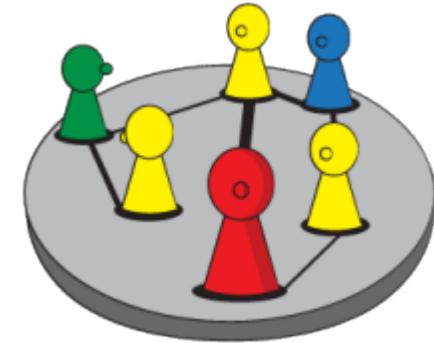




UNIVERSITÉ
DE GENÈVE



The Tavistock and Portman **NHS**
NHS Foundation Trust

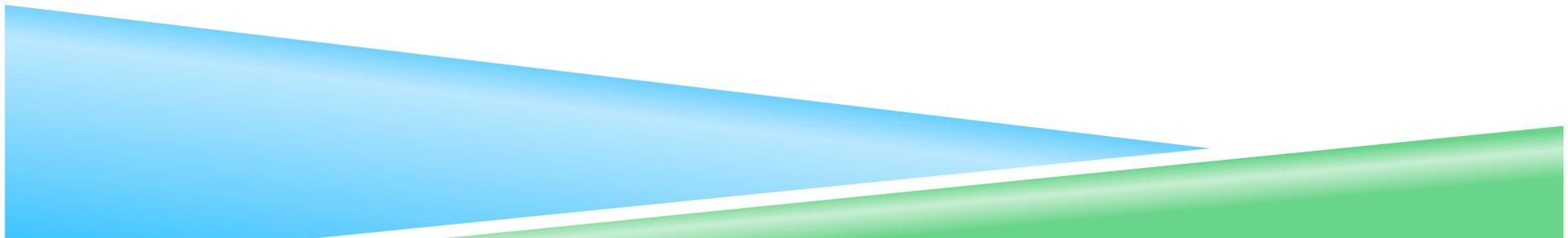


Mindfulness and Systemic Practices

La pleine conscience et les pratiques
systemiques? Sadeqh Nashat & Julia
Granville

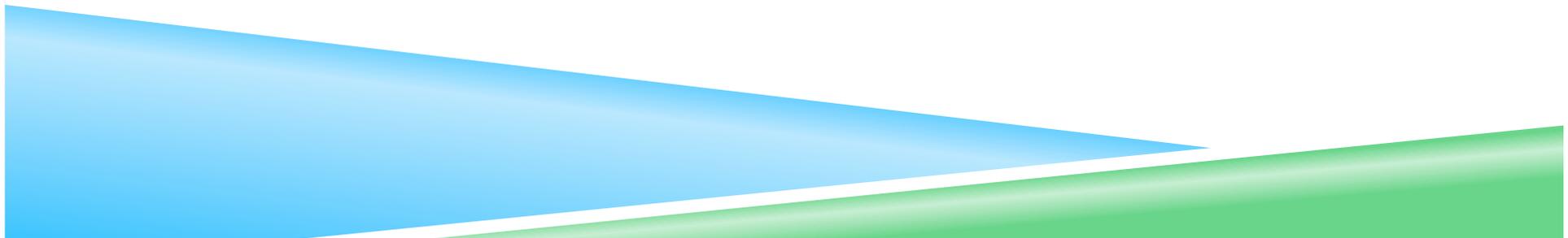
QUE-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?

- ▶ La pleine conscience est un concept non seulement difficile à définir mais aussi à pratiquer
- ▶ Pour Kabat-Zinn la PC'est « prêter attention d'une manière particulière: de manière intentionnelle, dans le moment présent et sans porter de jugement
- ▶ L'auto-régulation de l'attention
- ▶ Esprit de curiosité, d'ouverture et d'acceptation
- ▶ La régulation des émotions et des pensées



