 électrique qui est tombé en panne, on s'est dit voilà « qu'est-ce qu'on fait, on en rachète
380 un ou pas ? » et puis on se dit qu'on va voir si on peut s'organiser et avec un peu de
381 temps et d'organisation ça permet d'économiser de l'électricité. Donc ça fait 4 mois
382 qu'on est sans séchoir haha, mais on s'en sort ! Et euh, on essaye de faire des trucs
383 nous-mêmes aussi, de faire la lessive moi-même. C'est toujours en phase de test mais
384 voilà, essayer d'être plus authentique, consommer au rythme de saison, de pas trop
385 consommer, de se demander à chaque fois, « est-ce que j'ai besoin de telle ou telle
386 chose ? ».

387 E : C'est votre manière de vivre en fait qui a changé un peu après ce programme.

388 S : Oui. Après je ne sais pas si c'est exactement le programme, mais oui ça a contribué à
389 se dire qu'on est sûrement sur la bonne route et se dire que l'on fait ce qu'on peut et que
390 parfois on mange des trucs industriels et ce n'est pas grave. Il faut pas tout dramatiser,
391 on fait ce qu'on peut. Il faut commencer bah petit à petit, on va planter des pommes de
392 terre avec la petite, on va voir si ça va fonctionner maintenant haha ! Voilà elle participe
393 aussi, on a essayé de faire pousser nos légumes, nos aromates, et ça lui apprend que tout
394 ne se trouve pas sur l'étalage d'un magasin. Sur la valeur des choses, des aliments et
395 euh privilégier ça.

396 E : Je vois que vous impliquez votre entourage, surtout votre fille !

397 S : Oui même quand on invite des gens et qu'ils mangent nos aliments qui ont vraiment
398 du goût, des carottes qui goûtent les carottes, etc... ça intéresse les gens et ça fait plein
399 de gouttes d'eau et plus un plus un plus un ça change les choses.

400 E : Toujours sur le côté spirituel, est-ce que vous voyez d'autres choses, des nouvelles
401 pratiques, de la lecture ?

402 S : Oui du yoga, j'ai d'ailleurs trouvé un cours pas loin d'ici qui correspond à mes
403 disponibilités. Mmh donc il y a ça. Et des lectures des pionniers de la pleine conscience.
404 J'ai d'ailleurs une amie qui m'a passé un bouquin là-dessus et qui m'a dit « lis-le et fais
405 moi un briefing parce que moi je n'ai pas le temps ! ».

406 E : Haha !

407 S : Oui je lui ai dit qu'effectivement on allait parler un peu de ce que c'était la pleine
408 conscience haha ! Donc voilà, en tout cas mes lectures se sont plus étendues, des
409 lectures plus laïques pour pouvoir en parler à plus de monde. Même si ça vient de
410 quelque chose de spirituel. Puis c'est vrai que parfois je fais de petits coachings, avec
411 ma belle-mère qui a du mal à gérer ses émotions par téléphone ou des choses comme ça.
412 J'aime bien transmettre mais sinon. Oui revenons à la question, donc du yoga, peut-être
413 marcher en pleine conscience. L'adapter plus au quotidien.

414 E : D'accord oui, et vous pensez que ça a eu un impact dans vos croyances, alors c'est
415 vaste comme question mais peut-être votre manière de voir le monde ?

416 S : Alors oui voilà, bah c'est un peu tous ces changements et aussi essayer d'avoir un
417 esprit un peu plus critique sur tout ce qui nous entoure.

418 E : Ok. Alors est-ce que vous pouvez me dire ce que vous retirez de ce programme de
419 pleine conscience ? Alors on en a déjà parlé mais si vous voulez revenir sur des points
420 importants.

421 S : Alors beaucoup, euh que du positif, parce que comme j'en avais parlé tantôt, les
422 moments les plus difficiles ça permet d'avancer aussi. Je suis vraiment très contente de
423 l'avoir fait. J'ai appris beaucoup plus que ce que je pensais. Et on a même eu du mal à
424 se quitter à la fin, on a fait un restau...

425 E : Une fin de programme un peu dure, beaucoup d'émotion...

426 S : Oui c'est ça, on prend l'habitude de pratiquer en groupe, d'échanger nos expériences
427 et tout ça et voilà. Une dynamique de groupe qui s'installe.

428 E : Vous diriez que cette participation à ce programme vous a changée ?

429 S : Oui, bénéfiquement je pense. Ça a ancré et diversifié une pratique qui était déjà là et
430 ça m'a permis de m'ouvrir un petit peu plus et de vraiment faire que ça fasse partie
431 d'une routine. D'avoir une pratique qui m'apporte vraiment quelque chose, beaucoup de
432 choses.

433 E : D'accord. Est-ce que vous avez des éléments à ajouter concernant votre expérience
434 de ce programme de pleine conscience ?

435 S : Non je crois que c'est un peu tout haha.

436 E : Oui on a vu plein de choses haha, merci beaucoup ! Bien, et bien si vous n'avez plus
437 rien à rajouter, je vais couper le microphone alors.

Annexe 5.2 – Entretien avec Monsieur B.

B. : Monsieur B.

E. : Enquêteur

1 E : Voilà, tout est près. Bonjour !

2 S : Bonjour !

3 E : Est-ce que vous pouvez d'abord vous présenter ?

4 S : Alors je m'appelle X, je vais avoir 50 ans, je travaille ici depuis une bonne vingtaine
5 d'années, peut-être un peu plus. Voilà je suis avec ma compagne, j'ai 2 enfants. Quoi
6 d'autre ?

7 E : Ce qui vous vient à l'esprit et qui peut vous décrire globalement.

8 S : Euh, je travaille où j'ai grandi, avant moi mon père était aussi concierge ici. C'est un
9 travail qui me convient particulièrement bien, je suis un peu casanier pour ça. Grâce à
10 ça ou à cause de ça. Et euh que dire d'autre, non voilà je n'ai pas grand' chose de plus à
11 dire.

12 E : C'est très bien, merci. Et alors qu'est-ce qui vous a poussé à participer à un
13 programme de pleine conscience ?

14 S : Alors ce qui m'a poussé, j'ai eu un moment vers 42 ans des crises de panique, des
15 prises de conscience que je suis passé de l'autre côté de l'échelle. Statistiquement je me
16 rapproche plus de la fin, je suis plus près de la fin que du début de ma vie. C'est des
17 choses qui m'ont motivé pour trouver une petite solution pour gérer le stress etc, etc.
18 Mais la formation de pleine conscience c'était il y a 2 mois même pas, et les crises de
19 panique ça a commencé à 42 ans. Donc j'ai eu un traitement entre-temps car je devais
20 faire quelque chose. J'ai eu un traitement, on m'a prescrit un médicament qui a fait effet
21 bien avant que commencent les séances de pleine conscience. J'ai aussi vu pendant un
22 temps un neuropsychiatre, pendant quelques années. C'est lui qui m'a dit « on va
23 essayer ça ». C'est un médicament de la famille des antidépresseurs mais qui sert
24 beaucoup aux gens à arrêter de fumer. On prescrit beaucoup ça pour ça. Et donc il n'y a
25 pas de dépendance il m'avait dit, et effectivement si je n'en prends pas pendant 3 jours,
26 ce n'est pas un problème. Donc voilà, je pense que c'est bientôt fini ça, il m'a dit de le
27 rappeler quand je le sens, et qu'il me dira comment on fait pour arrêter. Je suppose qu'il

28 faut arrêter peut-être progressivement. Et voilà, donc j'ai commencé la pleine
29 conscience parce que ça me paraissait du bon sens. Une bonne façon de voir les choses
30 comme elles se présentent, etc.

31 E : Ça paraissait être du bon sens par rapport aux crises de panique ou plus
32 généralement un mieux être ?

33 S : Oui. En fait ce à quoi je m'attendais, c'est un truc à mon avis qu'il faut pratiquer
34 souvent, longtemps – ça me fait un peu penser au yoga – et les bénéfices on les ressent
35 quelquefois longtemps après. Et donc du coup voilà, moi je ne suis pas très assidu là-
36 dedans, alors après-coup... Et le moment où je le fais, je m'assieds, je me repose un peu,
37 je bouge plus. Je fais les petits exercices et maintenant est-ce que ça apporte vraiment
38 quelque chose je sais pas, difficile de quantifier, mesurer.

39 E : Vous voulez dire que c'est plus difficile de continuer après coup ?

40 S : Oui pendant c'est facile quand on est pris dedans, mais après bah voilà. C'est
41 comme le sport, ça fait des années que je me dis qu'il faut que j'en fasse plus, pour
42 améliorer la qualité de vie, peut-être la prolonger aussi ! Enfin voilà c'est dans cet ordre
43 d'idées là. Mais ça aussi j'ai arrêté après en avoir fait pendant un moment, parce que je
44 vois pas d'évolution. Ce n'est pas toujours très encourageant, mon cardio n'a pas trop
45 bougé, mais bon.

46 E : C'était aussi une démarche, ce sport, qui venait améliorer la qualité de vie, peut-être
47 la longévité ?

48 S : Oui, tout-à-fait, oui oui. Les crises de panique c'était un moment où je me sentais
49 partir. Je faisais une petite sieste, je fermais un œil et paf, le trou noir ! Une fois ça m'est
50 arrivé en moto, j'avais mon fils derrière... Là j'ai pas eu, bon, en fait j'ai lutté. Le
51 neuropsychiatre me disait que ce qu'il faut faire c'est lutter. C'est ce que j'ai fait, j'étais
52 en moto dans une descente et je me suis pas arrêté. Parce que si je m'arrêtais j'allais
53 m'évanouir et comme j'avais mon gamin derrière... Donc il ne s'est rendu compte de
54 rien lui. J'ai ouvert la visière, j'ai respiré et c'est passé au bout de 2 km. Et ça c'était
55 avant le traitement avec les médicaments, alors voilà.

56 E : Et alors comment vous avez vécu ce groupe de pleine conscience ?

57 S : Oh alors c'est sympa ! Des gens ouverts, de gauche, de tous les horizons, c'est assez
58 marrant. Chacun avait l'air d'avoir ses soucis bien précis, ils venaient pour une raison
59 bien précise, c'est l'impression que j'ai eue. Euh, comme moi d'ailleurs. Après je peux

60 pas répondre pour eux mais ils y en a beaucoup qui avaient l'air de dire que ça leur
61 faisait du bien, tout ça, les séances, surtout la journée complète le samedi. Ils avaient
62 l'air super content. Bah voilà, ça me paraissait un peu exagéré mais oui je comprenais.

63 E : Et vous vous l'avez vécu comment ?

64 S : Ah c'était intéressant voilà ! Mais pas comme certains avaient l'air de le dire,
65 comme magnifique, qu'il fallait refaire ça toutes les semaines, faire des stages. Ils
66 parlaient de stage de plusieurs jours où ils font tout en pleine conscience, des stages de
67 5-6 jours où personne ne parle. C'est un peu bizarre mais maintenant pourquoi pas ! Ça
68 peut être sympa.

69 E : Et vous alors, par rapport à ce programme, est-ce que vous avez envie de continuer
70 de votre côté à faire des choses, une pratique chez vous ou autre ?

