



Groupement Hospitalier de Territoire Paris
Psychiatrie & Neurosciences



1^{ère} CONFERENCE NATIONALE :

« LA BIENVEILLANCE AUTO-PERSONNELLE »

Jeudi 13 septembre 2018

*Ministère des Solidarités et de la Santé,
14 avenue Duquesne , 75007 Paris.*

Docteur Christine MIRABEL-SARRON
C.M.M.E., C.H.S.A., PARIS



Lu dans la presse en 2018...

- La Bienveillance au travail, existe-t-elle ??
- Pourquoi la bienveillance c'est dangereux ?
- Je hais la bienveillance
- Antidote au « bashing », à la méchanceté, à la médisance ?
- Leitmotiv du bonheur du travail contemporain
- Arme fatale contre la dureté des temps ?



La santé mentale positive

L'organisation mondiale de la santé O.M.S. définit la santé comme « *un état de complet bien-être physique, mental et social qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

La bonne santé mentale est un état de bien-être permettant de surmonter les tensions inévitables de la vie quotidienne. Elle tient compte des expériences subjectives, positives, tels que le bonheur, le plaisir et la réalisation de soi qui participent à l'épanouissement de l'individuel et au bon fonctionnement de la société.



Bien-être, bienveillance, acceptation

Le bien-être est un état agréable résultant de la satisfaction des besoins du corps et de l'esprit. Il renvoie à votre santé, à votre qualité de vie.

Favoriser le processus d'acceptation, en développant parallèlement 4 valeurs essentielles :

- **l'attention pour soi**
- **la bienveillance**
- **l'auto-compassion**
- **et le lâcher-prise**



La bienveillance

Le dictionnaire définit la bienveillance comme une inclination de l'esprit à la compréhension et à l'indulgence (envers autrui).

- Le mot bienveillance vient du latin benevolentia : bien vouloir, qui trouve son sens dans la relation de personne à personne (vouloir du bien à quelqu'un)
- La volentia indique clairement que la bienveillance est le fruit d'une décision, d'une volonté consciente et ciblée.

La bienveillance est donc une aptitude à accepter, à accueillir et s'ouvrir au plus grand nombre possibles de réactions.

Dans ce but, elle s'exprime par la compréhension, voire l'indulgence pour les autres face à leurs faiblesses, leurs erreurs ou leurs bêtises. Elle est fondée sur la capacité à ressentir de manière empathique, ce dont l'autre aurait besoin pour une évolution favorable. Elle s'accompagne d'une volonté de promouvoir leur bonheur.

Votre meilleur ami, c'est vous !

- **L'auto-bienveillance est de vous autoriser à prendre soin de vous, en ayant conscience que c'est aussi un service au bien-être des autres.**
- Comment pourriez-vous accueillir les comportements que vous n'aimez pas chez autrui, si vous n'êtes pas à même d'accueillir pleinement et entièrement les vôtres ?
- Si vous êtes capable de vous accepter pleinement, de respecter vos limites, alors vous pourrez beaucoup mieux vous ouvrir aux aspirations, aux valeurs et aux choix de vie des personnes qui vous entourent.
- L'auto-bienveillance nous engage à cultiver une relation de proximité avec nous-même, car cette relation peut transformer notre vie.
- Nous possédons tous en nous les ressources pour changer, pour évoluer.



La bienveillance auto personnelle en pratique

- Observez-vous de manière ouverte et tolérante
- Accordez une attention bienveillante à votre monde interne (croyances, émotions,...)
- Accueillez sans jugement toutes les sensations de votre corps, tous vos sentiments
- Accédez à une meilleure connaissance de vous, plus authentique
- Prenez soin de vous physiquement et psychologiquement
- Entretenez une autre relation avec tous les signaux de votre corps, initiez une nouvelle connexion avec vous-même
- Développez alors de nouvelles connections avec les autres
- Conscience de l'autre, confiance mutuelle, au service des relations interpersonnelles au travail.



