

Du Méditation et relation de soin

Introduction

Le DU « Méditation et relation de soin » a été proposé pour la première fois cette année à l'Université de santé de l'île de la Réunion (UR) et a été coordonné par le Dr. Line Riquel, professeur de l'UR, médecin et psychopédagogue. Il s'est déroulé du 24 novembre 2020 au 16 Janvier 2021, sous la forme de 3 stages de 5 jours. Le premier stage était consacré à la méditation pleine conscience enseignée par Mr. Philippe Laourde, instructeur de méditation pleine conscience ; le deuxième était consacré à la méditation pleine présence, enseignée par le professeur Danis Bois, initiateur de cette pratique et le professeur Hélène Bourhis-Bois, docteur en sciences de l'éducation et formatrice en méditation pleine présence ; enfin, le troisième était consacré au yoga méditatif enseigné par Mme Roumana Cassam-Chennaï, psychothérapeute, formatrice yoga méditatif. Chaque séminaire a été suivi d'une classe virtuelle pour donner l'occasion aux étudiants d'échanger « à froid » avec leur professeurs une semaine après chacun des séminaires.



Pr. Danis Bois et Pr. Line Riquel

Le groupe d'étudiants était composé de 38 praticiens de la santé ou de l'accompagnement qui avaient tous une expérience, soit de la méditation pleine conscience, soit de la méditation pleine présence, soit du yoga et qui souhaitaient approfondir leurs connaissances et compétences dans l'animation de la méditation appliquée à la relation de soin.

Après une semaine consacrée à la pratique intensive de la méditation pleine conscience, chacun avait enrichi son expérience personnelle en tant que praticien et venait avec curiosité explorer une nouvelle approche. Forts de l'expérience de la pleine conscience, trois questions centrales ressortaient : quelle est la différence entre la méditation pleine conscience et la méditation pleine présence ? Quelles sont les indications de la méditation pour un patient ? Et comment s'y prend on pour faire méditer un patient ?

Nous vous proposons d'exposer dans cette présentation comment nous nous y sommes pris et quelles ont été les grandes lignes de l'intervention du professeur Danis Bois pour enseigner aux étudiants le Full Presence Educational Process qu'il a mis au point, les bases de la méditation pleine présence, ses enjeux, l'inscription paradigmatique.

Il est à noter que chaque cours a fait l'objet d'une mise en pratique à travers des méditations guidées. Puis à partir du troisième jour, les étudiants ont été mis en situation de guider des méditations pour le groupe selon les principes du Full Presence Educational Process, et ont été supervisés par Danis Bois et par Hélène Bourhis-Bois afin de progresser dans la structure, la pertinence, la progressivité et la qualité de leur guidage.

De la kinésithérapie à la méditation pleine présence

Dans un premier temps Danis Bois a retracé son parcours qui l'a conduit de l'univers du sport à celui de la méditation en passant par un parcours universitaire remarquable puisqu'il est devenu docteur en sciences de l'éducation, professeur d'université, et directeur d'un laboratoire de recherche en psychopédagogie de la perception, discipline dont il est l'initiateur. Ce parcours montre aussi le passage d'une posture de praticien à celle de praticien réflexif, puis de praticien chercheur.



Pr. Danis Bois. 8 janvier 2020

D'abord destiné à devenir footballeur, c'est finalement vers la kinésithérapie que Danis Bois s'est tourné dans l'objectif de devenir kinésithérapeute du sport. Bientôt il enrichit ses compétences à travers une formation d'ostéopathie qui lui semblait mieux répondre aux situations d'urgence. Il découvre alors deux formes d'ostéopathie, l'une structurelle et l'autre fonctionnelle, plus respectueuse de la personne.

Son expérience du toucher appliqué dans une visée soignante, l'amène bientôt à enrichir le modèle ostéopathique et à créer une nouvelle méthode qu'il nomme la fasciathérapie, dont l'une des spécificités est d'associer au toucher symptomatique un toucher de relation. Le praticien écoute la vie interne du corps et prend en charge la personne à travers un toucher de relation qui concerne la personne à la fois dans sa sphère psychique, son affectivité et son émotivité.