71 S : Ce qui m'a frappé, c'est que ça ressemblait fort au yoga, d'ailleurs on faisait des
72 exercices de yoga. Et moi je m'étais dit que si je devais m'investir dans un truc ce serait
73 peut-être le yoga, pour gérer le stress. Mais il y a 36 sortes différentes il paraît. Je suis
74 stressé de nature aussi, ce n'est pas mon boulot qui est comme ça, je suis comme ça.
75 D'ailleurs je grossis jamais, je peux manger ce que je veux. Donc je vais peut-être me
76 diriger vers un truc de ce goût là, m'inscrire et payer une cotisation, afin d'être un peu
77 forcé d'y aller une fois par semaine. Maintenant je n'en ressens pas le besoin tout de
78 suite, je vais me renseigner pour voir si il y a un truc pas trop loin, vu que je peux pas
79 aller trop loin par rapport à mon boulot.

80 E : D'accord. Et est-ce que vous diriez que ce programme de pleine conscience a
81 apporté des changements chez vous, dans votre vie ?

82 S : Des changements non, encore une fois parce qu'il aurait fallu que je ne prenne pas ce
83 médicament avant de commencer, parce que peut-être que là j'avais un peu trouvé la
84 solution que j'aurais pu aussi trouver dans la pleine conscience. Voilà je dirais que ça
85 n'a rien fait.

86 E : Après pas forcément par rapport à cette problématique précise, mais plus
87 globalement, non ?

88 S : Oui mais alors c'était déjà ça là avant, en fait ma femme a eu un cancer du sein il y a
89 pas longtemps et depuis on voit les choses autrement. On n'a plus le même regard sur
90 les choses. Mais en même temps ça a peut-être participé à mes crises de panique. En
91 tout cas on se tracasse moins pour certaines choses de la vie depuis cet épisode, on en

92 profite plus. J'ai racheté une moto pour en profiter maintenant, dans l'esprit de la pleine
93 conscience.

94 E : D'accord, alors cette démarche si j'ai bien compris, vous l'avez faite avant même de
95 commencer ce programme de pleine conscience.

96 S : Ah oui oui oui, bon la moto c'était en cours. J'hésitais avant parce que la moto, je
97 vais pas vous faire un dessin, c'est dangereux, et j'ai des enfants. Mais voilà maintenant
98 je roule en faisant attention.

99 E : Dans une dynamique de profiter plus de la vie...

100 S : Oui c'est ça

101 E : D'accord. Je vais aborder les questions principales. Elles sont assez axées sur les
102 impacts et les changements qui ont pu arriver avec ce programme de pleine conscience,
103 ou l'absence de changement, hein. Je me base sur le travail d'un psychologue, Ginger,
104 et sur son pentagramme. Ce pentagramme met en avant des pôles importants que tous
105 les individus devraient partager. (L'enquêteur montre le pentagramme imprimé). On a
106 ici les pôles rationnel, émotionnel, physique, social et spirituel. Moi je me suis inspiré
107 de ce pentagramme pour faire quelques questions.

108 S : Ah d'accord.

109 E : Alors est-ce que vous avez vu un impact sur votre ressenti physique avec ce
110 programme de pleine conscience ?

111 S : La santé physique non... Mais ça fait peut-être partie de la santé physique, quand je
112 prends la peine de faire des exercices sur la respiration, je dois me concentrer et ramener
113 tout le temps l'esprit qui s'en va sans cesse, et bien là je sens que je suis plus apaisé, ce
114 serait un impact pour moi. Ça conforte ce que je pensais déjà avant de commencer ces
115 séances.

116 E : D'accord, et est-ce que vous avez perçu une différence au niveau de vos 5 sens ?

117 S : Non non...

118 E : Où peut-être plus généralement au niveau de votre ressenti de la fatigue, de la
119 douleur, de l'énergie, du dynamisme ?

120 S : Alors non. J'ai une tendinite à l'épaule et la douleur est toujours bien présente, c'est
121 fatigant. Et j'ai eu ça avant le programme de pleine conscience et ça ne change pas

122 grand' chose. D'ailleurs il nous l'avait dit hein que ça ne faisait pas disparaître la
123 douleur.

124 E : Et est-ce que ça peut même augmenter la sensation ou la perception de la douleur ?

125 S : Ah non, bon c'est sûr que si on se focalise trop dessus, mais non. Je pense que la
126 douleur prend aussi trop de place pour se concentrer, donc c'est dur de faire les
127 exercices qui pourraient m'aider aussi. Une tendinite, j'avais jamais eu ça, moi
128 généralement tout passe, mais là...

129 E : D'accord. Au niveau des ressentis agréables ou désagréables, vous avez vu une
130 différence ?

131 S : Je vous ai dit, oui quand je prends la peine de faire les exercices, ça amène une
132 sensation agréable. Mais après je suis vite dérangé aussi, faire le scan corporel qui dure
133 50 min, c'est dur en semaine. Vu qu'en semaine je travaille 24h/24, voilà pourquoi j'ai
134 mon logement ici. Alors les trucs plus courts c'est moins compliqué, j'essaye de les
135 faire.

136 E : Oui c'est difficile pour vous de prévoir une plage horaire vu que vous ne savez
137 jamais si on va vous interrompre.

138 S : Oui, c'est ça.

139 E : Mmh ok, on va parler du pôle affectif si vous le voulez bien alors. Est-ce que vous
140 avez vu un impact sur votre vécu émotionnel après ce programme de pleine
141 conscience ?

142 S : Mmh... pop pop pop. Je ne sais pas si c'est ça mais ma belle-mère est décédée
143 pendant que je suivais ce programme. C'est comme ça, elle était très âgée. Je ne sais pas
144 trop quoi faire avec ma femme dans ce cas-là, et quand je ne sais pas quoi faire je dis
145 rien, je ne fais rien, je me fais oublier. Ce n'était pas vraiment ce qu'elle avait besoin,
146 elle avait besoin justement que je sois plus présent. Et il a fallu qu'elle me le dise pour
147 que je me rapproche d'elle pour la reconforter, pour être présent. Parce que j'étais
148 présent oui, mais en image. Elle me l'a dit, j'ai été plus présent, mais est-ce que c'est la
149 pleine conscience qui m'a aidé à être plus présent, je n'en sais rien.

150 E : Oui vous ne sauriez pas dire.

151 S : Non là, pas trop.

152 E : Peut-être que vous avez vu une différence dans la gestion des émotions ?

153 S : Oui un peu, voilà en se rapportant au présent, on accepte plus les choses de la vie...

154 E : Je parle de gestion mais on peut voir aussi l'intensité des émotions ou leur
155 récurrence.

156 S : Et bien en tout cas les moments agréables, je les remarque plus. En ce moment, là,
157 quand il y a plus de soleil je me mets près de la fenêtre, le visage au soleil et je me dis
158 « ah ça c'est bon ». Ce sont des petites choses anodines mais que je remarque plus, et
159 régulièrement.

160 E : Vous notez plus les moments agréables du quotidien.

161 S : Oui je les note plus !

162 E : Au niveau du stress, vous remarquez une différence ?

163 S : Je ne dirais pas que c'est la pleine conscience en particulier, avec les médicaments et
164 tout... Mais je pense que ça participe, il y a une balle de lancée déjà et ça aide.

165 E : Surtout vous n'êtes pas obligé d'aller dans mon sens, si vous ne voyez pas de
166 différence, je ne veux pas vous influencer avec mes questions.

167 S : Oui oui.

168 E : Ok, est-ce que vous pouvez me dire si vous avez vu un impact sur vos pensées, sur
169 vos idées, grâce à ce programme ?

170 S : Je ne pense pas non, je ne pense pas. Non parce que, encore une fois, la fin de la vie
171 j'y pense encore mais très vite j'éloigne cette idée là, cette pensée là. C'est pas de bol
172 ma belle-mère qui est décédée, là, et on va régulièrement sur des tombes de ses neveu et
173 nièce qui sont décédés très tôt d'un cancer chacun. Donc forcément dans des moments
174 comme ça j'y pense, mais, j'arrive à me détacher, j'arrive à séparer cette visite là de
175 mon problème de pensée négative à ce moment là. J'arrive mieux à dissocier les deux.
176 Mais est-ce que c'est rationnel je ne sais pas. En tout cas je suis plus détaché.

177 E : Et vous pensez que le programme de pleine conscience, ça a participé à ce
178 détachement.

179 S : Encore une fois, peut-être que j'aurais déjà séparé les deux choses mais la pleine
180 conscience a sûrement aidé cette façon de faire, a amélioré. Peut-être.

181 E : Peut-être aussi, je sais pas si vous voyez, une aide dans le changement de flux de
182 pensée, donc la manière de passer d'une pensée à une autre, de faire des liens. Ou au
183 contraire, arrêter, couper certains liens connecteurs. De passer d'une idée à une autre.

184 S : Oui c'est ça, c'est peut-être plus facile de séparer les choses qu'avant.

185 E : Dans les contenus de vos pensées aussi, des différences ? Que ce soit en pensée
186 positive ou négative ?

187 S : Je suis optimiste de nature, je suis toujours content haha ! Je me rends bien compte
188 d'avoir de la chance avec le boulot que j'ai, d'être en bonne santé, les enfants que j'ai,
189 ça se passe bien. J'y pense très souvent et je renforce cette idée là on y pensant
190 régulièrement. Donc voilà.

191 E : Vous vu des différences au niveau des ruminations ?

192 S : Des quoi ?

193 E : Des ruminations, si vous avez eu des pensées noires, qui reviennent de manière
194 récurrente.

195 S : Non mais je n'ai jamais ce genre de chose, ou c'est très rare, ce n'est vraiment pas
196 quelque chose que je, euh, que je vais avoir.

197 E : D'accord, est-ce que vous pouvez me dire l'impact de ce programme sur vos
198 connections sociales avec les autres ? La perception et la relation avec les autres.

199 S : Oui. J'ai suivi une formation d'éduc qui m'a ouvert l'esprit il y a plus de 20 ans,
200 bientôt 25. Donc c'était plein de cours de communication, des cours de psychologie, pas
201 au niveau de l'unif mais quand même, les théories de l'esprit. Donc déjà à ce moment là
202 on se rend compte qu'on est beaucoup plus ouvert d'esprit. On va dire plus tolérant,
203 plus de bon sens. Donc pour ce qui est du rapport au gens, j'ai l'impression que j'avais
204 déjà ça. Donc ça n'a rien changé.

205 E : Oui ça n'a pas participé à cette élaboration donc.

206 S : Non non.

207 E : Peut-être au niveau de la qualité de la relation avec les proches, certains proches ?

208 S : Euh non, non je pense que c'était déjà pas mal. Les gens que j'aime bien, je les aime
209 toujours bien. Et les gens que je n'aime pas, bah ils n'ont pas besoin de le savoir. Non
210 ça il n'y a rien qui change, au niveau du boulot non plus. De toute manière ma

211 hiérarchie je ne la vois jamais. Au niveau du boulot c'est facile en plus, je rends service,
212 donc les gens sont toujours contents. Des fois je reçois des petits cadeaux, alors que je
213 fais mon travail. Après je suis assez ouvert.

214 E : Oui. Et pour la perception de soi avec les autres, la manière dont vous allez vous
215 regarder à travers l'autre.

216 S : Je vois, et bah ici c'est assez facile de bien s'entendre avec les gens. Mais c'est vrai
217 que l'image que les autres ont de moi, je n'y pensais jamais. Et maintenant que j'ai fait
218 ce truc de pleine conscience j'y pense un peu plus. Par exemple quand je suis en soirée
219 après quelques bières, je peux dire des choses qui se répètent un peu, comme après
220 quelques bières. Et là maintenant je m'en rends compte, « ah mais ça je l'ai déjà dit » et
221 aussi avant de dire quelque chose je me dis aussi parfois « ah ça non je devrais pas le
222 dire ». Ce que je me disais pas spécialement avant, je ne faisais pas toujours attention.
223 J'y pense plus maintenant.

