

L'application de la pleine conscience à la pratique et à la formation en travail social

par

Annie Devault, Ph.D., Professeure titulaire, Département de travail social, Université du Québec en Outaouais
annie.devault@uqo.ca

RÉSUMÉ :

Cet article présente en quoi le développement, chez le travailleur social, de la pleine conscience peut constituer une avenue intéressante tant sur le plan de la pratique que celui de la formation. Après un examen des spécificités propres à la pleine conscience, l'auteure présente comment cette approche, d'orientation davantage contemplative que cognitive, pourrait s'appliquer au domaine du travail social. Sont alors mentionnés les effets bénéfiques de cette approche sur la santé, le bien-être et la pratique des professionnels.

MOTS CLEFS :

Pleine conscience, travail social, formation, pratique

Le travail social est une discipline dans laquelle les professionnels sont appelés à œuvrer dans différents contextes et à intervenir auprès de personnes vivant de multiples problématiques. La pauvreté, les problèmes de santé mentale, les violences de toutes sortes, l'itinérance, les problèmes familiaux comptent parmi les problèmes rencontrés dans cette profession (Lecomte, 2000). Nous pourrions dire que les travailleurs sociaux sont l'un des types de professionnels qui doivent établir des relations d'aide et de soutien avec des personnes aux prises avec les problèmes les plus difficiles et les plus complexes de notre société. Le fait que plusieurs de ces problèmes soient structurellement ancrés accentue les difficultés inhérentes au travail de ces professionnels.

Comme l'avancent Hurtubise et Deslauriers (2000 : 380), ce sont le développement et le maintien du lien social qui caractérisent la discipline du travail social : « Comprendre les personnes dans leur environnement, saisir le problème social dans ses manifestations individuelles, souffler sur l'étincelle du changement qui surgit des aspérités de la vie, voilà l'objectif que le travail social poursuit sans relâche ». Le soutien à l'établissement de ce lien social demande de grandes et diverses habiletés sur le plan du savoir-être. De plus, la complexité des contextes d'intervention peut favoriser la naissance d'un certain sentiment d'impuissance. Dans ce contexte, le soutien des professionnels du travail social est essentiel. De plus, la formation des travailleurs sociaux doit à la fois s'intéresser au bien-être des futurs

intervenant, à leur capacité à entrer en relation d'aide ainsi qu'aux contextes sociaux, économiques et culturels dans lesquels prennent naissance ces liens sociaux.

Aux États-Unis, dans de nombreuses universités et dans plusieurs disciplines, on favorise l'enseignement de pratiques contemplatives de pleine conscience pour, entre autres choses, favoriser le développement du savoir-être, cultiver le bien-être personnel et soutenir le développement de la capacité d'empathie dans un contexte de relation d'aide (Barbezat et Bush, 2013). Chez nos voisins du Sud, les travailleurs sociaux utilisent de plus en plus les pratiques contemplatives dans le contexte de leurs interventions auprès d'individus, de groupes et de communautés, pour favoriser la qualité de leurs relations avec leurs clients ainsi que pour prendre soin d'eux-mêmes (Hick, 2009). L'objectif spécifique de cet article est d'expliquer comment la pleine conscience peut constituer une avenue pertinente dans le domaine du travail social tant sur le plan de la pratique que sur celui de la

formation. Il définit la pleine conscience, en explique les bénéfices et considère la manière dont cette pratique peut être appliquée au domaine du travail social dans le milieu de travail et dans la formation de ces professionnels.

Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience (*mindfulness*) est décrite comme étant le fait de porter attention au moment présent de manière intentionnelle en cultivant une attitude d'ouverture et de non-jugement (Kabat-Zinn, 2009). Le plus souvent, la pleine conscience est recherchée par le biais d'une pratique régulière de la méditation axée sur la respiration. Habituellement, la méditation se pratique en position assise, le dos droit, les yeux fermés. En se concentrant sur sa respiration, la personne qui médite tente d'être présente aux sensations, aux émotions et aux pensées qui envahissent son corps et son esprit en ramenant régulièrement son attention sur sa respiration lorsque ses pensées vagabondent. La méditation peut toutefois prendre d'autres formes. Elle peut se pratiquer en marchant, en mangeant, en faisant du yoga... Son objectif est de s'ouvrir et d'accepter ce qui se passe en soi dans le moment présent. Il s'agit d'une pratique qui suggère de prendre conscience de son expérience interne à un moment donné sans porter de jugement sur la nature de ces phénomènes. Ainsi, contrairement à la relaxation, il ne s'agit pas de détendre le corps et l'esprit, mais plutôt de prendre conscience de ce qui s'y passe, avec curiosité. Quoique la relaxation puisse résulter d'une pratique méditative, l'attention aux processus internes peut également engendrer la prise de conscience de tensions, de malaises, de pensées ou d'émotions désagréables.

La pleine conscience n'est pas un processus cognitif d'élaboration autour de différentes pensées qui naîtraient en soi, mais constitue la simple prise de conscience et l'acceptation de la naissance et de la disparition des pensées, des émotions et des sensations. Ainsi, cette approche est très différente de celle prônée, par exemple, par Santé Canada pour la gestion du stress. Selon cette instance, la gestion du stress consiste à identifier la source de stress, à évaluer son impact, à modifier ses pensées, à contrôler ses humeurs et à chercher du soutien social (Santé Canada, 2012). Cette série d'actions pourrait caractériser un processus choisi par une personne de manière complémentaire, mais la pleine conscience est davantage caractérisée par l'acceptation de ce qui est présent plutôt que par l'évaluation, la modification et le contrôle de ses émotions et ses pensées. Il s'agit en fait d'un processus qui diffère grandement d'une approche d'orientation cognitiviste comme le montre le tableau suivant adapté de Devault (2012).

Tableau 1 : Distinctions entre la pratique méditative de la pleine conscience et le processus thérapeutique d'orientation cognitiviste

Pratique méditative de pleine conscience	Pratique thérapeutique d'orientation cognitiviste
Porter une attention au corps et à ses liens avec les processus de l'esprit	Se concentrer sur les pensées et ignorer le corps
Laisser émerger les pensées sans jugement et les laisser disparaître	Réfléchir de manière active et tenter de fournir une explication rationnelle à la nature des pensées
Accepter toutes les pensées qui naissent	Modifier les pensées jugées inadéquates
Se concentrer sur le moment présent	Réfléchir à son histoire passée et tenter de contrôler le futur
Accepter la souffrance comme faisant partie de la vie	Vouloir faire disparaître toute souffrance

L'une des distinctions importantes entre ces deux approches repose sur l'intégration ou non du corps dans la pratique. Dans l'approche cognitiviste, on n'accorde que très peu d'attention au corps alors que, dans la pleine conscience, les sensations corporelles sont centrales. En effet, le corps

est très souvent négligé dans les pratiques de relation d'aide et l'individu développe conséquemment une insensibilité à la façon dont ce dernier réagit au stress, aux pensées et aux émotions (Graham et Graham, 2009). Pourtant, dans une perspective de pleine conscience, les sensations qui proviennent du corps, pour peu qu'on y prête attention, constituent souvent la base par laquelle des émotions ou des pensées prennent naissance (Brach, 2003). L'intégration de ces informations, englobant celles en provenance du corps et de l'esprit, pourrait servir de porte d'entrée à la prévention du développement de maladies ou de détresse reliées au stress (Kabat-Zinn, 2009).