Développer votre auto-bienveillance (1)

Pour développer votre bienveillance envers vous-même, il importe de vous respecter :

- 1) Autorisez vous à prendre soin de vous** (sommeil, exercice physique, alimentation...)
- 2) Écoutez les signaux que votre corps vous envoie** (fatigue, tensions, douleurs, émotions, besoins....) et prenez une décision...
- 3) Considérez-vous comme une personne de valeur**
- 4) Traitez-vous comme si vous étiez votre meilleur(e) ami(e)**

Développer votre auto-bienveillance (2)

- 5) **Veillez à l'équilibre, entre donner et recevoir ; sans cela, vous risquez de vous épuiser**
- 6) **Regardez-vous comme un être humain à part entière, plutôt que de vous réduire à un rôle ou une fonction**
- 7) **Dites non si vous n'avez pas envie de dire oui**

Si vous êtes capable de vous accepter pleinement, de respecter vos limites, alors vous pourrez beaucoup mieux vous ouvrir aux aspirations, aux valeurs et aux choix des autres...

PREMIERE PARTIE

**Comment prévenir
les effets néfastes du stress ?**



Stress / Anxiété

« En ce moment, je suis stressé, le travail, la famille, tout bouge ; je suis pressé de toute part ; c'est l'angoisse »

« Préparer ce rendez-vous avec ce client important ; ça m'angoisse, je suis totalement speed »

« Préparer cette réunion, ça me stresse »

« Je suis inquiet, angoissé, à l'idée de demander une augmentation de salaire à mon patron »



Stress/ Anxiété / Dépression

- **Les trois troubles psychologiques les plus répandus :**
 - **29% pour l'anxiété,**
 - **21% pour les troubles de l'humeur (Kessler, 2005)**
- Ils peuvent se manifester séparément ou ensemble
- Le stress, bien que naturel, mal maîtrisé, peut-être néfaste pour la santé
- L'anxiété et la dépression sont des troubles psychopathologiques
- Stress, anxiété, dépression ont des liens biologiques (sérotonine, hormones, processus inflammatoires, etc...)

Le stress : définition

- **Le stress** : une définition qui évolue avec le temps
- **Le mot stress vient du latin** « *strictus* » = serré, pressé puis du vieux français « *estrece* » signifiant étroitesse, oppression.
- Passant par l'Angleterre, il a donné le mot « ***stress*** » désignant des **phénomènes physiques de pressions mécaniques**, de tensions, d'épreuves et de contraintes.
- **Vers 1950, Hans SELYE** l'utilise pour désigner les phénomènes manifestés par des êtres vivants, face à des agressions de l'environnement.



S.G.A. : HANS SELYE

Le syndrome général d'adaptation , *Hans SELYE (1974)*, une réaction non spécifique des mammifères.

En présence du « *stresseur* », l'organisme réagit en 3 phases :

- **La phase d'alarme** avec libération d'hormones, les catécholamines qui provoquent l'augmentation de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle, de la température corporelle.
- **La phase de résistance** : l'axe neuro-hormonal corticotrope est activé, il y a une augmentation de la glycémie, indispensable pour apporter l'énergie.
- **La phase d'épuisement** : si la situation perdure, c'est l'état de stress chronique. Le système de régulation évoqué est inefficace. **L'organisme en action en permanence, s'épuise.**



Bon stress et mauvais stress

Bon stress :

En effet, l'hypothalamus est activé entraînant une **production d'adrénaline** : celle-ci permettant une meilleure ventilation pulmonaire, une accélération du cœur, une libération des réserves de sucre pour l'effort, une **meilleure réponse musculaire** forte et rapide, une **meilleure alimentation du cerveau en oxygène**, une **rapidité d'action**, etc...