224 E : Ça vous affecte plus ?

225 S : Peut-être pas affecté, mais j'y fais attention oui. Je pense à ça surtout.

226 E : D'accord. Dites moi, comment vous décririez le vécu sur le plan spirituel après ce
227 groupe de pleine conscience ?

228 S : Bah, pfff, le côté spirituel, comment dire... Ça fait fort penser au yoga, au
229 Bouddhisme, moi je suis pas du tout là-dedans. Mes parents font partie du milieu
230 ouvrier et l'église, je vois où elle est mais jamais j'y vais. Sauf par la force des choses
231 avec des événements plus tristes. Mais je me rends compte que quand j'entends parler
232 des gens de la mort, et de ce qu'il y a après la mort, je tends une oreille. Alors qu'avant
233 je n'aurais pas fait attention quand on en parlait, vous voyez ? On a vu une émission où
234 on a vu des gens qui sortaient du coma, comment on appelle ça ? La décorporation, des
235 gens qui se voient au-dessus de leur lit, qui voient une lumière blanche, il y a des gens
236 qui reviennent de ça.

237 E : Des expériences de mort imminente ?

238 S : Voilà c'est ça. Et il y avait des experts du coma, des gens du monde religieux, et ils
239 avaient chacun leur avis. Pfff voilà, quand on écoute on ne sait plus. Mais pour moi
240 après c'est fini, il y a plus rien. Après c'est le cerveau, c'est un peu comme l'espace, il a
241 du mal à concevoir que c'est infini, on ne peut pas s'empêcher de se dire « c'est pas
242 possible, ça s'arrête bien quelque part ? ». Bah non, en fait non. La mort c'est pareil, j'ai

243 du mal à me dire qu'après c'est fini, mais c'est comme ça. J'aurais peut-être préféré de
244 croire qu'il y aurait un paradis, un machin, ou autre chose. On peut faire l'exercice
245 inverse, qu'est-ce qu'il y avait avant la naissance. Voilà. Je suis un peu en conflit avec
246 ça. Comme plein de gens je ne sais pas.

247 E : Mais vous dites être plus curieux, plus attentif à ces propos ?

248 S : Oui c'est ça ! Quand j'entends d'autres personnes, je me rends compte que je ne suis
249 pas le seul à me poser la question en tout cas.

250 E : Oui je vois. De manière plus simple, est-ce que vous voyez une différence en la foi
251 en l'avenir, dans le monde ?

252 S : Hum non c'est plus une façon d'être, de profiter de l'instant présent. Ce qui est la
253 base de la pleine conscience. J'en profite plus, avec ma femme on s'organise plus de
254 choses. Ça peut être une forme de spiritualité de vivre plus l'instant présent. C'est une
255 croyance aussi peut-être. Après ce n'est pas Dieu etc. Mais bon c'est normal je n'ai pas
256 baigné dedans. Et puis c'est ça qui fait la différence entre les personnes, et c'est bien
257 comme ça.

258 E : Moi quand vous me parliez de votre curiosité de ce qu'il y a après la mort, ça me fait
259 un peu penser aux questions existentielles, est-ce que vous avez l'impression qu'il y en
260 a d'autres qui ont germé ? Qui vous stimulent plus autrement ?

261 S : Non pas comme ça, pas comme ça.

262 E : En tout cas j'ai l'impression que vous vous ancrez dans le monde différemment en
263 vivant l'instant présent de cette manière, est-ce que vous voyez d'autres choses à
264 rajouter là-dessus ?

265 S : Oui. Par exemple le soir je vais fermer partout, c'est le plus gros de mon boulot, et
266 maintenant j'en profite. Je me dis « je suis en train de fermer le bâtiment, c'est super
267 cool ». J'ai plus souvent ce genre de pensée. Je me dis, « j'ai de la chance d'être là, je
268 suis tout seul ». Parfois je vois des familles de sanglier.

269 E : Ah oui ?!

270 S : Oui oui, j'en vois souvent, des chevreuils, etc. Ce que je ne faisais pas avant.
271 Maintenant je m'arrête, je regarde, je profite quoi. Ils partent avant moi, et parfois ça
272 prend du temps.

273 E : Est-ce que vous avez une pratique qu'on peut dire spirituelle en quelque sorte, de la
274 lecture, tout à l'heure vous parliez de yoga... ?

275 S : Non pas encore. Mais le yoga je garde l'idée à l'esprit. Je vais essayer de m'inscrire
276 et d'en faire régulièrement. Mais la lecture... On ne m'a jamais donné le goût de la
277 lecture. Non la lecture ça ne m'a jamais attiré, malheureusement. Parce que je pense que
278 c'est vraiment bien. Je peux commencer à lire, mais je ne tiens pas.

279 E : C'était un exemple, ça peut aussi être une application complètement autre.

280 S : Oui oui, mais là je ne vois pas. Pas de ce style-là en tout cas.

281 E : D'accord, vous prévoyez en tout cas de faire du yoga.

282 S : Oui ça je le garde à l'esprit, il va falloir que je fasse les démarches.

283 E : Ok, on a fait les questions principales qui tournaient autour du pentagramme. De
284 manière plus générale, est-ce que vous pouvez me dire ce que vous retirez de ce
285 programme de pleine conscience ?

286 S : Bah pour résumer tout ce qu'on a dit, se concentrer plus souvent sur le moment
287 présent, sur ce qui se passe sur le moment. Au moment où j'y pense. Et je trouve que ce
288 n'est pas mal, je trouve ça aussi comme une ouverture d'esprit. Je pense que j'avais déjà
289 l'esprit ouvert, mais ça ça m'aide encore un peu plus. Je vais dire ça comme ça. Je ne
290 juge plus les autres, je ne les juge pas comme je l'ai déjà fait avant les cours. Le
291 jugement de ce qu'ils font, de ce qu'ils pensent, je ne juge plus... haha ! Dans l'ordre
292 d'idée, je dirais que c'est une perte de temps. J'aurais pu ne plus juger tout court, mais
293 je trouve que c'est bien de comprendre que c'est une perte de temps en fait. Ça ne sert à
294 rien. C'est ça que je ressens après la pleine conscience. Même si ma formation d'éduc
295 m'avait déjà beaucoup aidé là-dessus.

296 E : J'ai l'impression que ça ressort beaucoup, que le programme de pleine conscience
297 est venu vous aider à améliorer certains points déjà présents, participer à des démarches
298 en cours.

299 S : Oui c'est ça, dans des choses que j'avais parfois déjà acquises, renforcer des choses
300 déjà acquises.

301 E : Vous pensez que d'une certaine manière, vous vous êtes dirigé vers ce programme
302 de pleine conscience pour vous aider dans ces démarches-là ? Même si ce n'était pas
303 évident, explicite ?

304 S : En fait c'est ça que je me suis dit. Quand j'ai appris sur la base de quoi c'était, le
305 moment présent. Ça me paraissait être une bonne idée, parce que mourir c'est plus tard,
306 alors se concentrer sur le moment présent ça me paraissait une évidence. Ça allait dans
307 le sens que je voulais. C'est ça qui m'a motivé à aller voir ce que c'était. Après la
308 journée de la formation, là, ça correspondait exactement à ce que je pensais, donc je me
309 suis inscrit.

310 E : Ah d'accord. Et on en a déjà parlé mais pour vous cette formation, elle vous a
311 changé, de quelque manière qui soit ?

312 S : Oh oui, oui oui. Profiter du présent, ça change le quotidien. Alors faut se le rappeler.
313 Parce que de temps en temps on a la tête dans son problème on en finit par ne plus faire
314 attention. Mais voilà maintenant, je m'écoute plus, et finalement ça aide pour régler ses
315 problèmes. Tout est moins grave aussi, on relativise. C'est comme ça, c'est comme ça.
316 C'est quand même une manière de déstresser, et de ne plus s'inquiéter pour des choses
317 qui n'en valent pas la peine. Parce que quand on y réfléchit, on peut se prendre la tête
318 pour des choses qui, voilà, ne sont pas si importantes.

319 E : Vous relativisez, oui. L'importance que vous donnez aux choses vous semble plus
320 adaptée ?

321 S : Oui, oui on relativise...

322 E : D'accord. Est-ce que vous voulez encore rajouter des éléments sur cette expérience
323 de pleine conscience ?

324 S : Non... non, je ne vois rien. On a fait un tour complet j'ai l'impression. Bah pour
325 moi, j'ai l'impression hahaha !

326 E : Oui on a abordé beaucoup de chose. Et bien ok, dans ce cas... à ce moment là on va
327 s'arrêter là. Merci beaucoup.

328 S : C'est normal.

Annexe 5.3 – Entretien avec Madame C.

C. : Madame C.

E. : Enquêteur

1 E : Voilà, et bien on peut commencer si c'est bon pour vous.

2 S : Parfait, allons-y.

3 E : Alors j'ai là un schéma qui représente les grands pôles de chaque individu, c'est un
4 psychologue, Ginger, qui a conceptualisé ça. Il y a le pôle rationnel, le pôle social, le
5 pôle spirituel, le pôle affectif et le pôle physique. Et à un moment, dans les questions
6 principales on va dire, je vais venir investiguer ça. Ça ne va pas être les premières
7 questions alors on reviendra dessus après.

8 S : D'accord !

9 E : Je montre ça pour que vous vous fassiez un peu une idée des points que je vais
10 aborder.

11 S : D'accord très bien, c'est clair oui.

12 E : Et bien est-ce que vous voulez bien vous présenter dans un premier temps.

13 S : Alors je ne sais pas ce que vous voulez savoir, comment je dois me présenter. Euh,
14 j'ai 53 ans, 2 enfants de 23 et 26 ans. Hum, je travaille dans l'enseignement spécialisé
15 avec des adolescents handicapés mentaux. Mais j'ai beaucoup bourlingué avant parce
16 que j'ai travaillé dans des banques, parce que je suis comptable de formation. Et puis je
17 suis partie en France, j'ai travaillé dans des coopératives agricoles, j'ai travaillé dans
18 des magasins de sport, et héhé, je suis revenue en Belgique. Voilà un petit peu mon
19 parcours. Je crois que je n'ai jamais privilégié on va dire l'aspect financier de mon
20 parcours professionnel, sinon je serais restée au Luxembourg dans ma banque. Parce
21 que découvrir le monde c'est plus intéressant haha, même si c'est plus difficile. Voilà et
22 je suis très heureuse ici à Liège, je suis d'origine liégeoise. Je suis revenue donc d'où je
23 viens et tout se passe relativement bien. J'ai un compagnon et voilà j'ai refait ma vie il y
24 a trois ans. Voilà c'est une manière de me présenter !

25 E : Très bien, c'est parfait ! Et alors dites moi ce qui vous a poussé à participer à un
26 programme de pleine conscience ?

