

Descriptif du module

« Réduction de l'égo basée sur la réflexivité et la méditation »

(*Mindfulness-Based Ego Reduction* ou *MBER* en anglais)



Ce module de 25h est destiné à toute personne souhaitant s'initier à la méditation ou en approfondir la pratique. Il est laïque et conçu pour être compatible avec toute obédience ou (non) croyance. Il y a seulement deux prérequis pour suivre ce module : comprendre le français et avoir un carnet et un stylo pour prendre des notes pendant les enseignements et surtout en dehors (voir plus bas). *N.B.* : Un polycopié sera distribué à chaque cours.

Ce programme est inspiré du protocole MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) de Jon Kabat-Zinn et en reprend certaines thématiques (notamment la régulation du stress et des émotions). Sa spécificité est d'être concentré sur la perspective éthique : à cette fin, la santé apparaît comme un moyen, pas comme une fin en soi. C'est-à-dire que l'éthique est considérée comme la perspective pour laquelle l'individu prend en compte, de la manière la plus juste possible, lui-même, les autres et l'environnement non humain dans ses prises de décisions et actions... difficile de faire cela quand on est stressé ou déprimé ! Ainsi, prendre soin de soi apparaîtra comme un prérequis pour prendre soin des autres et de l'environnement. Comme nous le verrons, pour cette perspective, l'égo nous limite. Il nous empêche de prendre correctement soin de soi et de l'environnement au sens large (c'est-à-dire humain et non humain). Au contraire, devenir plus conscient des automatismes fonctionnels générés par l'égo permet cela. En effet, cette conscience seule, si elle est accrue et prise comme refuge, permet de se libérer de ces automatismes, des limites et des souffrances qui y sont liées. Le but de ce module est donc d'apporter des outils pratiques et théoriques permettant de réaliser cela.

Pour favoriser ce processus, trois types d'outils seront présentés dans le module :

- *différentes pratiques méditatives*. La méditation est un entraînement à l'attention endogène. C'est-à-dire qu'en temps normal l'attention est automatiquement captée par des stimuli extérieurs (bruits, personnes...) ou intérieurs (pensées, douleurs physiques...). Elle est alors exogène. Ici nous allons nous entraîner à diriger intentionnellement notre attention. Un éventail le plus large possible de techniques sera présenté afin que chacun puisse trouver le type de pratique qui lui convient le mieux. Nous avancerons pas à pas, au rythme du groupe. *Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience de la méditation pour suivre le module MBER.*

- *des modèles théoriques* qui ont pour but de comprendre le fonctionnement de l'égo, ses tenants et aboutissants, et sa différence avec un fonctionnement plus ouvert, dans lequel l'environnement et soi-même sont consciemment et justement pris en compte. Ces modèles originaux sont puisés dans les philosophies orientales ou élaborés à partir de savoirs scientifiques (issus notamment des sciences cognitives) et de l'expérience de l'intervenante.

- *des exercices* permettant d'intégrer la théorie présentée et de développer une *réflexivité*, c'est-à-dire une capacité d'auto-observation curieuse et bienveillante, nécessaire à développer la conscience de sa propre conscience. La réflexivité a pour base une part d'attention et une part de réflexion. Elle s'appuie donc sur les compétences développées respectivement dans la méditation et la compréhension théorique. Un des outils centraux pour développer cette réflexivité est la prise de note sur un carnet (dont les modalités plus ou moins guidées seront explicitées dans le module).

N.B. : il est recommandé d'avoir environ 30min de pratique journalière pendant les deux mois du module afin de bénéficier de sa portée. Des expériences montrent en effet que ce temps dépasse à peine le seuil minimal de pratique journalière pour qu'un module de ce type ait un effet significatif. Vous pouvez considérer ce temps comme un investissement, consenti sur deux mois, qui vous rendra en plus bien plus efficace dans vos autres activités (le temps investi dans la méditation est en général rapidement récupéré, même avec des bénéfices !).

Dates et lieux du module :

- Séances 1, 3 et 6 : **dimanche** 19 août, 26 août et 9 septembre **9h15-12h30**
- Séances 2, 4 et 5 : **mercredi** 22 août, 29 août et 5 septembre **19h-22h15**
- Séances 1 à 6 au *studio My yoga, 11 avenue de Lodève (Tram 3 station Plan Cabanne)*
- Journée sortie le **dimanche 2 septembre 9h-18h** au *domaine de Restinclières (Prades-le-Lez)*

Participation aux frais :

Je demande une participation forfaitaire aux frais (de location de la salle notamment) pour l'ensemble du module (25h de cours) : 100€ par personne (soit 4€ l'heure de cours) ou 50€ en cas de difficulté financière (sans justificatif), à régler en liquide au premier cours. Je ferai aussi circuler à chaque cours une boîte où chacun pourra faire un don s'il le souhaite pour contribuer à l'enseignement et sa diffusion.

