

# « LA BIENVEILLANCE AUTO-PERSONNELLE »

*COLLEGE CITOYEN DE FRANCE*

Samedi 12 mars 2022

**Docteur Christine MIRABEL-SARRON**  
**M.D., PhD.**



# Stress / Anxiété / Dépression

2

- **Les trois troubles psychologiques les plus répandus :**
  - **29% pour l'anxiété,**
  - **21% pour les troubles de l'humeur**
- 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, le professeur Hans SELYE** l'utilise pour désigner les phénomènes manifestés par des êtres vivants, face à des agressions de l'environnement.



# Stress au travail

- Karasek (1979) publie son modèle du stress au travail. Il permet 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.**



## 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 : quantité et horaires du sommeil, repas etc., exercices physiques (quantité régularité), accueillir les pensées stressantes avec moins de lutte,**
- **mieux gérer son temps**
- **S'entourer de personnes bienveillantes : le partage émotionnel.**

**Si j'arrive à réduire ces conséquences du stress, alors je pourrai changer les processus biologiques et prévenir les troubles physiques et psychologiques.**



6

# Une première pratique brève : le stop-stress

➤ Le stop-stress



# LE MINDFULNESS

7

- 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, c'est un soin.
- 2 programmes scientifiquement évalués :
  - M.B.S.R (Kabat-Zinn 1997)
  - M.B.C.T.(Segal, Williams, Teasdale, 2001)



# Le déroulement (1/2)

8

- « **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.



- ➡ **Porter une attention active, sélective, curieuse et bienveillante**



# Le déroulement (2/2)

10

- **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.



# 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.



# Développer votre auto-bienveillance (1)

12

**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)

13

**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) Apprenez à dire non si besoin**

**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...**



# Troisième pratique :

**Pour faire face aux tracasseries de la vie  
quotidienne**



# Dites-leur merci

15

- **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 connaître 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**





**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.**