EFFICACITÉ

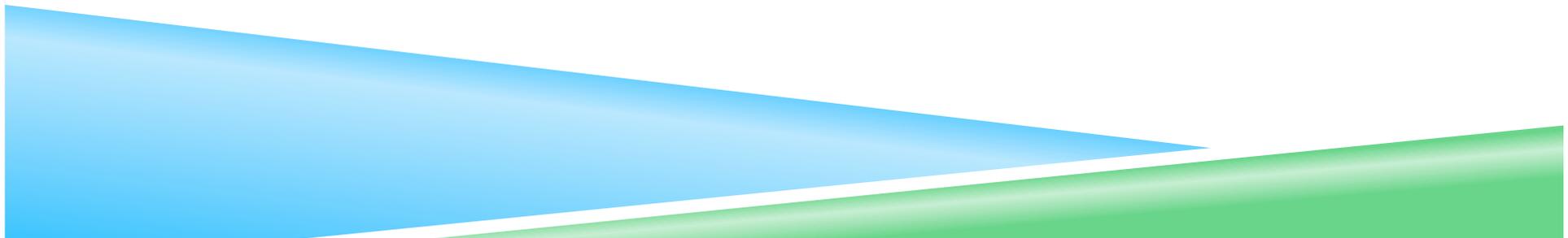
- ▶ La pleine conscience a été démontrée efficace par de nombreuses études empiriques:
- ▶ Réduction de stress (MBSR) – populations non-cliniques
- ▶ Dépression, anxiété
- ▶ Douleurs chroniques
- ▶ Maladies psychosomatiques
- ▶ Cancer (symptômes)
- ▶ Troubles de la personnalité (Thérapie Comportementale Dialectique)



POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

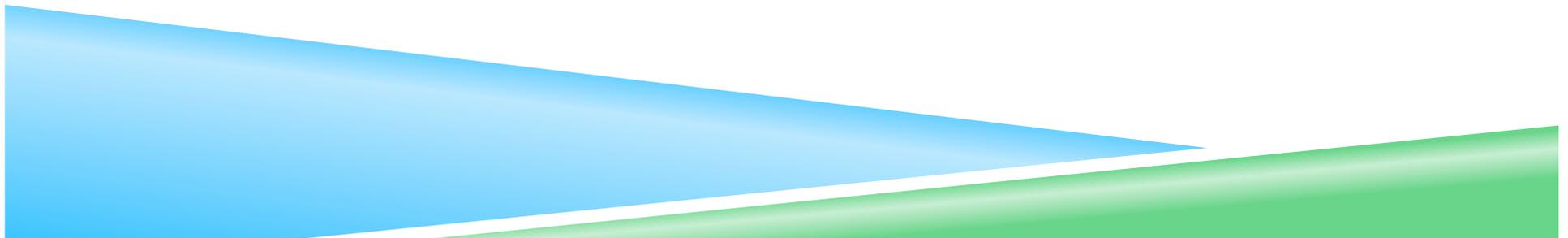
- ▶ .b mindfulness in schools programme (11+)
- ▶ Paws .b mindfulness in schools (5 – 11)
- ▶ The Mindfulness and Resilience in Adolescence project (prévention et réduction des problèmes de santé mentale)

- ▶ Recherches menées par l'Université d'Oxford, Environ une centaine d'écoles participent aux recherches.
- ▶ Mindfulness based cognitive therapy for anxiety in children



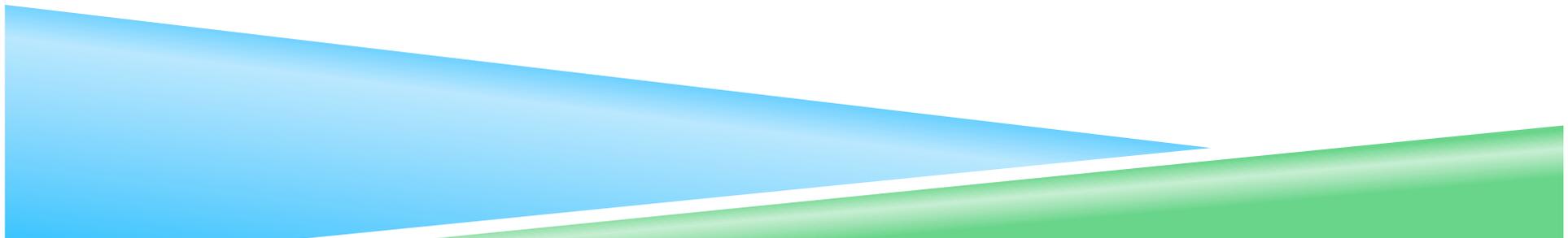
PLEINE CONSCIENCE AVEC LES COUPLES

- ▶ Plusieurs études montrent une corrélation élevée entre la capacité d'attention en pleine conscience et la satisfaction au sein du couple
- ▶ L'hypothèse est que c'est un outil qui permet d'être plus attentif à autrui, être plus à l'écoute des besoins & désirs de l'autre.
- ▶ Plusieurs programmes pour couples existent, dont le « Mindfulness based relationship enhancement » (validée).