Programme prévisionnel et thématiques associées :

Séance 1 : Éthique et conscience, vivre le moment présent en cohérence avec ses valeurs

Séance 2 : Réduire son stress pour développer sa responsabilité en conscience

Séance 3 : De l'égo à la conscience : pour vivre heureux et éthiquement

Séance 4 : Changer sa relation aux pensées et élargir sa conscience

Séance 5 : De la régulation à l'intégration des émotions : empathie, apparentement et changement d'état de conscience... pour libérer son corps, son esprit et être à l'écoute des autres et de son environnement

Séance 6 : S'aimer, s'accueillir avec bienveillance pour en faire de même avec les autres et développer joie, authenticité et créativité

Sortie : Développer la gratitude, l'écoute intérieure et la reliance au détriment de l'égo

Quelques informations sur l'intervenante : Hélène Hagège

Je pratique quotidiennement la méditation depuis une dizaine d'années. J'y ai été formée dans différents contextes, parmi lesquels le bouddhisme tibétain, le taoïsme (psycho-énergétique chinoise) et l'énergétique humaine. Par ailleurs, initialement normalienne, agrégée et docteure en biologie moléculaire, j'ai ensuite développé des compétences scientifiques sur le fonctionnement de l'esprit et la méditation. En effet j'exerce actuellement à l'Université de Montpellier (UM, depuis 2007) en tant que maîtresse de conférences en sciences l'éducation, domaine dans lequel j'ai été habilitée à diriger des recherches sur « les compétences spirituelles au cœur de l'éducation à la responsabilité » (en 2015). Ma formation plurielle me permet ainsi de proposer une modélisation originale des interactions corps-esprit et de leurs transformations, sur une base scientifique. J'enseigne le module MBER* en option de culture

générale à la faculté des sciences de l'UM au moins deux fois par an depuis 2012. J'y ai déjà formé plus de 300 étudiants.

* Appelé dans ce contexte « Initiation à la méditation dans une démarche éthique ».

Ecrites d'étudiants ayant suivi ce module

Voilà seulement quelques extraits d'écrites d'étudiants de la faculté des sciences après le module de méditation, tels quels (sans correction des erreurs) :

- « Pour conclure, cet enseignement, est à mes yeux une chance d'être proposé dans une faculté, même pour une courte durée. Avec certains camarades, on discutait d'ailleurs à ce propos, et on se disait qu'il serait bien que ce module soit obligatoire pour chacun des élèves, [...]. Je suis très reconnaissante d'avoir eu la chance de le suivre, d'avoir appris tant de choses, et surtout je suis très heureuse des bénéfices que j'en tire, je suis beaucoup plus en paix avec moi-même [...]. Je suis vraiment reconnaissante, [...] de toute cette remise en question sur l'égo, mais aussi le rapport aux autres, je me sens bien plus bienveillante envers les autres mais aussi envers moi-même, et beaucoup plus en paix, le chemin est encore long, mais pour tout ceci, je voulais simplement vous dire, merci. »

- « Je dirais que je me sens bien, je ressens ma souffrance, je ne cherche pas à la faire disparaître. Je dirais que j'ai ouvert une porte vers quelque chose de vaste, que j'ai beaucoup à apprendre, que j'ai lancé des bouteilles à la mer. Je vie le moment présent en étant dans une démarche éthique, pour moi, tous les êtres et la planète, enfin j'essaie. »

- « Grâce à tout cela je pense que ce module va bien au-delà de mes espérances qui étaient juste de savoir gérer mon stress car maintenant je trouve que j'agis avec beaucoup plus de bienveillance que j'aurais pu le faire envers les autres ou moi-même. Je tenais donc à vous remercier pour toutes les explications que vous m'avez apporté et cette très jolie découverte qu'est la méditation. »

- « Après les nombreux cours de méditation, je vois de nombreuses différences en moi, la première étant l'écoute, il est vrai que maintenant j'écoute les gens sans avoir un jugement à chaque parole. Je maîtrise ma colère en la laissant se consumer par elle même mais en étant conscient de cette colère. Enfin je prend en compte mon environnement beaucoup plus qu'avant, car si au début je n'ai pas éprouver d'intérêt pour [la pleine conscience en action], aujourd'hui je l'utilise pour quelques parties de repas pour contrôler mon appétit, mais aussi lors de balade pour être pleinement conscient de mon environnement. Enfin je me sens plus libre et conscient de moi même. Je suis également moins anxieux, et donc plus calme et plus étonnant encore, je parle moins pour ne rien dire. Si un blanc survient dans une conversation je ne vais pas chercher à le combler. »

- « Ce module m'a beaucoup appris sur moi-même, les pratiques quotidiennes me permettent d'être plus concentrée et plus consciente de mes pensées. Par exemple, j'ai appris à ne pas juger, je vois désormais les choses d'une nouvelle façon. Je découvre des nouveaux aspects de la vie. Je

me suis rendue compte que certains évènements ne sont ni joyeux ni tristes, ils sont juste là, il faut les accepter. Je trouve que le fait de ne plus juger les évènements qui se passent dans la vie m'a également aidé à arrêter de juger les autres. Mon rapport aux humains a évolué et je trouve mieux le fait d'écouter une personne sans la juger et sans la couper dans ce qu'elle a à dire. »