27 S : Alors déjà ce n'est pas la première fois que je fais un programme de pleine
28 conscience, c'est la deuxième fois. Mais je l'ai fait dans un autre contexte, en fait au
29 départ je m'intéresse plus au yoga. Donc ça fait très longtemps que je pratique le yoga
30 et j'ai commencé une formation de professeur de yoga. Euh... mais voilà à un moment
31 donné, dans mes recherches, je crois que je suis toujours en train de rechercher à faire
32 quelque chose par rapport, je n'ai pas envie de dire « développement personnel » mais
33 c'est quand même un peu ça, se remettre en question et trouver des outils qui
34 conviennent pour le faire. Donc moi j'aime bien le yoga parce que c'est quelque chose
35 que je connais depuis l'âge de dix ans, parce que ma maman pratiquait le yoga. Et puis
36 moi c'est quelque chose que j'ai toujours fait plus ou moins régulièrement depuis mon
37 adolescence. Et donc oui avant de commencer ma formation de professeur de yoga,
38 j'avais fait ce petit stage de pleine conscience. Donc c'était un peu différent de ce que
39 j'ai fait là, mais l'idée est quand même la même. La pleine conscience c'est la pleine
40 conscience, c'est la manière de l'aborder qui a été un peu différente. C'était une piqûre
41 de rappel et la première fois j'étais pas forcément dans un cheminement très positif
42 quand j'y suis allée, tandis que là, cette fois-ci, j'y suis allée vraiment dans une
43 démarche très positive. Et ma question ça a été finalement « est-ce que ça a du sens pour
44 moi », dans la mesure où c'était à l'université et que je sentais bien que derrière c'était
45 l'idée de dire en quoi c'était un outil de la gestion du stress. Alors que pour moi la
46 gestion du stress je l'ai déjà gérée avant par le yoga et par d'autres choses. Donc ça m'a
47 plutôt nourrie moi dans ma pratique du yoga, mais aussi dans ce que je veux transmettre
48 aux autres dans ma pratique du yoga. Comment je peux introduire un peu de pleine
49 conscience dans mon yoga. Quoique le yoga c'est aussi un peu de pleine conscience.

50 E : Le yoga c'est de la pleine conscience ?

51 S : Le yoga c'est de la pleine conscience car en fait le principe de base du yoga c'est de
52 canaliser les fluctuations du mental, ça c'est vraiment une définition du yoga.

53 E : Ah d'accord.

54 S : C'est pour ça qu'on utilisait aussi un peu de yoga de cette formation là, dans ma
55 première formation de pleine conscience aussi. Je pense que c'est vraiment en lien, et le
56 yoga c'est une pratique de posture qui va permettre de coordonner le souffle et le
57 mouvement et qui va demander énormément de concentration au niveau des points
58 d'appuis, au niveau de la respiration, au niveau de la position qu'on prend et au niveau
59 de l'intériorisation que l'on ressent. Et donc en réalité c'est vraiment quelque chose

60 pour concentrer le mental. Et l'idée du yoga c'est de se dire qu'à force d'entraîner le
61 mental à se concentrer, c'est un peu comme la pleine conscience ou l'esprit ne part plus,
62 ne vagabonde plus, où on le ramène chaque fois à l'exercice. Après la pleine conscience
63 c'est beaucoup plus sur le souffle d'une manière générale, euh, enfin c'est l'outil
64 principal. Le yoga aussi mais avec les postures, l'harmonie, le mouvement. Je trouve le
65 yoga plus complet mais en fait peut-être c'est similaire.

66 E : Donc si je comprends bien, ce que vous cherchiez dans cette formation c'était un
67 peu comment transmettre cette idée de pleine conscience plus tard dans vos cours ?

68 S : Oui, et puis comment, en même temps ça apporte toujours à soi. Et ce qui apporte
69 aussi c'est au niveau de la pratique, que ce soit du yoga ou de la pleine conscience, euh,
70 c'est savoir y revenir régulièrement, et après l'idée pour moi c'est de trouver une
71 motivation pour y revenir régulièrement. Mais ça c'est très difficile, même quand on est
72 prof de yoga, qu'on se dit qu'il faut faire du yoga tout les jours, bah dans la pratique
73 c'est difficile. La pleine conscience à petite dose peut-être, mais s'arrêter vingt minutes
74 comme ça s'est compliqué. En tout cas pour moi, dans une vie active, trop active même.
75 C'est aussi ça, c'est aussi une chose qui permet de se poser et de se questionner. Moi ça
76 me questionne beaucoup sur mon rythme de vie, c'est quelque chose qui questionne
77 beaucoup et j'ai besoin de piqûres de rappel. C'est pour ça que je me nourris de petites
78 choses à gauche et à droite pour étoffer un peu ça. Refaire le point. Aller écouter
79 quelqu'un d'autre c'est aussi une manière de faire le point et de réfléchir sur ses
80 pratiques quotidiennes. Que ce soit par rapport au yoga, par rapport à son travail, par
81 rapport à ses enfants, par rapport voilà, à son mode de fonctionnement. Quand on a 50
82 ans !c'est gai, parce qu'on dit toujours que lorsqu'on a cinquante ans c'est une tournant
83 dans la vie, on passe un cap, on a besoin de re-canaliser certaines choses et de faire un
84 peu le point. De se demander « c'est quoi l'essentiel », c'est gai, enfin parce que moi je
85 suis quelqu'un de positif. C'est peut-être pas gai pour tout le monde.

86 E : La pratique de la pleine conscience participe au bien-être pour vous ?

87 S : Oui bien sûr, après, ce que les autres ont appris, je le savais peut-être déjà. Mais
88 voilà, savoir prendre un temps d'arrêt, analyser. Il faut parfois savoir apaiser les choses
89 avant de les intérioriser, puis de les exprimer. Et ça la pleine conscience ça aide
90 beaucoup, ça aide énormément. Et puis c'est un truc qu'on peut faire en trois minutes.
91 Même au boulot. Le vrai outil de la pleine conscience, c'est de pouvoir insérer ça dans

92 le quotidien dans des petits moments disponibles. Après Mathieu Ricard il ne pense
93 peut-être pas comme moi haha !

94 E : Et alors comment vous l'avez vécu ce groupe de pleine conscience là ?

95 S : Alors comment j'ai vécu ça, d'abord il y avait le questionnaire au départ, un
96 questionnaire assez long qui participe aussi à une recherche universitaire je pense, et
97 quand je l'ai rempli, je me suis demandée ce que j'étais venue chercher. J'étais
98 tellement positive pour tout que je me suis demandée comme ça allait pouvoir... je me
99 suis dit « est-ce que la pleine conscience ça allait pouvoir m'apporter quelque chose ».
100 Et puis il se trouve que comme dans la vie de tous les jours on a des hauts et des bas,
101 j'ai des choses un peu lourdes à gérer en ce moment avec des problèmes de santé pour
102 mes parents. Et bien en fait ça m'a fait énormément de bien. Ça m'a demandé
103 énormément d'énergie, beaucoup plus que je le pensais. Donc m'investir dans la
104 formation au quotidien, c'était très difficile, très compliqué, mais justement je pense que
105 c'est intéressant de se dire « tiens j'ai des limites ». Alors que j'arrivais un peu la fleur
106 au fusil en me disant que ça allait être hyper facile, et bien non. Mais j'ai adoré le
107 groupe, j'ai trouvé qu'il y avait une très bonne émulation. Les gens se livraient
108 facilement. Il y avait beaucoup d'émotion et d'énergie positive qui circulaient dans le
109 groupe. Moi je l'ai fait avec mon compagnon donc on était à deux. C'est aussi une
110 expérience spéciale.

111 E : Ah oui, comment ça ?

112 S : Alors je ne sais pas si c'était un choix de départ, j'en ai eu envie après qu'une amie
113 m'en ait parlé, et quand je lui ai raconté, il était tout de suite très intéressé, il a même
114 fait les démarches d'inscription. Donc on a pratiqué beaucoup à deux.

115 E : Ça a aidé pour se motiver sûrement en rentrant non ?

116 S : Oui il y a une organisation qui est différente, on ne doit pas planter l'autre là pour
117 faire son truc, on le fait ensemble, ce qui est assez sympa.

118 E : Oui j'imagine. Et vous diriez que ça a amené quel changement chez vous ce
119 programme de pleine conscience ? Dans votre vie ?

120 S : Alors en tout cas ce que ça change, je pense que au quotidien j'y reviens beaucoup
121 plus régulièrement qu'avant, c'est devenu plus spontané. Et un peu n'importe quand.
122 J'ai trouvé intéressant de prendre plus conscience de ce qui se passe autour de soi. Moi
123 je trouve que ça m'aide beaucoup dans ma relation aux autres, parce que je suis plus

124 attentive à l'interaction autour de moi. Et ça, ça m'a remis dans une dynamique que
125 j'avais un peu perdue. Et que j'aime bien en fait. Dans l'école où je travaille, je suis un
126 peu entre l'équipe éducative et la direction et le pouvoir éducateur on va dire. Je fais un
127 peu médiatrice, peut-être parce que je me le suis attribué, mais je pense que les gens ont
128 confiance en moi. Mais en tout cas la pleine conscience ça aide beaucoup. Pour
129 comprendre, percevoir les choses chez les gens.

130 E : En fait si je comprends bien, ce programme de pleine conscience, il a participé à ce
131 que vous en fassiez plus régulièrement, mais vous en faisiez déjà depuis longtemps.
132 Alors on va dire, la pleine conscience plus globalement dans votre vie, qu'est-ce que ça
133 vous a apporté ? A partir du moment où vous avez commencé à en faire ?

134 S : Alors ça m'a aidé à gérer mes émotions. Ça m'a beaucoup aidé à m'extérioriser, je
135 suis quelqu'un qui contrairement aux apparences est plutôt introverti, je pense qu'au
136 fond de moi-même je suis plutôt quelqu'un d'introverti. J'avais énormément de mal à
137 communiquer avec les autres. En plus j'ai eu beaucoup de métiers où j'étais un peu
138 isolée, où je ne travaillais jamais vraiment en groupe. Et donc quand je suis arrivée à
139 l'école où je travaille maintenant, je suis arrivée dans une équipe éducative où ça parle
140 beaucoup, les profs ils savent donner de la voix. Et moi j'avais énormément de difficulté
141 à m'exprimer, à dire ce que je pensais. Voilà je suis plutôt quelqu'un de timide et
142 d'introverti. Et ça c'est vraiment quelque chose qui m'a aidé à changer. Très
143 concrètement. Pour prendre du recul par rapport à moi-même, par rapport à mes peurs,
144 mes préjugés.

145 E : D'accord, là j'entends beaucoup une aide sur le versant social, sur le rapport aux
146 autres.

147 S : Oui et je pense qu'encore maintenant, quand je sais que j'ai des choses importantes à
148 faire, comme devoir m'exprimer devant un public plus large que d'habitude, je me
149 dirigerai toujours vers la pleine conscience.

150 E : D'accord, alors je rebondis un peu sur ce que vous dites, pour vous ce programme il
151 a eu quel impact sur votre vécu émotionnel ?

152 S : Et bien déjà j'ai appris à mieux gérer mes émotions, ça veut dire qu'avant je pouvais
153 vite être, euh, bafouiller, rougir, ne pas être sûre de moi. A un degré assez fort... Et le
154 fait de m'ouvrir à moi, de me recentrer en pleine conscience ça m'a aidé à me sentir
155 mieux et donc à m'ouvrir. Je suis plus spontanée maintenant. J'avais très peur du regard
156 des autres depuis très longtemps en fait, alors que maintenant je suis beaucoup plus sûre

157 de moi, ça c'est clair. Et je pense que c'est vraiment parce qu'on se découvre un peu
158 soi-même avec les exercices de pleine conscience.

159 E : Alors vous gérez mieux les émotions, l'intensité des émotions aussi peut-être ?

160 S : Oui les deux, ça va ensemble. Oui. Surtout pour le stress.

161 E : Oui vous me parlez beaucoup du stress de rencontrer des gens, ou de devoir
162 s'imposer, s'exprimer devant eux. En tout cas on peut dire que ça a eu un impact sur vos
163 relations sociales, vos connections sociales avec les autres. Est-ce que c'est le cas aussi
164 avec vos proches ?