POUR LES FAMILLES

- ▶ Améliore la mentalisation, la régulation émotionnelle et peut influencer la nature de l'attachement parent-enfant.
- ▶ Un module a été rajouté au programme Strengthening families , axée sur la prévention des addictions au sein la famille



MINDFULNESS LA PLEINE CONSCIENCE

&
&

SYSTEMIC PSYCHOTHERAPY LA PSYCHOTHERAPIE SYSTEMIQUE

- ▶ L'expérience individuelle
- ▶ Ressentir l'esprit/le corps/l'émotion
- ▶ L'accent sur l'expérience du moment présent
- ▶ L'observation de ce qui est présent maintenant et d'accepter les expériences telles qu'elles sont

- ▶ Individual experience
- ▶ Sensing mind/body/emotion
- ▶ Emphasis on experience now
- ▶ Ideas about observing what is there and letting it be

- ▶ L'expérience relationnelle
- ▶ Créer/donner du sens
- ▶ Mettre l'accent sur la conversation et l'action
- ▶ L'importance des idées à propos du changement. La différence qui fait la différence

- ▶ Relational experience
- ▶ Meaning making
- ▶ Emphasis on talking and doing
- ▶ Ideas about change, the difference that makes a difference



MINDFULNESS

PLEINE CONSCIENCE

SYSTEMIC

SYSTEMIQUE



- ▶ Curiosity & kindness
- ▶ Multiplicity of identity
- ▶ Thoughts as mental events not truths



- ▶ Curiosité et bienveillance
- ▶ Identités multiples
- ▶ Les pensées comme évènements mentaux plutôt que vérité

- ▶ Curiosity & logical connotation
- ▶ Multiplicity of identity
- ▶ Hypothesising, multiple perspectives. Separation of problems and people. Externalisation

- ▶ Curiosité et connotations logiques
- ▶ Identités multiples
- ▶ Les hypothèses, perspectives multiples. La séparation des problèmes de la personne, l'externalisation

USE OF SELF

- ▶ Rooted in therapist's own mindfulness practice
- ▶ Being present
- ▶ Scaffolding
- ▶ Teaching, offering
- ▶ Enquiry
- ▶ Embodying
- ▶ Kindness, Curiosity, Acceptance, Non-judgement

UTILISATION DU SOI

- ▶ Basé sur la pratique de la pleine conscience propre à la thérapeute
- ▶ Etre présent
- ▶ L'étayage
- ▶ Enseigner, offrir
- ▶ Investigation/exploration
- ▶ Incarner / personnifier les principes de la pleine conscience
- ▶ La bienveillance, la curiosité, l'acceptation, l'absence de jugement



SELF-REGULATION AND MINDFULNESS

L'AUTORÉGULATION EMOTIONNELLE ET LA PLEINE CONSCIENCE

- ▶ Changing and regulating the temperature in the session
- ▶ Troubleshooting when there is conflict or upset
- ▶ Using mindful eating exercises to support children (and adults) in noticing the sensations of hunger, eating, repletion, fullness



- ▶ Using body scan and breathing exercises for preparing for sleep



- ▶ Using mindfulness exercises to manage when children have to wait, line up, sit at circle time etc

- ▶ Changer/réguler la température dans la séance
- ▶ Intervenir aux moments de conflits ou de détresse
- ▶ Utiliser la pleine conscience en mangeant pour aider les enfants (et adultes) à observer les sensations de faim, de manger, d'être rassasié, d'avoir trop mangé

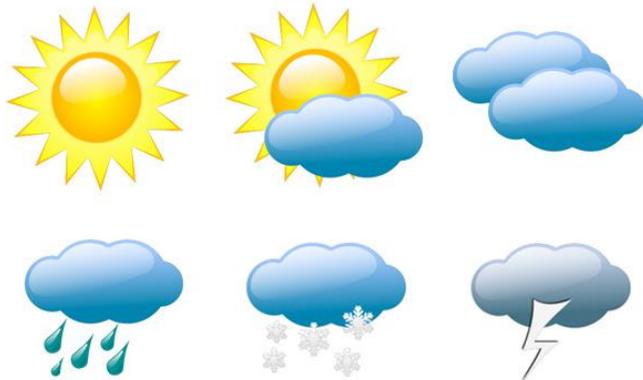


- ▶ Utiliser le balayage du corps et la respiration pour se préparer à dormir
- ▶ Utiliser des exercices simple de pleine conscience pour aider les enfants à attendre, a faire la queue, s'asseoir etc.