Mauvais stress :

Le **stress négatif**, si l'état d'urgence perdure, provoque une fatigue de l'organisme qui s'essouffle et s'épuise. Le **sujet** devient **irritable**, **perd confiance en lui**, se démotive, rencontre des **difficultés de concentration et de mémorisation** et peut présenter des **maladies physiques**, un « **burn out** » ou une **dépression**.



Stress au travail

- Karasek (1979) publie son modèle du stress au travail permettant de déduire si un travail est stressant ou non selon 2 dimensions:
 1. Quantité de travail : demandes environnementales; exigences intellectuelles.
 2. Latitudes de décision : autonomie de décision ; degré de contrôle.
- Nouveau modèle de Karasek et Theorell (1990) selon 3 dimensions :
 3. Ajout du soutien social
- Hellemans et Karla (1999) modèle en 6 facteurs : latitude de décision, apprentissage, pression du temps, dérangement, soutien social du supérieur et soutien social des collègues.
- Guillet (2014) : Les 2 facteurs influençant le plus le stress ressenti sont le soutien social des collègues et du soutien social des supérieurs.

Rôle central de l'humain dans le stress au travail.



Et si l'on arrêta de s'épuiser au travail !

- **Prévenir le burn out :**
- **Le burn out** est un syndrome d'épuisement professionnel. Il a été décrit **en 1974** par un psychiatre américain, *Herbert Freudenberger* qui a utilisé ce terme pour définir l'état d'épuisement dans lequel se trouvaient les soignants d'une clinique, anxieux et épuisés.
- Au départ, la notion de **burn out** ne s'appliquait qu'à des professions axées sur la relation d'aide comme les médecins, les infirmières, les enseignants. La notion s'est depuis étendue à tous les professionnels dont l'activité implique un contact continu avec les autres.

« L'épuisement professionnel peut faire le lit d'une véritable maladie dépressive »



Ramener le stress à un niveau tolérable

- « La gestion du stress est un ensemble de mesures éducatives et psychothérapeutiques visant à limiter l'effet des contraintes et des pressions extérieures sur le bien être et la santé ».
- C'est réduire son activation physiologique (hygiène de vie, exercices physiques, ...)
- Accueillir les pensées stressantes : « mieux gérer son temps »
- Si j'arrive à réduire ces conséquences du stress, alors je pourrai changer les processus biologiques et prévenir les troubles physiques et psychologiques.



SECONDE PARTIE

PRENEZ SOIN DE VOTRE MENTAL



NOUVELLES PRATIQUES DE SOINS: LE MINDFULNESS

Le mindfulness : une méthode simple au croisement de la psychologie, de la méditation et des psychothérapies les plus récentes pour trouver l'apaisement :

- découvrez vos ressources intérieures
- développez vos capacités pour mettre à distance votre mental trop envahissant
- « vos pensées ne sont que des pensées »
- Prenez soin de vous
- Accueillez vos sensations physiques, vos émotions, vos idées, quelles qu'elles soient avec ouverture.



LE MINDFULNESS

- C'est une méthode d'apprentissage **simple, rapide et individuelle**
- Elle s'utilise dans tous les lieux, sans obligation de matériel spécifique
- Elle vous concerne tous, même si vous n'avez pas de trouble avéré
- En cas d'anxiété, de dépression d'intensité légère, c'est une autre méthode que les médicaments
- Dans sa pratique de gestion du stress et de gestion émotionnelle, elle n'a pas de support religieux
- Cela ne vous conduira pas à une secte, et ne vous rendra pas fou
- 2 programmes scientifiquement évalués : M.B.S.R (Kabat-Zinn 1997) et M.B.C.T.(Segal, Williams, Teasdale, 2001)



Jon *KABAT-ZINN*

C'est Jon Kabat-Zinn qui fut précurseur de l'utilisation de la pleine conscience dans un cadre médical.

Définition de la « *pleine conscience* » : porter son attention,

- **intentionnellement,**
- **au moment présent,**
- **sans juger,**
- **sur l'expérience qui se déploie moment après moment.**

Kabat-Zinn, (2003)



Cela marche...