La pratique de la pleine conscience permet également de réaliser que les expériences internes sont des phénomènes passagers et que c'est l'élaboration cognitive autour de ces sensations, de ces émotions et de ces pensées qui les garde présentes. C'est donc le processus de rumination mentale autour, par exemple, de pensées anxiogènes qui crée un état de tension. À travers l'observation du passage des sensations, des émotions et des pensées, la personne qui médite se rend compte qu'il existe des espaces de calme entre ces pensées anxiogènes, espaces qu'elle apprendra à visiter de plus en plus fréquemment avec la pratique, évitant ainsi de se laisser entraîner dans des élaborations cognitives inutiles (Hölzel et al., 2011; Van der Kolk, 2006). Cette prise de conscience est importante puisqu'une étude menée auprès de 2 250 sujets révèle que les gens passent en moyenne 46,9 % de leur temps éveillé à penser à autre chose que ce qu'ils sont en train de faire et que ces pensées les rendent généralement malheureux. Ce résultat fait dire aux auteurs de l'étude que « l'habileté à penser à des choses qui ne se produisent pas est un processus cognitif qui vient avec un coût émotionnel » (Mason et al., 2007 : 393, traduction libre). L'esprit vagabond (*wandering mind*), soit le temps passé à analyser le passé, à planifier l'avenir ou à réfléchir à des choses qui ne sont jamais arrivées, serait une caractéristique partagée par plusieurs individus et constituerait, chez un esprit non entraîné, le mode de fonctionnement par défaut du cerveau humain.

Selon Jon Kabat-Zinn (2009) qui a développé le *Mindfulness Based Stress Reduction Program* (MBSR) dans, entre autres, plus de 250 milieux hospitaliers américains, les attitudes qui fondent la pratique de la pleine conscience sont le non-jugement, la patience, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, l'acceptation et le lâcher-prise (Kabat-Zinn, 2009). Le non-jugement renvoie au fait d'accepter la présence du flot de pensées souvent fait de nombreux jugements sur soi et d'apprendre à s'en dégager. Cette attitude demande toutefois de la patience, puisque notre esprit vagabond ne cessera de s'agiter que graduellement. Les pensées qui habitent notre esprit sont faites de jugements, de catégorisations, d'interprétations. Le fait de cultiver l'esprit du débutant (*beginner's mind*) permet d'aller au-delà de ces idées toutes faites et de s'ouvrir ainsi à d'autres interprétations et idées. Cela favoriserait également la créativité (Hick, 2009). La confiance en sa sagesse et en sa bonté fondamentales peut aider à se laisser devenir pleinement accompli en étant simplement soi-même. Le non-effort est une attitude aidante puisque, si la personne qui médite cherche à tout prix à atteindre des résultats, elle s'éloignera de l'état d'acceptation souhaité par cette pratique. L'acceptation signifie de s'ouvrir à ce qui est présent en mettant de côté tout jugement. Enfin, le lâcher-prise incite à accepter que notre esprit ait tendance à vouloir retenir les pensées et les émotions agréables et à rejeter les pensées ou les émotions désagréables et à laisser faire l'esprit tout en se concentrant sur sa respiration.

Le *Mindfulness Based Stress Reduction Program*

Le MBSR est employé aux États-Unis depuis environ 20 ans. Au Canada et en Europe, l'implantation du programme est plus récente. C'est un programme unique puisqu'il est le premier du genre à avoir eu comme principal objectif d'intégrer la méditation dans le vaste réseau des services de santé et des services sociaux et de former des professionnels à cet effet. Ce programme précurseur est également largement répandu. À ce jour, environ 20 000 intervenants ont participé à cette formation (McCown, Reibel et Micozzi, 2011). En général, ce programme est offert pour augmenter la conscience de soi, pour réduire la réactivité aux événements stressants, pour augmenter la compassion envers soi et envers les autres et pour réduire la propension à évaluer et à critiquer les expériences (Baer, 2006). Ce programme est utilisé dans les services de santé, les services sociaux, les écoles, les universités et