165 S : Oui mais là il y a encore beaucoup de travail. Je pense que c'est très compliqué
166 quand c'est les proches justement. Je crois que ce que je peux dire au stade actuel, c'est
167 que sur des liens sociaux genre travail, amis, etc.. les progrès sont clairs et plutôt
168 positifs. Et avec les gens très proches, en fait je pense surtout à mon père, à ma mère et
169 à mon frère, ou même parfois avec les enfants, je pense que c'est parfois beaucoup plus
170 compliqué. Il y a encore du travail à faire, mais pour moi l'essentiel est là, c'est juste
171 plus dur, ou plus long, de changer des choses des choses qui sont ancrées profondément,
172 ou qui nous touchent plus. Par exemple ma mère a la maladie d'Alzheimer, et on a dû la
173 placer car mon père a des problèmes de santé et ne peut pas s'en occuper. Elle le vit très
174 mal et elle peut être très en colère voire violente, ou pas. Elle peut être très gentille
175 aussi. Et quand je vais la voir, je ne sais jamais dans quel état elle va être, et ça c'est très
176 difficile. Et là au niveau de mes émotions et de la gestion du stress, j'ai du mal, ce n'est
177 pas facile. Je donne l'apparence que je gère mais je sens que, après, quand c'est passé,
178 je suis en miettes. Donc il y a du travail à faire, surtout que ça implique toute la famille.
179 En ça c'est un travail de tous les jours la pleine conscience, mais ça m'aide
180 énormément. Ça me permet de m'apaiser. Mon compagnon qui est dans la même
181 démarche que moi, il va aussi me pousser, nous pousser dans cette voie. Il me dit,
182 « tiens, et si on méditait un peu là, ça nous ferait du bien ».

183 E : Et est-ce que ça vous aide à avoir un autre regard sur les autres, ou même un autre
184 regard sur soi ?

185 S : Ah oui ! Très fort. En plus moi, comme j'avais déjà fait un premier cycle, et que
186 j'avais déjà cette conscience là au deuxième cycle, je me rends compte que pendant les
187 trois, quatre ans qui ont séparé les deux cycles, et bien j'avais fait du chemin.

188 E : Vous vous trouvez moins jugeante, ou plus jugeante, sur vous-même aussi peut-
189 être ?

190 S : Moins jugeante oui. Je suis plus bienveillante avec moi-même, ça c'est sûr, et avec
191 les autres aussi. Beaucoup plus de lâcher prise. J'accepte plus ce qui est. Mais bon j'ai
192 encore du chemin à faire pour certaines choses. Et il faut aussi que je me recentre de
193 temps en temps. Ce que j'aime dans la pleine conscience c'est aussi le côté rationnel, je
194 trouve ça assez laïque. Alors ça change de qui vous forme hein, dans ma première
195 formation de pleine conscience il y avait un côté plus spirituel. Mais là j'ai bien aimé ce
196 côté un peu terre-à-terre aussi. Alors que dans le yoga j'ai quand même l'impression
197 qu'il y a une connotation plus spirituelle et je trouve que la pleine conscience est plus
198 accessible dans ce cas.

199 E : Et alors comment vous décririez votre vécu sur le plan spirituel ?

200 S : Hum...

201 E : Ça peut être quelque chose de global comme une différence dans la manière de voir
202 le monde, ou la foi en la vie, etc...

203 S : Ah oui, euh, moi c'est vrai que je trouve que ce qui est très difficile à l'heure
204 actuelle, c'est de s'écouter, d'écouter son corps, son cœur... Et si le yoga permet
205 d'écouter son corps, la pleine conscience permet d'écouter son cœur. Par là je trouve
206 que ça permet de se refocaliser sur ses valeurs personnelles. Et je pense que ça fait
207 partie de la spiritualité. En fait à l'heure actuelle je trouve que mes valeurs personnelles
208 dans la société elles sont souvent bafouées. Il y a des choses de l'actualité qui me
209 touchent profondément, j'ai les larmes aux yeux quand je regarde la télé. Parce qu'il se
210 passe quelque chose que mes valeurs n'acceptent pas. Et la pleine conscience ça m'a
211 aidé à comprendre qu'avoir des valeurs ce n'est pas tout, il faut aussi apprendre à agir
212 selon ces valeurs. Et pour ça c'est important de comprendre vraiment ses valeurs, de se
213 focaliser dessus. Voilà, et ça ça me questionne toujours. Après est-ce que c'est de la
214 spiritualité, je sais pas. Mais en tout cas voilà, faire de la pleine conscience assis, ce
215 n'est pas tout. C'est aussi un outil pour trouver de l'énergie pour faire les choses.

216 E : Est-ce que ça a influencé votre manière de voir le monde ?

217 S : En tout cas ça m'a rendu plus sensible à certains éléments. Je ne dis pas ça comme
218 une critique. Ça m'a aussi protégée comme dans mes relations avec mes enfants, avec
219 mes proches, ça m'a aidée à faire le deuil de certaines choses. Mais prendre conscience

220 de certaines choses ça peut nous mettre face aux choses de manière plutôt brutale. Vous
221 comprenez, quand on admet que ça, ça nous touche, qu'on prend conscience de ça, alors
222 on se sent impliqué. On est plus juste observateur peut-être... Voilà en tout cas je dirais
223 que la pleine conscience c'est aussi rester en éveil quant à ses valeurs.

224 E : Rester en en éveil quant à ses valeurs...

225 S : Oui.

226 E : Est-ce que vous trouvez que ça impacte votre manière de vous ancrer dans le monde,
227 d'être présente aux choses ?

228 S : Hum, ça m'aide à faire sens en tout cas. Je pense que c'est ce qui permet de
229 continuer la pratique de la pleine conscience, de ne pas retomber dans l'esprit du
230 quotidien. Parce que si on se laisse faire on est toujours le nez dans le quotidien. Ça
231 permet de revenir à ce qui fait sens. Alors oui je pense qu'on est plus présent face aux
232 choses, à ce qui nous arrive tous les jours. Pour moi en tout cas faire sens, c'est un
233 travail existentiel. Et ce qui est chouette c'est de le partager, c'est pour ça que c'est gai
234 de le partager avec vous. En tout cas je pense que la pleine conscience c'est quelque
235 chose que je n'arrêterai jamais car ça me remet à chaque fois sur un chemin de
236 questionnement. Ça me ramène à des questions existentielles, les questions importantes
237 que l'on doit se poser dans la vie. Je pense que la pleine conscience me permet de ne
238 pas oublier le sens que tu veux donner à ta vie, tes aspirations profondes. Pour la
239 première fois je trouve que... hum... je manque d'optimisme. Vu que la pleine
240 conscience me fait voir les choses, bah en conscience justement, bah je me dis, mais ça
241 ou ça c'est terrible et il y a rien qui se passe.

242 E : Ah d'accord, c'est très intéressant !

243 S : Je pense que la pleine conscience ça nous fait revenir à ce qui est juste pour soi, et
244 donc ce qui est injuste aussi. C'est pour ça que je dis que je n'arrêterai jamais la pleine
245 conscience, car ça me reconnecte avec mes valeurs.

246 E : D'accord, alors parlons un peu du pôle rationnel, celui de la pensée. Pour vous quel
247 a été l'impact de la pleine conscience sur votre pensée, l'élaboration de votre pensée,
248 vos flux de pensée, j'entends par là une pensée qui en amène une autre et ainsi de suite.

249 S : Alors c'est une sacrée question, très intéressante. Parce que justement toute la pleine
250 conscience s'est vachement focalisée sur nos cheminements mentaux. Moi je pense que
251 j'arrive plus rapidement, par exemple hein, à identifier quand je suis dans une spirale

252 négative de pensée. Je limite tout de suite la rumination. Je pense que mon esprit,
253 comme beaucoup, vagabonde énormément, mais je coupe plus facilement ce truc. Je
254 suis persuadée que je ne savais pas faire ça avant. Et pour moi ça change énormément
255 de choses dans la relation aux autres, on imagine moins de choses, on interprète moins
256 sur les autres grâce à ça. Quand je me dispute, et que je sens que l'émotion monte, je dis
257 « stop, on arrête », et je reviens avec une autre attitude. Et surtout maintenant je me
258 mets régulièrement à la place de l'autre. Ce que je ne faisais jamais avant, et ça reste
259 difficile. Mais c'est un exercice qui apporte beaucoup. Je prends plus facilement
260 conscience des difficultés des autres, et alors je travaille sur mon empathie et mon
261 écoute. Je dédramatise plus facilement certaines choses aussi, avoir un regard plus
262 apaisé. Parce qu'avant je restais souvent sur les actions qui m'avaient blessée, qui
263 m'énervaient. Maintenant j'essaie de l'analyser, de revivre la situation. Je suis plus dans
264 la communication non violente.

265 E : Ah oui la communication non violente ?

266 S : Oui j'ai fait une formation de communication non-violente, mais juste 2 jours hein.

267 E : Et vous avez l'impression d'avoir plus de pensées négatives ou de pensées positives
268 maintenant ?

269 S : Ah bah plus de pensées positives ! Même dans des situations qui vont mal, bah
270 j'essaie de faire abstraction de choses plus négatives. Mais en même temps j'ai toujours
271 été une optimiste hein. Pour moi j'ai quand même autant de pensées négatives depuis
272 que je fais de la pleine conscience, on en a tous, hein, mais je mets tout de suite le doigt
273 dessus. Et c'est une grande différence, savoir dire stop, ça change tout. Et ça pour moi
274 c'est très concrètement la pleine conscience. Parce que généralement le problème des
275 pensées négatives, c'est qu'on ne s'en rend pas compte. Et ce qui est bien, c'est par
276 petites touches de le dire aux autres. Dans mon entourage il y a en a qui ruminent
277 toujours les mêmes trucs, alors je le souligne avec un peu d'humour. Histoire de casser
278 un peu les cercles négatifs chez les autres. Bon après ça appartient à l'autre mais on peut
279 mettre des petites graines.

280 E : D'accord, oui je comprends bien. Et sur un autre pôle, le pôle physique. Vous pensez
281 que le programme ou la pratique plus généralement de la pleine conscience ça a changé
282 votre ressenti corporel, votre ressenti physique ?

283 S : Alors. Oui certainement, mais c'est difficile de faire la part avec le yoga. Parce que
284 le yoga c'est pour moi aussi une pratique de la pleine conscience. Donc en tout cas si je

285 peux parler de mon ressenti corporel en pensant à cet ensemble, oui je ressens de mieux
286 en mieux mon corps. Je pense que oui pour la pleine conscience parce que rien que de
287 se concentrer sur sa respiration, ça permet de mieux prendre conscience des tensions
288 corporelles que l'on a.

289 E : Est-ce que vous avez remarqué une différence sur vos sens, odorat, goût, etc...

290 S : Oui ça oui au niveau gustatif je me focalise beaucoup plus. Alors qu'avant je ne me
291 focalisais pas trop dessus. Avec mon mari on fait plus attention à ce qu'on mange. Mais
292 je vois que déjà je fais moins attention maintenant. Mais bon. J'ai un meilleur odorat
293 aussi, je fais plus attention aux odeurs. Je me sens plus sensible au bruit aussi.