- De manière remarquable, les méta-analyses arrivent à la même conclusion : **M.B.S.R.** et **M.B.C.T.** ont un effet mesurable, d'une taille d'effet modérée de **0,50-0,60** quelles que soient les variables considérées ; pour les troubles liés au stress, à l'anxiété.
- L'effet est obtenu pour une intervention brève (**8 séances**) et en groupes, bon rapport efficacité/coût.



Les résultats à long terme

- **Méta-analyse de Hofmann (2010)** 39 études ; 1140 patients anxieux ou déprimés. Taille d'effet 0,5
- **Méta-analyse de Strauss (2014)** : 12 études R.D.C. : 578 patients anxieux ou déprimés.
- **Méta-analyse de Chiesa & Seretti (2011)** rapportent que la pratique de la pleine conscience, à long terme, engendre une flexibilité accrue de la régulation émotionnelle par l'activation des régions frontales et jouerait ainsi un rôle de modulateur quant à l'activation automatique des structures amygdaliennes.
- **Recommandations du N.I.C.E (2014)**

Le déroulement (1/2)

- **Faire attention à tout moment**
- Est au centre des séances **1 à 4**.
- Le participant devient alors conscient du peu d'attention qu'il accorde habituellement à sa vie quotidienne.
- Prise de conscience de la vitesse à laquelle l'esprit saute d'un sujet à un autre ; apprentissage à ramener l'esprit qui vagabonde à un point central : soit à un point du corps (**body scan**) soit en ramenant au souffle (**observation de l'inspire et de l'expire**).
- La prise de conscience que ce vagabondage de l'esprit ouvre la porte aux pensées et aux sentiments négatifs.
- Première étape après laquelle le sujet pourra remarquer ses changements d'humeur et les prendre en main maintenant ou plus tard.

Le déroulement (2/2)

- **Gérer les mouvements d'humeur**
- C'est l'objectif de la deuxième partie, soit de la **séance 5 à 8**.
- Quand une pensée ou un sentiment négatif surgit, des instructions sont apprises afin d'être tout simplement là avant de bouger et d'y répondre en adéquation .
- Les participants apprennent à être pleinement conscients de la pensée ou du sentiment.
- Le sujet peut choisir sa manière de répondre au mieux à la situation difficile, soit maintenant ou plus tard.

A quoi cela ressemble ?

- **Exercices informels :**

- Marche, brossage des dents, goûter la nourriture, écouter les bruits, faire la vaisselle, etc....

- **Exercices formels :**

- Respiration
- Balayage corporel
- Méditation



Les changements d'attitudes

Dès la séance 1 : la personne développe sa capacité à identifier les objets de son mental (pensées, émotions, sensations physiques, souvenirs...)

Dès la séance 5 : (M.B.C.T.) elle apprend à faire face aux situations de stress, sans avoir recours aux procédés d'évitement, de lutte mais en mettant en place l'acceptation ouverte, bienveillante.

Dès la fin de la séance 6 : développement d'une autre manière de faire. Après un temps de pleine présence, à la situation de stress, choisir son action en fonction de ses valeurs.

Agir en pleine conscience au lieu de réagir aux émotions.

Développer une autre posture par rapport au stress auquel on ne peut se soustraire.



TROISIEME PARTIE

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS



1^{ère} CLE: RESPECTEZ VOTRE CAPITAL



SANTE : LE SOMMEIL

Dormir selon ses besoins mais pas plus : éviter les siestes, adopter un horaire régulier de lever et de coucher.

- Attention, il n'existe pas de règle sur la durée normale du sommeil. C'est une variable propre à chaque individu ; on observe physiologiquement des **petits dormeurs (6 heures de sommeil)** comme des **gros dormeurs (10 heures de sommeil)**.
- Prévoir une période de transition entre veille et sommeil, « débrancher son cerveau » une 1h avant l'endormissement.