Confronté aux réactions émotionnelles et aux problématiques psychiques déclenchées parfois par le toucher, il décide de se former à la psychologie et reprend alors ses études universitaires. Il suit un diplôme de psychologie cognitive du nourrisson, spécialisé dans la perception et le développement du nourrisson (Université Descartes). Ensuite, il s'inscrit dans une université portugaise qui offrait un programme avant-gardiste, sorte d'éducation thérapeutique centrée sur les personnes souffrant de troubles psychiques (Master de psychopédagogie clinique et curative à l'université Moderne de Lisbonne). Puis il suit un doctorat en sciences de l'éducation à l'université de Séville où il mène une recherche sur la relation au corps et le changement des représentations mentales de l'adulte. Son questionnement porte sur : comment le corps a un effet sur le psychisme ? Avec la psychosomatique, il est reconnu l'influence de l'état psychique sur le corps ; quand une personne ne va pas bien dans sa tête, elle ne va pas bien non plus dans son corps. Mais Danis Bois remarque que l'inverse est aussi vrai et qu'il y a un lien entre les états de corps et les états psychiques.

De cette expérience est née une nouvelle discipline, la somato-psychopédagogie. Le terme « soma » est placé en premier pour souligner l'approche somato-psychopédagogique, plutôt que psychosomatique ; la somato-psychopédagogie associe à la fois son expertise du corps et de la santé mentale. Cette approche de l'accompagnement et de l'éducation comprend 4 outils :

- Le toucher manuel de relation : la fasciathérapie utilise un toucher symptomatique et relationnel qui concerne la personne à partir de son corps ;
- La gestuelle intériorisée, ou gymnastique sensorielle utilise des exercices de mouvements pour développer la conscience corporelle ou *mindfulness* ;
- L'introspection sensorielle qui est une méditation ciblée sur la sensorialité.
- L'entretien verbal phénoménologique : centré sur la personne de façon à ce qu'elle puisse valoriser l'expérience de la méditation vécue dans son corps. L'entretien questionne « quel sens ce vécu corporel prend-il pour moi-même ? » et comment rendre opérationnels les apprentissages liés à la méditation et mettre ces contenus de vécu au service de sa vie quotidienne.

Dans le cadre de l'université où il enseigne, Danis Bois est bientôt nommé directeur d'un laboratoire de recherche de l'Université Fernando Pessoa de Porto (UFP), laboratoire de neurosciences éducatives, orienté vers la perception. La perception est alors au centre du questionnement et de l'activité de ce chercheur, ainsi que le corps, la phénoménologie, le sensible, la subjectivité, comment on entre en relation, comment on tire du sens de l'expérience du corps.

Tout le travail du centre d'étude et de recherche appliquée en psychopédagogie de la perception (CERAP) est alors axé sur la formation expérientielle. On peut apprendre de l'expérience, mais toutes les expériences ne sont pas apprenantes. Une expérience peut être formatrice (apprenante), fondatrice (transformatrice).

Danis Bois souligne particulièrement la place primordiale du corps dans le processus de connaissance et de production des savoirs. Dans ses recherches de master, puis doctorale, il s'interroge ainsi à propos du constructivisme (assimilation, accommodation, équilibration) : L'apprentissage est-il le même quand l'information vient de l'extérieur, et quand l'information vient de votre intériorité ? Il postule qu'il est plus simple de traiter une information interne, mais il s'aperçoit qu'en réalité la négociation face à la nouveauté est tout aussi complexe. Il développe alors le modèle du « constructivisme immanent » qui explique le processus par lequel une sensation corporelle devient-elle une information, puis une connaissance à partir de laquelle la personne construit de nouveaux schèmes.

La méditation dans ce parcours professionnel et existentiel tient une large place. Danis Bois médite depuis plus de 40 ans. Il s'est souvent rendu en Inde pour méditer avec de grands maîtres et longtemps, il a gardé cette expérience privée, la considérant avant tout comme intime. Sa pratique riche et variée qu'il a questionnée profondément lui a permis d'identifier qu'il existe entre toutes les méditations des points de convergence, des complémentarités et des spécificités. Il a pratiqué la méditation Bouddhiste tibétaine avec Deshimaru et fait de nombreuses retraites dans différents monastères. Dans les faits, la méditation pleine présence est assumée comme étant une méditation occidentale. Danis Bois n'a pas gommé ce qu'il a appris dans son expérience des ashram et monastères, mais il a regardé la méditation sous le prisme de la science et des savoirs occidentaux. `

Ainsi, en tant que professionnel de la santé, Danis Bois a traversé l'étape de faire un soin. Avec la psychologie il a appris à prendre soin de la personne. Avec la méditation il apprend aux personnes à prendre soin d'elles. Dans cette posture il la méditation pleine présence comme un outils de l'éducation thérapeutique du patient, le *care* (non le *cure*). La méditation Pleine

présence est une approche éducative et plus précisément elle développe la métacognition, ou comment apprendre à une personne à apprendre.