MINDFULNESS OF THOUGHTS AND FEELINGS

LA PLEINE CONSCIENCE DES PENSÉES ET DES ÉMOTIONS

- ▶ Les métaphores pour les pensées qui vont et viennent



MINDFULNESS AND RELATIONSHIPS

LA PLEINE CONSCIENCE ET LES RELATIONS



- ▶ Relational mindfulness
 - ▶ Increasing insight – noticing the internal dialogues, bringing the increased observation and knowledge of individual responses gained through mindfulness relational and therapeutic conversations
 - ▶ Listening on different levels to what is said, how it is said, non-verbal communications, emotional atmosphere, how emotion is done and experienced in the mind and body
- 
- ▶ La pleine conscience relationnelle
 - ▶ Augmenter la perception – noter les dialogues internes, utiliser les observations de nos réponses individuelles gagnés par la pleine conscience dans les conversations relationnelles et thérapeutiques
 - ▶ Écouter sur des niveaux différents le contenu, comment c'est exprimé, les communications non-verbales, l'atmosphère émotionnelle, comment l'émotion est 'fait' et ressenti dans l'esprit, et le corps

- ▶ Slowing down interactional sequences, moving from reactivity to response
- ▶ Listening exercises– taking turns to just listen in a structured dialogue, what is said the communications of the other, and our own responses: thoughts, emotions, sensations, urges without the need to respond.
- ▶ Exercises to explore habitual patterns of relating, For example based on Aikido exploring how we respond to another representing a difficulty Give in, Avoid, Resist, Dance/Blend
- ▶ Learning and practising moments of quietness and stillness

- ▶ Ralentir les interactions,
- ▶ Réactions → Réponses
- ▶ Exercices pour mieux écouter- un dialogue structuré, les communications de l'autre, nos propres réponses: pensées, émotions, sensations, impulsions, sans avoir besoin de répondre
- ▶ Exercices qui explorent les patterns habituels dans nos relations –eg basé sur l'aikido céder, éviter, résister, danser/ s'harmoniser
- ▶ Apprendre et pratiquer des moments de silence et de calme



MINDFUL ACTIVITIES WITH FAMILIES

LES ACTIVITÉS DE PLEINE CONSCIENCE AVEC LES FAMILLES

- ▶ The Potato Game
- ▶ Sound Games
- ▶ Sensation focused games – ice cube, backward swimming
- ▶ Breathing with children – use scaffolding, finger breathing, using a visual cue like a sphere, using a favorite soft toy
- ▶ Relational games – silent squiggle, Constructing with marshmallows and kebab sticks
- ▶ Le jeu des pommes de terre
- ▶ Les jeux de son, avec un bol chantant, le paysage sonore
- ▶ Des jeux de sensations – glaçons, la natation à l'envers
- ▶ La respiration avec les enfants – avec de l'étaillage: respirer avec les doigts, avec une sphère mobile, avec un nounours
- ▶ Des jeux relationnels – le squiggle en silence, Construire avec des guimauves et des bâtonnets en bois

Espace de respiration en 3 Étapes

Étape 1. Prise de conscience

Quelle est mon expérience en ce moment? Dans la domaine des pensées....des émotions...et des sensations corporelles?

Observez et notez les expériences comme elles sont sans essayer de les changer



Étape 2. Focalisation

Portez votre conscience sur votre respiration, sur chaque inspiration et sur chaque expiration.

Étape 3. Élargissement

Élargissez le champ de votre conscience au-delà de votre respiration, de sorte qu'elle comprenne votre posture, et la perception du corps comme un tout. Voyez, si vous pouvez maintenir cette pleine conscience dans ce que vous allez faire ensuite