2^{ème} **CLE: PRIVILEGIEZ QUELQUES ACTIVITES PLAISANTES**

- Débuter par l'identification de moments de bien-être, ressentis par vous : coter l'intensité de ce bien-être...
- Créer ces moments, s'ils sont inexistants...
- Une moyenne de **trois activités par jour**, quelle que soit l'heure et le type d'activités, permet de préserver votre capital émotionnel et favorise votre bien-être psychologique.





3^{ème} CLE: IDENTIFIEZ VOS PENSEES TOXIQUES

- **Il vous faut identifier les obstacles** que vous vous mettez, comme par exemple :
 - « *que penseraient les autres ?* »,
 - « *On va me critiquer* »,
 - « *si j'essaie de faire quelque chose, de nouveau, je dois réussir du premier coup* », etc...
- **Ne pas vous identifiez à ses pensées**
- **Identifier les pensées qui vous aident à vous sentir mieux.**



4^{ème} CLE: Mieux gérer votre temps

- **Planifiez votre temps de travail** et votre temps de détente
- Apprenez à gérer les imprévus.
- Organisez vos prises de repas à heures régulières.
- Réservez un temps d'exercice physique 2 x / semaine.
- Apprenez à dire **non** quand il faut.



5^{ème} CLE: Consolidez votre estime de soi



○ Exercice 1 :

Ecrivez chaque soir, un bilan de la journée écoulée et une qualité :

« *Aujourd'hui, je suis...* », « *j'ai été capable de..* », « *j'ai fait preuve de... et j'en suis fier /heureux/ content* » (ou les trois)..

○ Exercice 2 :

Notez, chaque soir, trois actions dont vous êtes fier.

Pour chaque action, notez votre pourcentage d'implication

... dans le carnet des « petits bonheurs »



QUATRIEME PARTIE

OSEZ LE CHANGEMENT !



Osez le changement !

Prendre sa vie en main !

Posez-vous la question suivante : **Si ma manière d'agir ne me permet pas d'atteindre les résultats espérés, il est peut-être temps d'en changer ?**

Le changement est une source d'enrichissements ;

Le changement a deux temps :

- Une phase de déconstruction : de doutes, d'incertitudes
- La seconde étape : une reconstruction de développement, d'épanouissement, de changements

Ne vous arrêtez pas en chemin !



Abordez et vivez le changement

- Changer, c'est tenir compte à la fois de ses acquis, de ses forces comme de ses faiblesses et appréhender ce qu'il y a de nouveau à conquérir.
- Vous restez le même tout en évoluant étape par étape.
- Entre le désir de changement jusqu'à votre installation dans ce que vous ne connaissez pas encore, vous passerez par différents stades.



Les stades de changement

- **Stade 1 dit de « précontemplation »** : Vous n'êtes pas vraiment satisfait de votre situation actuelle, mais vous n'analysez pas exactement les causes.
- **Stade 2 dit de « contemplation »** : Vous avez analysé ce qui ne va pas, vos désirs se font plus précis, vous hésitez, tergiversez, êtes ambivalent.
- **Stade 3 dit de « préparation »** : Vous êtes plus convaincu, vous vous sentez capable de construire ; vous vous lancez dans l'action
- **Stade 4 dit de « l'action »** : Votre plan d'action se met en place, vous débutez des réalisations concrètes.
- **Stade 5 dit de « maintien »** : Vous progressez sur votre chemin. Vous apprenez beaucoup sur vous et vos expériences de vie.

Avec ces étapes , vous comprendrez mieux votre évolution avec ses avancées, ses retours en arrière et ses blocages. Chacun prend la route à son rythme.



Les freins au changement

Quelques freins au changement :

- Je n'y arriverai jamais
- Je suis trop vieux pour...
- Ce n'est pas pour moi
- Ce n'est pas possible
- Je n'ai pas le temps
- ...