- « Je suis très utopiste mais j'aimerais tellement que ce module soit obligatoire pour tout le monde rien qu'une fois dans leurs cursus, cela permettrait à certaines personnes de changer complètement leur façon d'être et leurs visions du monde... »

- « Je ne me suis pas rendue compte dès le début que ce module impactait ma vie. Les sujets abordés se multipliant au fur et à mesure des séances, cela a changé beaucoup de choses chez moi, notamment sur ma façon d'appréhender le quotidien ou tout autre évènement. Je ressens énormément que cela m'a changé : je me complique beaucoup moins la vie aujourd'hui car je ne me pose plus autant de questions qu'avant, j'essaye d'avancer dans ma vie tout en me répétant à chaque fois «on verra» dès que je commence à trop me poser des questions sur un sujet. J'essaye aussi de donner encore plus d'amour aux autres qu'avant en essayant de les accepter toujours plus comme ils sont et en essayant de ne pas les changer. »

- « Ce module fut une étape importante dans mon développement personnel, il m'a d'abord permis d'appréhender les mécanismes inconscients majeurs de notre esprit ainsi que la façon d'en être conscient et donc de s'en libérer. Il m'a également permis de comprendre l'importance de vivre ses émotions pour connaître une joie authentique et de ne pas se réfugier dans les distractions. »

- « A la fin de mes 2 mois de cours de méditation, j'étais une nouvelle personne. C'est rassurant de pouvoir trouver des réponses à ses problèmes, et pouvoir trouver son tempérament pour pouvoir maîtriser ses névroses [...]. J'avais beaucoup de jugement sur ma vie, sur les êtres humains et j'ignorais l'environnement. Je me sens vraiment comme une nouvelle personne. Je me sens exister pour moi et avec les autres. Je ressens vraiment les bienfaits de la méditation même si je n'ai pas encore l'habitude de la faire tous les jours. Mais dès que je me sens énervée je me recentre grâce à la méditation sur les respirations (celle qui me correspond le mieux) . »

- « Durant les deux mois dans lequel j'ai suivi le module, j'ai remarqué un véritable changement dans ma manière d'être et de voir les choses, ce changement était si important que mes amis et ma famille m'en ont même parlé. Avant de commencer la méditation j'étais un jeune homme un peu perdu dans son orientation, dégoûté du monde, je cherchais sans cesse la confrontation et je ne me sentais exister qu'au travers d'un rapport de force. [...] Je me sens vraiment différent de celui que j'étais à la rentrée en Septembre, je suis plus calme, et je ne cherche plus la confrontation à tout prix. Je me sens plus heureux ou du moins épanoui. [...] J'ai quitté mon groupe politique car je me suis rendu compte que ma vision d'un monde meilleure ne pouvait pas être atteinte par la violence. Je pense qu'il faut montrer l'exemple, agir avec les autres comme on voudrait qu'ils agissent avec nous car nous sommes toujours l'autre de quelqu'un. »

- « Je comprend mieux le soin et la reconnaissance que l'on doit apporter à la nature et pour tout se qu'elle nous apporte d'énergie vital nécessaire à notre bien être. Je pense avoir aussi sur certain point conscience de mes actions et pensées j'essaye désormais d'être plus ouvert d'esprit et d'avoir des valeurs qui reflète de ce que j'apprécie le plus. Je pense être devenue plus sociable et même un peu plus heureux grâce à la pratique de la méditation régulière et je questionnement sur mes pensées et choix. »

- « Connaitre mon tempérament m'aide beaucoup à appréhender mes réactions et les situations inconfortables pour moi. Se rendre compte que ce que je juge chez les autres est en fait ce que je juge chez moi est aussi très bénéfique pour je puisse faire un travail là-dessus et m'accepter enfin. Savoir également que certains souvenirs et certaines émotions que je pensais avoir acceptés mais qui ne l'étaient pas en réalité peut m'aider à comprendre pourquoi je réagis de telle ou telle manière aujourd'hui. Je vois que tout est lié et que lorsque que je me comprends, je peux travailler sur mes « problèmes » et devenir plus épanouie, comme arrêter les insomnies par exemple ».

- « [...] j'ai pris conscience que tout le déroulement de notre vie intérieure et extérieure dépend uniquement de nous, de notre perception des choses et du monde. Également que je forme une unité avec les autres et l'environnement non-humain et que lorsqu'on pose des intentions justes pour aller dans l'ouverture, on peut se soigner de ses névroses et devenir plus stable et centré avec soi-même et ainsi qu'avec les autres. J'ai aussi retenu qu'il n'est pas bénéfique pour nous de trop réfléchir et s'analyser, mais plutôt d'accepter ses mauvais côtés, en souhaitant qu'ils se transforment en meilleurs sentiments par la suite. »

- « À la première séance vous nous avez assuré que l'on ressortirait changé de cette expérience. Que notre rapport au monde et aux autres serait entièrement différent. Que l'on ne se reconnaîtrait plus [...]. Ce changement m'a d'abord fait peur. Mais vous n'aviez pas tort. Aujourd'hui je crois bien que c'est la meilleure chose qui me soit arrivée. Alors pour tout, je vous remercie. »