Points de convergence, de complémentarité et de spécificités de la pleine présence par rapport à la pleine



conscience

Afin de permettre aux participants de mieux situer la pleine conscience et la pleine présence, Danis Bois s'est attaché à la réalisation d'une analyse critique de la pleine présence et de la pleine conscience en mettant en relief les points de convergence, de complémentarité et les spécificités de la méditation pleine présence.

- Parmi les points de convergence on relève la notion de laïcité (non rattachée à une religion, invite à se forger sa pensée au contact de l'expérience, les données sont au plus proche de réalités scientifiques) ; la mobilisation de l'attention (focalisée, soutenue, panoramique, ouverte ou attentionnabilité, partagée, sélective, flexible, etc.) ; la recherche d'une plus grande compassion ; la conscience de l'instant présent (éphémère et unique où s'ajoute le concept de l'advenir et de l'imprévisible) ; le déploiement d'une plus grande conscience dans la vie quotidienne et l'existence d'un programme d'apprentissage de la méditation (le POEBRA, programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et de la réduction de l'anxiété pour la pleine présence. Ce programme a la même durée que le MBSR, c'est-à-dire 8 semaines et propose une régularité de la pratique, temps nécessaire pour modifier les structures du cerveau et pour consolider les savoirs.
- Parmi les points de complémentarité, la pleine présence s'inscrit dans un croisement disciplinaire différent de la Pleine Conscience (ensemble d'approches, Bouddhisme, Yoga, relaxation...). Elle est au croisement de différentes disciplines telles que le courant humaniste (Allport, Rogers, Maslow), de la phénoménologie (Husserl) de la perception et les neurosciences éducatives qui étudient les processus d'apprentissage. Danis Bois s'inscrit totalement dans le courant humaniste en soulignant que l'Homme peut mieux faire qu'il ne le fait, il peut devenir plus humain par exemple et c'est là tout le sens des pratiques de pleine présence qu'il propose.
- Puis Danis Bois a développé et argumenté les spécificités de la méditation pleine présence avec une posture essentielle qui place la perception comme primat de la conscience ; les notions de « Pleine » conscience et de « Pleine » présence, la différence entre la présence et la conscience : « Le rapport dépend de la qualité de présence qui est un acte relationnel tandis que la conscience est un acte cognitif » ; l'apprentissage

au cœur de l'immédiateté, la place de la perception et du tact interne dans la construction de nouvelles connaissances, la connaissance par contraste, et la place du mouvement interne à la base du processus évolutif de la pleine présence.

Au niveau pratique, Danis Bois a développé en profondeur la dimension éducative de la méditation pleine présence. Il a développé l'arrière scène de la méditation avec les dix supports de la méditation (objet sur lequel on pose l'attention et moyen de recruter les capacités perceptives, cognitives et relationnelles), les supports objectifs (corps, mouvement, respiration, silence) et subjectifs (tonalités internes : sensations corporelles, émotions, sentiments, états d'âme, l'univers du sensible et de la spirale processuelle) ; la place des consignes dans la méditation, la progressivité du step by step. Cette progressivité va du savoir-faire les tâches proposées (step1), au savoir ce que l'on ressent et être capable de le décrire (step2), à la perception du mouvement interne qui éveille les qualités du cœur et de l'esprit (step3), pour atteindre l'autonomie dans la pratique méditative (step4).

Nous avons abordé aussi la place de la pensée dans la méditation avec les pensées utiles et inutiles. Et les sept voies d'accès à la chaleur humaine qui a fait l'objet de son dernier livre en collaboration avec Isabelle Eschalière et édité chez Eyrolles.

Toutes les pratiques méditatives ont été mises en relation avec une application dans la relation de soin. Une large place a également été réservée à la pratique de la gestuelle intériorisée qui participe au déploiement de la conscience corporelle du méditant et facilite ensuite la méditation en position immobile.