Dites leur merci

- Sans doute n'auriez vous pas atteint ce changement sans l'aide d'hommes et de femmes qui ont croisé votre route.
- Il est important de leur faire connaitre vos avancées pour qu'ils se réjouissent avec vous
- Dites leur merci, entretenez ces liens
- Sachez que vous rentrez désormais dans une zone d'apaisement



CINQUIEME PARTIE

DISCUSSION



L'ACCEPTATION

- **L'acceptation implique de vous comprendre, de cerner vos forces et vos faiblesses, d'avoir un regard positif sur vous même et votre vie passée, de reconnaître et d'accepter de multiples aspects de soi, incluant votre personnalité, vos qualités et ses défauts.**
- **En effet, accepter, c'est mieux connaître la réalité pour mieux s'adapter.**
- **L'acceptation est un processus en mouvement.** Elle n'est pas linéaire, elle peut-être chaotique, connaître des rebonds, de soudaines avancées, des stagnations. Elle se construit avec vous, c'est une démarche active qui consiste à limiter les évitements et les échappements face aux situations désagréables (pensées, émotions, souvenirs, perceptions).
- **L'acceptation est un processus où vous êtes vraiment actif pour construire votre futur. Ce n'est ni une soumission, ni une résignation.**



L'attention à vous-même

- La première étape de l'acceptation est que vous portiez une attention curieuse, attentive, intéressée
- Mobilisation d'une fonction cérébrale, processus actif, sous votre contrôle actif
- Mobilisation de l'attention affective ou de sollicitude



L'auto-compassion

La compassion marque une étape de plus vers l'acceptation, nous avons porté attention à nous-même, de manière intéressée et gentille, puis nous avons développé une bienveillance vis-à-vis de nous et des autres.

La compassion vous met dans un rôle actif « de soin et d'entraide ».

Dans l'auto-compassion, vous vous laissez toucher par votre propre souffrance issue d'une situation difficile. Vous développez une acceptation, sans jugement, de vos émotions et de vos limites.

C'est un comportement attentionné, conscient et un sens d'humanité partagée. **C'est une émotion positive vitale pour vous et les autres.**



Conclusion

Bonne pratique de la bienveillance au travail :

- Impliquez-vous dans votre relation à vous-même, prêtez une attention douce et bienveillante à vous, à vos ressentis, à vos pensées;
- Accueillez ce qui se passe en vous, acceptez vos modes de fonctionnement pour évoluer
- Respectez vos besoins physiques, psychologiques
- Renforcez l'estime de vous, considérez-vous comme une personne aussi importante que votre meilleur ami
- Définissez votre plan individuel pour développer votre auto-bienveillance



Merci pour votre attention

« Le bonheur suppose toujours l'acceptation de ce qui est, ce qui implique de renoncer à ce qui n'est pas. Cela ne veut pas dire qu'on oublie sa souffrance »

André Comte-Sponville.



Bibliographie

- Site web : www.cmirabelsarron.fr
- Mirabel-Sarron C, Docteur A., Sala L., Siobud-Dorocant E, «*Mener une démarche de pleine conscience : approche M.B.C.T.* Editions Dunod Paris 2012
- Mirabel-Sarron C., Provencher M., Aubry J.M., Beaulieu S. Leygnac-Solignac I. « *Mieux vivre avec mon trouble bipolaire comment le reconnaître et le traiter ?* Editions Dunod Septembre 2016.
- Mirabel-Sarron C., Chidiac N, « *Bien gérer son temps* » O. Jacob, Paris 2012.



Bibliographie (suite)

- Mirabel-Sarron C., Docteur A, *Apprendre à soigner les dépressions avec les thérapies comportementales et cognitives*, Dunod, Paris 2013
- Mirabel-Sarron C. *La Dépression comment s'en sortir ?* Odile Jacob 2002 , 2008