294 E : Plus sensible au bruit ?

295 S : Oui je fais plus attention aux bruits même sans le vouloir.

296 E : Est-ce que vous avez l'impression d'avoir plus ou moins d'énergie avec la pratique
297 de la pleine conscience ?

298 S : Je pense que ça a un impact très fort oui...

299 E : Et comment est-ce que vous me le décririez cet impact ?

300 S : Souvent, quand je suis allée à la formation, c'était très difficile pour moi : je savais
301 que ça durait jusqu'à tard. Et pourtant quand je revenais, je me disais « mais qu'est-ce
302 que j'ai bien fait de venir, qu'est-ce que je me sens bien, qu'elle énergie différente j'ai
303 en sortant ». Je veux dire entre avant une méditation et après une méditation, on gagne
304 de l'énergie je trouve, et ça en dix minutes.

305 E : Vous faites un peu comme le plein d'énergie ?

306 S : Ah oui complètement, une petite pause avec la méditation, c'est comme une petite
307 sieste mais en mieux haha !

308 E : Alors je sais pas si vous avez été confrontée à des problèmes physiques, à des
309 douleurs, mais si oui est-ce que vous avez noté des changements à propos de ça ?

310 S : Alors oui mais je ne sais pas si c'est pas le yoga, là...

311 E : Vous faites beaucoup le lien entre les deux, comme on disait auparavant, ce sont
312 peut-être des techniques proches.

313 S : Oui je pense bien, d'ailleurs on faisait du yoga dans le programme de pleine
314 conscience. En tout cas je pense que ça permet de déterminer les endroits qui sont
315 douloureux, plus facilement. Et arriver à les relâcher. On a beaucoup travaillé ça dans la
316 formation, localiser et relâcher les zones plus douloureuses. Quand je fais du sport, de la
317 marche, du vélo, je me concentre plus sur ce que ressent mon corps. C'est intéressant je
318 trouve. C'est être à l'écoute de soi-même de toute façon, quand on fait de la pleine
319 conscience, on essaie d'être à l'écoute de ses pensées et de ses valeurs, on le disait juste
320 avant, bah on essaie aussi d'être à l'écoute de son corps et des limites de son corps.
321 L'idée ce n'est pas toujours de dépasser ses limites je pense, c'est aussi juste les
322 connaître et savoir s'arrêter avant. Voilà.

323 E : D'accord ! Bon on a travaillé les grands pôles que je voulais investiguer avec vous.
324 Est-ce que vous pouvez me dire de manière plus globale ce que vous pensez avoir retiré
325 de la pleine conscience ? Je sais que l'on vient de travailler tout ça mais est-ce que vous
326 voulez mettre quelque chose en avant ?

327 S : Euh, je crois que j'ai surtout beaucoup retiré en petits outils que j'ai envie de mettre
328 en pratique dans mes propres cours de yoga, donc ça je trouve que c'est très positif. Je
329 pense que ça peut vraiment être un plus dans mes cours. J'ai envie de retransmettre ça,
330 cette idée me plaît beaucoup. Je suis contente de pouvoir faire des liens concrets entre
331 ma volonté d'être professeur de yoga et mon intérêt pour la pleine conscience, je trouve
332 que ça concrétise mon projet. Et puis après je trouve que ça m'a permis de m'interroger
333 sur beaucoup de choses, de nouvelles choses aussi, de me remettre en question.

334 E : De vous remettre en question, vous trouvez que ça vous a changé, cette pratique ?

335 S : Oui et de manière très concrète parce que je trouve que je suis plus posée dans la vie,
336 je suis moins dans une boulimie de recherche d'informations en tout genre. Je suis plus
337 focalisée sur mes intérêts. D'ailleurs je m'organise mieux, je n'ai plus la boule au ventre
338 quand j'ouvre mon agenda. Parce que j'ai su faire la part des choses je pense. Et ça c'est
339 la première fois depuis très longtemps. Ce stage là ça m'a vraiment aidé pour ça, et c'est
340 un vrai travail sur moi je trouve. Et ce qui est chouette c'est d'avoir été accompagnée
341 par mon compagnon, et de l'accompagner aussi. Je trouve qu'on fait plus sens, on met
342 du sens sur ce que l'on fait, ce qui pose des priorités d'une certaine manière. Et c'est
343 très agréable, j'ai l'impression que les choses s'imbriquent mieux, plus logiquement.

344 E : Que les choses s'imbriquent, sont plus logiques ?

345 S : Oui, je trouve que ma vie part moins dans tout les sens. Comme mon mental. Parce
346 que moi de base, ma vie comme mon mental peuvent vraiment partir dans tous les sens.

347 E : Ça fait de sacrés changements dites donc.

348 S : Oui hein, mais c'est tout un processus, c'est long. Et même si les changements
349 arrivent à un moment ou à un autre, je pense que c'est un travail qui perdure depuis mon
350 premier stage de pleine conscience. Ça m'a permis de prendre des décisions difficiles
351 aussi, comme me séparer de mon ancien compagnon, qui, je sais pas comment dire,
352 mais voilà quelqu'un avec qui je ne devais pas rester. Voilà.

353 E : D'accord, est-ce qu'il y a encore quelque chose que vous voulez rajouter ?

354 S : Et bien non, enfin si, je pense que c'est sur le long terme qu'on voit vraiment tous
355 les bénéfices de la pleine conscience. Voilà sur du long terme il y a eu une grosse
356 évolution pour moi et il y en aura encore sûrement. Enfin voilà, en tout cas c'était
357 agréable de parler de tout ça.

358 E : Et bien un grand merci pour ce temps et toutes ces nombreuses informations !

Annexe 5.4 – Entretien avec Madame D.

D. : Madame D.

E. : Enquêteur

1 E : On peut commencer si c'est bon pour vous ?

2 D : Oui parfait !

3 E : Alors je vous montre déjà ce petit schéma qui représente le pentagramme de Ginger,
4 c'est un psychologue qui a conceptualisé les grandes facettes qui représenteraient
5 l'individu, vous voyez il y a 5 pôles : le pôle physique, du ressenti, le pôle de la pensée,
6 rationnel, celui de l'émotion, de l'affect, le pôle social et enfin le pôle affectif. Les
7 questions principales de cet entretien vont porter sur ces pôles. Mais vous allez voir ce
8 sont des questions très ouvertes que l'on va aborder ensemble pour essayer de
9 comprendre un peu votre expérience et les changements vécus au travers de ce
10 programme de pleine conscience. Est-ce que c'est clair ?

11 D : Oui très bien !

12 E : Parfait, est-ce que vous pouvez vous présenter en quelques mots d'abord ?

13 D : Alors je m'appelle D, j'ai 39 ans, j'ai 2 enfants de 8 et 4 ans, je vis avec mon
14 compagnon qui vient d'avoir 40 ans. Je suis maître assistante dans une haute école, je
15 donne des cours de Français aux étudiants préscolaires et je donne également
16 l'orthographe aux étudiants de traduction en première année de Bac à l'université. J'ai
17 également une formation artistique, j'ai étudié la mise en scène et j'ai commencé une
18 petite carrière artistique mais les circonstances de la vie ont fait que je n'ai pas continué.
19 Mais je suis passée à mi-temps récemment pour reprendre une activité artistique, ce qui
20 me correspond au niveau intellectuel. Voilà je suis en plein moment de changement, de
21 transformation. C'est d'ailleurs pour ça que j'ai entrepris de faire le module sur la pleine
22 conscience et notamment la gestion du stress.

23 E : C'est ce qui vous a poussé à participer ?

24 D : Oui, parallèlement à ça j'ai des gros problèmes de confiance en moi. Ce qui rend
25 parfois difficiles mes relations avec les autres, mes relations sociales, qui sont très
26 anxiogènes pour moi.

27 E : Donc les points qui vous ont poussé à participer à ce programme de pleine
28 conscience, si je comprends bien, c'est cette volonté de changement professionnel et, un
29 peu, l'émulsion sociale que ça peut engendrer ?

30 D : Oui, parce que j'ai dû retisser des liens avec des personnes avec qui je n'avais pas
31 eu de contact depuis longtemps, vu que pendant une dizaine d'années je n'ai plus eu
32 aucune activité dans ce domaine là. Et puis d'une façon générale c'est peut-être aussi
33 pour essayer de m'apaiser émotionnellement par rapport à toute une série de contacts,
34 de communications qui n'étaient pas toujours ressentis positivement de ma part, j'avais
35 vraiment des problèmes relationnels, je n'arrivais pas forcément à m'apaiser dans mes
36 communications, parce que je suis fort stressée. Donc d'une façon générale je voulais
37 apaiser ça, et d'une façon plus particulière je voulais que ça ait un impact sur ma façon
38 de retisser des liens avec des gens. Voilà, je ne sais pas si c'est clair ?

39 E : Oui oui, complètement. Et alors comment vous l'avez vécu ce programme de pleine
40 conscience ?

41 D : Alors je suis arrivée avec énormément d'attente déjà, d'autant que je venais de
42 traverser une période difficile avec mes enfants, ils ont quelques difficultés scolaires,
43 pour moi j'ai l'impression qu'ils sont hyper-sensibles et j'ai eu beaucoup d'entretiens
44 avec des logopèdes, des psychologues. Ma fille, on lui a diagnostiqué un trouble de
45 l'attention par exemple. Enfin je n'arrivais pas à comprendre certaines choses et c'était
46 difficile. Et j'avais l'attente avec ce programme de m'apaiser quant à mes enfants mais
47 aussi au travail dans ma tentative de changer. Mais finalement ce que ça m'a apporté
48 dans un premier temps c'est une forme de déculpabilisation par rapport à tout ça. Au fait
49 que ce serait de ma faute. Comme si quelque part les choses se font petit à petit et
50 l'apaisement mental qu'on peut trouver c'est à travers une pratique qui doit se mettre en
51 place dans toute la vie, ça n'arrive pas d'un coup. Ce n'est parce que je commence un
52 programme de pleine conscience que tout de suite les choses doivent changer. Je ne sais
53 pas si c'est clair ce que je raconte, mais enfin c'est une sorte de transition lente que je
54 vois maintenant. Par exemple moi j'ai un problème avec la cigarette, et il faut arrêter du
55 jour au lendemain pour que ça fonctionne, et ça je trouve que c'est très dur de se mettre
56 dans une dynamique où un jour on est comme ça et l'autre jour on doit subitement
57 changer. Ce n'est pas vrai, on peut pas changer fondamentalement, ce sont plutôt des
58 petites choses fondamentales qu'on va changer doucement, et c'est ça qui est
59 fondamental dans la pleine conscience. Est-ce que ça va ? C'est clair ?

60 E : Oui je vois bien je crois, dans le sens où le changement se fait progressivement, à
61 son rythme et en respectant qui on est, c'est ça ?

62 D : Oui, en tout cas je n'ai jamais senti ça comme du matraquage idéologique,
63 autrement j'aurais fui. Donc voilà.

64 E : Oui, alors je m'y connais peu en pleine conscience mais j'ai l'impression que ce
65 n'est pas un dogme.

66 D : Oui, ici c'était très progressif, et il y avait une large place qui était ouverte à
67 l'individu, c'était respectueux.

68 E : Chacun était pris en compte selon qui il était, c'est ça ?

69 D : Oui et c'est ça qui est intéressant aussi. Les personnes qui étaient là étaient toutes
70 différentes, mais c'était équilibré homme/femme, euh .. quelque part ce n'était pas des
71 personnes qu'on attendait dans des programmes de développement personnel, en fait
72 c'était hétérogène comme population. Et c'est très chouette d'être confrontée à des
73 personnes qui viennent de parcours radicalement différents du sien. Et qui quelque part
74 vivent des choses similaires dans les problématiques évoquées, comme le stress. Peut-
75 être tout simplement parce que c'est la société qui est anxiogène...

76 E : Et alors vous diriez que ça a amené quels changements dans votre vie cette
77 participation au programme de pleine conscience ?

78 D : Disons que pendant le programme j'ai essayé de méditer tous les jours, mais c'est
79 un truc dont je n'arrive plus à tenir le rythme depuis que c'est fini. Mais je l'ai fait
80 pendant le programme du début jusqu'à la fin où j'ai médité entre 30 et 45 min par jour.
81 Et en fait on était aussi poussé à mettre en pratique la pleine conscience dans le
82 quotidien, ce que j'essayais de faire pendant que je parlais avec les gens, ce qui
83 marchait parfois et parfois pas. Mais j'essayais déjà de faire plutôt les séances tout les
84 jours de méditation. D'une façon à faire le sas une fois dans la journée et de me réserver
85 un temps pour moi-même. Et je me suis rendue compte que moi qui étais fort fatiguée,
86 il fallait que je dorme plus. J'ai pris conscience pendant ces séances de mes difficultés à
87 me reposer. J'ai mieux dormi à partir de ce moment là, j'ai fait plus attention. Et j'ai pris
88 conscience que j'avais besoin de sommeil. J'ai mieux lié mes états de stress, mes
89 difficultés que j'avais à communiquer avec les autres à cette question du sommeil. J'ai
90 mieux lié ces états de confusion mentale. Et maintenant quand quelque chose ne va pas
91 j'ai tendance à me concentrer sur ma respiration et à essayer de relativiser, me dire que

92 c'est passer. Comme tout le monde j'ai des baisses de moral mais j'attribue plus
93 facilement ça à des états passagers, la fatigue, les hormones, des choses qui ont une
94 origine dans une réalité objective. Je suis moins à la recherche d'état d'euphorie aussi,
95 je cherche plus un état d'équilibre mental. J'avais l'impression de vivre les choses plus
96 en dents de scie avec des moments où j'étais très très mal et des moments où j'étais très
97 très bien. Et maintenant je ne fuis plus l'état où je suis mal et je ne recherche plus à être
98 dans un état de grande joie. Je cherche un état plus stable. Je recherche moins les états
99 d'extrémité parce que je me suis rendue compte qu'ils sont peu porteurs, mes proches
100 en pâtissent et ça me fait perdre du temps dans mon travail. Quelque part la pleine
101 conscience m'a amené un certain calme, ou j'essaye de tendre vers ça. Voilà j'espère
102 que c'est clair encore haha... ?

103 E : Oui oui je trouve ça très clair, et intéressant, ce que vous m'apportez. D'ailleurs j'en
104 profite pour rebondir sur votre prise de conscience de votre état de fatigue, ce qui vous a
105 amené à plus dormir. Est-ce que ce programme a eu un impact sur d'autres dimensions
106 de votre ressenti corporel ? Si vous pensez qu'on est dans ce thème là. Est-ce que vous
107 avez vu d'autres différences sur votre ressenti corporel avec cette pratique de la pleine
108 conscience ?

109 D : Alors j'ai des sautes d'humeur à cause de problèmes hormonaux et ça, ça n'a pas eu
110 d'impact. Mais c'est vraiment au niveau de la prise de conscience au niveau du sommeil
111 que.. En même temps je n'ai pas de problème physique important comme c'était le cas
112 pour des personnes dans le groupe.

113 E : Vous avez vu des différences quant à la perception de votre corps hormis cette état
114 de fatigue on va dire ?

115 D : La perception de mon corps, non pas forcément.

116 E : Ou la perception de vos sens, que ce soit le toucher, le goût, l'ouïe, une différence à
117 ce niveau là.

118 D : Disons qu'étant donné ma formation théâtrale, je suis quand même déjà assez à
119 l'écoute des perceptions extérieures, ce sont des exercices que je connais. Maintenant ce
120 n'est pas pour ça que j'y fais attention dans ma vie de tous les jours. Parfois je me rends
121 compte que je suis ailleurs depuis une demi-heure. Mais je me rends plus compte que je
122 devrais travailler sur ma qualité sensorielle, en tout cas essayer de me trouver plus dans
123 le moment présent. Cette présence à soi, si je la veux, je sais comment la convoquer,
124 mais c'est dur de l'avoir tous les jours. Il faut la pratiquer encore et encore, et ça

125 demande de la volonté. Ça demande un travail. Mais j'ai conscience maintenant que ça
126 demande un travail, et qu'il faut l'exercer au quotidien.

127 E : D'accord, et alors vous diriez que ce programme, il a eu quel impact sur votre vécu
128 émotionnel ?

129 D : Alors moi je suis hyper émotive, je prends beaucoup les choses pour moi. Je suis
130 très sensible. Je pense l'avoir transmise à mes enfants, cette trop grande sensibilité. Et
131 c'est pour ça aussi que j'ai fait le programme, je veux aussi transmettre à mes enfants
132 des outils pour pouvoir arriver à gérer ça. Pour le vécu émotionnel j'ai encore des
133 difficultés à partager mon point de vue aux gens, mais je n'ai plus de culpabilité par
134 rapport à ce que je pense ou ce que je ressens. Je ne me dis plus que c'est mal de penser
135 comme ça, je reste plus légère par rapport à ça. Mais il me reste du travail ! J'ai du mal
136 encore dans certaines situations mais j'en prends mieux conscience, et des raisons aussi
137 qui peuvent me mettre dans certains états de malaise. Mais quand je prends une émotion
138 forte comme ça, je sais plus facilement dire « ok », et apaiser l'émotion.

139 E : Par là vous parlez de l'intensité de l'émotion c'est ça ? Arriver à diminuer la force de
140 l'émotion ?

141 D : Oui c'est ça.

142 E : Et est-ce que vous avez l'impression de ressentir plus d'émotions négatives ou
143 positives ?

144 D : Bah en fait je recherche à atteindre un état où je ressens des émotions positives et
145 négatives mais plus posées, ces états sont moins intenses.

146 E : Oui d'accord. Et au début vous m'avez dit que vous aviez commencé cette formation
147 pour le stress, est-ce que vous gérez mieux votre stress alors ?

148 D : Encore une fois ça dépend de mon état de fatigue mais en tout cas les moments qui
149 sont vécus normalement comme des moments stressants, je les gère mieux, j'ai
150 rapidement le réflexe de bien respirer et de faire attention à mes pensées. Donc je les vis
151 comme moins stressants oui. Mais en même temps le stress, on le vit avant le moment
152 aussi, et là ça peut être difficile aussi, mais j'anticipe moins quand même.

153 E : Est-ce que vous pouvez me parler maintenant de l'impact sur vos pensées de ce
154 programme, de la pratique de la pleine conscience ?

155 D : Sur la pensée ? Euh, sur le moment où je pratiquais tous les jours, quand je
156 cherchais à m'endormir, c'était plus facile. J'avais beaucoup de pensées qui
157 m'assaillaient, de toutes sortes, le soir, au lit. Et pendant les deux mois où j'ai fait de la
158 pleine conscience j'ai eu plus de facilité à m'endormir à ces moments là. Moins de
159 pensées à ce moment là. Et maintenant que je pratique moins ça revient. Après, les
160 pensées, les rêveries, j'en ai besoin, même pour travailler. Mais les pensées la nuit, ça
161 c'était un vrai problème qui s'est réglé avec la pratique de la pleine conscience. Je pense
162 vraiment que ça aide. Les pensées sont là, même quand on fait le scan corporel, mais on
163 en a conscience, ce qui nous met dans une meilleure disposition pour les faire partir
164 d'elles-mêmes quand elles nous gênent.

165 E : Alors est-ce que vous avez vu une différence sur l'élaboration des pensées, le
166 contenu ou même le flux des pensées, par le flux je parle d'une pensée qui amène à une
167 autre pensée qui amène à une autre pensée et qui crée toute une élaboration, positive ou
168 négative. Est-ce que vous avez vu une différence ? Même sur les liens connecteurs entre
169 les pensées ?

170 D : Alors oui j'ai vu des différences sur les associations d'idées, surtout que c'est
171 important quand on veut écrire. Je crois que j'arrive mieux à gérer mes pensées et
172 comment elles s'enchaînent. Afin de créer des agencements créatifs de pensées pour
173 leurs donner un sens. Maintenant il y a les autres pensées, celles qui empêchent d'agir,
174 par association d'idées aussi. Et je trouve que je les vis moins ces associations d'idées
175 négatives. Je tire moins de plan sur la comète, je regarde moins ce qui va se passer
176 après. Ces pensées qui me projetaient dans un avenir dont je ne connaissais rien. C'est
177 en lien avec l'anxiété, et si je le suis moins c'est pour ça aussi je pense.

178 E : Ah oui d'accord, je vois, on fait le lien avec ce dont on parlait tout à l'heure, votre
179 manière d'être moins anxieuse avant un moment potentiellement stressant. Et je ne sais
180 pas si vous avez des ruminations parfois aussi, est-ce que ça joue dessus ?

181 D : Et voilà oui parce que les ruminations c'est sur le passé et l'anxiété sur le futur, et
182 tout ça ça marche par association d'idées. Alors en gérant mieux l'association je gère
183 mieux, et l'anxiété, et les ruminations. Mais il y a des pensées qui sont hyper créatives
184 et qui peuvent être liées à des ruminations, il faut arriver à les garder en soi car elles
185 sont porteuses artistiquement mais il faut pas qu'elles te bouffent complètement. En tout
186 cas j'arrive à prendre plus de distance par rapport aux autres. Notamment avec mon
187 meilleur ami, j'arrive bien à lui dire ce que je vois en me distançant un peu de la

188 conversation au premier abord. Donc pour les autres j'arrive bien à identifier mais pour
189 soi-même euh, bah oui j'arrive à mieux euh, bon ça reste difficile, mais c'est porteur.
190 J'arrive à désamorcer quand ça devient trop présent.

191 E : C'est intéressant parce que vous avez le regard sur le bien-être, améliorer sa qualité
192 de vie et en même temps vous avez cet autre regard artistique qui vous sert et que vous
193 utilisez, c'est une sorte de double regard que je trouve intéressant.

194 D : En fait je ne veux pas lutter contre ces pensées, je veux en faire quelque chose. Je
195 me suis vraiment retrouvée dans des situations où j'ai pu faire des choses qui m'ont
196 satisfaite artistiquement mais voilà ce n'est pas viable à long terme d'être toujours dans
197 les extrêmes, je pense que les drogues n'apportent pas des bonnes choses sur la durée
198 d'ailleurs.

199 E : Oui j'imagine que ce n'est pas un mode de vie qu'on souhaite avoir à long terme. On
200 a un peu parlé de l'impact social que pouvait avoir la pleine conscience, est-ce que vous
201 avez d'autres idées de l'impact de la pleine conscience sur vos connections sociales,
202 avec les autres ?

203 D : Euh, bon, moi je suis quelqu'un qui aime la solitude, je n'ai jamais eu de problème
204 avec ça. Après est-ce que je suis bien avec la solitude parce qu'avec les autres je suis
205 pas toujours apaisée ? En fait j'ai senti une influence du programme avec les personnes
206 avec qui j'avais l'habitude de fonctionner. Par exemple j'ai un ami avec qui j'ai on
207 faisait une publication au moment où je faisais le programme de pleine conscience. Et la
208 première fois on s'était engueulés, et j'arrivais pas à dire précisément ce que je
209 ressentais. Et là j'ai réussi à dire précisément ce que je ressentais à certains moments où
210 ça n'allait pas. Pas tout le temps mais j'ai réussi parfois à mettre en place des choses qui
211 ont fait que les tensions se sont apaisées. Maintenant il faudrait que j'arrive à être moins
212 impressionnée par certains contacts.

213 E : Je me disais que vous avez l'air d'être quelqu'un de très authentique et ça peut être
214 difficile dans la rencontre avec des personnes qui ne le sont pas, qui sont derrière un
215 masque social, des règles sociales. C'est une qualité je pense que d'être authentique,
216 mais comme toute qualité, si elle est très présente, dans un extrême, elle peut aussi
217 causer de la souffrance.

218 D : Oui c'est ça, mais c'est très difficile de mettre le masque social, parfois j'ai
219 l'impression que je joue un rôle mais que je ne le joue pas bien. C'est bizarre parce

220 qu'au théâtre j'ai l'impression que je joue bien mon rôle, mais dans la vie c'est vraiment
221 dur de revêtir le masque.

222 E : Oui mais le théâtre c'est un lieu qui ne touche pas à votre authenticité parce que
223 c'est un lieu où vous avez le droit de jouer. Bon je dérive un peu, mais c'est un peu à ça
224 que ça me fait penser

225 D : Oui, oui oui.

226 E : Alors pour revenir un peu sur ces influences, j'ai quelques points en tête, alors dites
227 moi s'il y en a qui vous font faire des liens. Je pensais à la qualité sociale avec les
228 proches, l'ouverture aux autres ou aux nouvelles relations.

229 D : Alors oui je rumine moins les moments où ça ne s'est pas bien passé, je ne reste pas
230 longtemps dessus, après je sais pas dans mon ouverture aux autres... ça dépend de la
231 situation.

232 E : Alors dites moi est-ce qu'il y a un impact sur votre perception de vous en
233 interaction ? Je ne sais pas si c'est clair, quand on est en interaction on a une perception
234 de soi dans la relation et de ce que l'autre en voit. Et puis aussi sur la perception des
235 autres, est-ce que vous les voyez différemment ?

236 D : Alors sur la perception de moi-même, je pense qu'on en a déjà un petit peu parlé.
237 Cette question là du masque social, je la remarque plus qu'avant. Avant je le vivais mal
238 émotionnellement, ça créait de la confusion, je n'arrivais pas à m'exprimer, je n'arrivais
239 pas à construire un discours cohérent avec certains collègues. J'étais paniquée, j'étais
240 paniquée par ce qui se passait et je n'arrivais pas à comprendre ce qui se passait. J'en ai
241 souffert beaucoup, avec mes enfants aussi. Maintenant j'arrive mieux à voir ce qui est
242 en train de se jouer, de mettre ça à distance. Même si le fait de revêtir le masque social,
243 de jouer le jeu parce qu'il le faut, bah là j'ai toujours l'impression que je joue faux, mais
244 j'ai un regard plus objectif. Je comprends mieux ce que je vis dans la relation.

245 E : Et est-ce que vous avez vu un impact de la pleine conscience sur votre manière
246 d'être empathique avec les autres, votre manière d'être dans le jugement avec les
247 autres ?

248 D : Alors d'une façon générale j'ai l'impression d'être empathique, en tout cas d'essayer
249 de me mettre à la place des autres de façon rationnelle.

250 E : Et vous avez l'impression que la pleine conscience a encore accentué ça ?

251 D : J'ai l'impression quelque part que je reste assez.. j'ai l'impression d'être empathique
252 de manière théorique, je reste à distance... Parfois j'ai l'impression que je n'ai pas
253 vraiment plus d'empathie avec une personne que je ne connais pas qu'avec une
254 personne qui est proche de moi. Même si paradoxalement il y a une méditation qui
255 s'appelle la méditation d'amour bienveillante, je n'arrive pas à me ressentir
256 bienveillante avec des personnes que je ne connais mais par contre avec des personnes
257 que je connais oui. Je ne sais pas si c'est clair ! En fait rationnellement je sais me mettre
258 à la place des autres, mais dans le moment du contact ce n'est pas encore toujours ça.
259 J'aimerais pouvoir arriver à me montrer plus soutenante et plus compréhensive. Je sais
260 pas si je suis claire ?

261 E : je vois les liens que vous faites je pense, mais je reviens toujours un peu là-dessus,
262 vous avez l'impression que la pleine conscience a joué quel rôle là-dedans ?

263 D : En fait il y a toujours cette méditation et qui parfois me donne un peu la nausée, en
264 fait elle créait beaucoup d'émotion, elle fait appel je crois à l'émotion de l'instant et pas
265 vraiment à l'objectivité...

266 E : Ce à quoi vous êtes sensible je crois comprendre.

267 D : Voilà ! Je peux recevoir ces émotions de manière très forte. En fait il y a une
268 différence entre l'empathie et euh...

269 E : La sympathie ?

270 D : Non, en fait j'ai oublié ce qui s'est dit à ce moment là. Mais je n'arrivais pas encore
271 à pratiquer l'empathie dans le contact direct. Et c'est un problème parce que j'ai
272 l'impression qu'on me ressent comme quelqu'un de dur et d'exigeant, par exemple avec
273 mes enfants. Mais c'est juste que je n'arrive pas à me détacher de mes émotions dans la
274 relation et ça prend parfois le pas. Mais je pense que la pleine conscience peut m'aider,
275 mais il y a encore du travail.

276 E : D'accord, et comment vous décririez l'impact de la pleine conscience sur le plan
277 spirituel ? Par spirituel ça peut être par exemple la foi en l'avenir ou dans le monde ; ou
278 sur une pratique plus religieuse, ou des questions existentielles.

279 D : Alors moi je n'ai jamais.. si j'ai eu une petite éducation catholique. On m'a laissé
280 libre de croire ou de ne pas croire, je ne suis pas attachée à une religion particulière. En
281 tout cas je ne me sens pas vraiment plus spirituelle qu'avant et je n'ai toujours pas plus
282 foi en l'avenir que ça. Malheureusement quoi. Par contre je pense vraiment que les

283 techniques comme la méditation de pleine conscience seraient vraiment bénéfiques si
284 elle était pratiquées à l'école à plus grande échelle. Je pense que c'est quelque chose qui
285 peut vraiment apaiser les relations humaines dès le départ, qui peut créer des situations
286 de communication propices aux échanges. Et d'ailleurs c'est vrai que maintenant que je
287 me trouve dans des grandes réunions je suis choquée par la manière dont les gens se
288 coupent la parole. Mais en tout cas je ne relie pas ça à une spiritualité mais à une façon
289 d'être en état de stabilité à l'intérieur. Après, les Bouddhiste, eux, s'inscrivent dans un
290 contexte culturel et religieux, mais ça ne m'a pas donné envie de devenir Bouddhiste.

291 E : Oui, mais peut-être plus simplement des changements dans vos questions
292 existentielles, des questionnements ou même un impact sur vos croyances ou tout
293 simplement une pratique en lien, je sais pas si vous avez commencé le yoga ou si vous
294 lisez plus de livres sur le sujet ? Voilà c'est très vaste, très ouvert comme question.

295 D : Alors la lecture des livres, non, j'en ai plein à lire mais je lis plus de la littérature
296 classique. Mais oui je veux me pencher sur les livres de développement de pleine
297 conscience pour m'aider dans mon éducation, leur transmettre des outils, à mes enfants.
298 Je pense que ça m'aurait évité bien des soucis d'avoir eu cette approche là dès petite. Je
299 trouve que le programme de pleine conscience est relié directement à une façon
300 d'envisager la vie, une façon de regarder la vie en étant axé sur le moment présent et en
301 mettant quand même l'accent sur l'identification de certains moments qui méritent de
302 changer.

303 E : Oui je comprends. Alors on a un peu fait le tour des questions que je voulais voir
304 avec vous. Est-ce qu'il y a quelque chose que vous voulez mettre en avant dans les
305 changements apportés par la pleine conscience ?

306 D : Bah ce que j'aimerais bien mettre en avant c'est l'impact de l'état physique sur l'état
307 mental, surtout la fatigue, sur ce qu'on ressent, les hormones aussi. Euh ça je m'en suis
308 vraiment bien rendue compte, et maintenant j'ai plus le réflexe d'aller chercher la cause
309 de certaines difficultés. Et la deuxième chose c'est vraiment que j'aimerais que mes
310 enfants puissent en bénéficier, de ces enseignements, qu'ils puissent prendre confiance
311 en eux. Même si voilà je vais participer aussi. En tout cas j'ai apprécié, c'est que cette
312 approche n'est vraiment pas dogmatique. Et le plaisir de vivre dans cet état qui laisse
313 peu de place aux émotions extrêmes. Je vais continuer par la pratique dans cette voie.

314 E : Ok, et est-ce que cette participation vous a changée d'une certaine manière ?

315 D : Oui ! oui elle m'a changée, euh, elle a changé m'a façon d'envisager un problème et
316 d'accueillir mes pensées. Et la culpabilité que je pouvais ressentir, si je n'arrivais pas à
317 résoudre un problème, ou que je ne trouvais pas la solution rapidement, je culpabilise
318 plus trop pour ça maintenant. Disons que quelque part j'ai pas plus confiance en moi par
319 rapport à certaines situations problématiques mais il y a d'autres choses qui ont changé
320 et je pense que ça va progressivement amener des changements chez qui je suis. Amener
321 plus de facilité dans ma manière de gérer mes émotions sur le moment.

322 E : On en revient à ce que vous disiez au début de l'entretien, que les changements ne se
323 faisaient pas tout d'un coup mais arrivaient progressivement avec la pratique.

324 D : C'est ça ! C'est pour moi un processus intérieur, progressif.

325 E : D'accord, est-ce que vous avez encore quelque chose à ajouter ?

326 D : Non, je crois que c'est tout. Hormis le fait que je pense que c'est important pour moi
327 de trouver un moyen de transmettre ça aux enfants. Voilà j'ai rien d'autre.

328 E : Très bien, merci beaucoup ! Et bah je vais couper le microphone dans ce cas.

Résumé :

Les recherches scientifiques tendent à montrer l'efficacité des programmes de pleine conscience. Toutefois, peu de place est laissée dans la littérature scientifique à la question du vécu et de l'expérience des participants vis-à-vis de ces programmes de pleine conscience. C'est de ce constat qu'émerge notre projet de recherche, à savoir l'intérêt pour le vécu et l'expérience subjective, sur un plan qualitatif, de la participation à un programme de pleine conscience. Sachant que la pleine conscience comporte une dimension pleinement phénoménologique, cela nous amène à poser la question suivante : quelle est l'expérience vécue, dans une perspective phénoménologique, de la participation à un programme de pleine conscience ? Pour y répondre, nous nous appuyons sur une méthode d'analyse en recherche qualitative, l'*Interpretative Phenomenological Analysis*, visant à explorer, au travers d'entretiens semi-directifs, la manière dont les personnes donnent du sens à leurs mondes personnel et social. L'analyse de ces entretiens dévoile que la pratique de la pleine conscience semble être vecteur de changement pour les participants au travers de différents processus psychologiques, et ce dans le sens d'un mieux-être au quotidien. Les résultats de l'analyse sont alors discutés de manière transversale, en établissant des liens avec les concepts d'*agency* et d'*ownership*, et en construisant ainsi une réflexion sur base de cette articulation. Nous sommes enfin amenés à interroger l'apport clinique de cette réflexion sur la pleine conscience, ainsi qu'à considérer les pistes visant à poursuivre notre travail, et ouvrir de nouvelles perspectives.