auprès des professionnels de la santé. Il se déroule généralement sur une période de huit semaines, à raison de trois heures par semaine, pendant lesquelles les participants font l'apprentissage de pratiques contemplatives telles que la méditation et le yoga. Puisque la régularité de la pratique est fondamentale pour en retirer les bénéfices, en plus des trois heures de rencontre avec les animateurs, les participants sont invités à pratiquer la méditation à la maison pendant 45 minutes, six jours par semaine. Plusieurs techniques de méditation sont enseignées (axée sur la respiration, le « scan corporel », la bienveillance envers soi et les autres, la méditation sur les sons ambiants...). La pleine conscience a également été intégrée dans différents types de thérapie. Sans en décrire les caractéristiques détaillées, mentionnons la *Mindfulness-based Cognitive Therapy* (Segal et al., 2002 dans McCown, Reibel et Micozzi, 2011) offerte généralement à des personnes souffrant de dépression, la *Dialectical Behavior Therapy* (Linehan, 1993, dans McCown, Reibel et Micozzi, 2011) qui sert à soutenir des personnes souffrant de troubles de la personnalité limite et ayant des idées suicidaires chroniques et l'*Acceptance and Commitment Therapy* (Hayes et al., 1999 dans McCown, Reibel et Micozzi, 2011) développée dans le domaine de la psychothérapie.

Les effets de la pratique de la pleine conscience sur la santé et le bien-être

Les recherches portant sur les effets de la méditation de la pleine conscience sont de plus en plus nombreuses. Le Mind and life Institute, une organisation américaine à but non lucratif qui vise à comprendre les effets des pratiques contemplatives sur l'esprit humain à travers des recherches scientifiques, a compilé, à l'aide du moteur de recherche « PubMed », le nombre de publications qui comportait le mot « méditation » dans le titre ou le résumé de 1951 à 2012. Le résultat démontre la progression de ce type de publication qui est passé de moins de 50 dans les années 1970 à plus de 200 en 2012.

Des effets positifs des pratiques contemplatives sur des problèmes comme la douleur chronique, le stress, le stress de compassion, les troubles alimentaires, le cancer et les comportements suicidaires ont été mentionnés dans différentes recherches (Hick, 2009). Les impacts bénéfiques de la méditation sont nombreux tant sur le plan physiologique que psychologique. Selon Lutz et ses collègues (Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard et Davidson, 2004), la méditation engendre des effets bénéfiques tant sur le plan de la diminution de la souffrance que concernant l'atteinte d'un état de mieux-être. Cette intervention qui mise sur l'adoption d'une nouvelle façon d'être en relation avec ses pensées et ses émotions a un impact sur la santé mentale, incluant l'anxiété, la dépression, et sur la consommation de drogues (Melbourne Academic Mindfulness Interest Group, 2006; Sipe et Eisendrath, 2012). Une méta-analyse de Vollestad, Birkeland Nielsen et Hostmark Nielsen (2012), faite à partir de 19 études sur l'effet de l'entraînement à la pleine conscience et de l'intervention d'acceptation (Hayes et al., 2006) auprès de personnes souffrant de troubles anxieux, révèle que cette pratique est associée à des réductions substantielles des symptômes d'anxiété et de dépression. Sur le plan physiologique, on constate que la participation au programme de réduction du stress par la pleine conscience (MBSR) pendant huit semaines est associée à de plus grandes densités de matière grise dans des régions du cerveau impliquées dans l'apprentissage, la mémoire et la régulation émotionnelle (Hölzel et al., 2011), à des activations de régions frontales du cerveau associées à la réduction de l'anxiété et des affects négatifs (Davidson et al., 2003) et à une activation des fonctions immunitaires (Davidson et al., 2003). De leur côté, Corcoran et ses collaborateurs (2010) ont mesuré les effets de la méditation sur la régulation des émotions et ont démontré que cette pratique augmente l'attention métacognitive, diminue les ruminations d'émotions négatives, augmente les capacités de concentration et favorise la sélection d'émotions positives. Une méta-analyse conduite par Grossman et ses collègues (2004) résume les effets principaux de la méditation comme suit. Généralement, lorsqu'une personne a une sensation, une pensée ou une émotion, elle y réagit de façon automatique ou habituelle, comme un réflexe inconscient. La méditation aiderait d'abord la personne à porter attention à cette réponse réflexe. Puis, ce processus favoriserait la prise de conscience que cette réaction automatique peut engendrer du stress et de la détresse émotionnelle si aucune distance n'est prise face

à ces stimuli ou, en d'autres termes, lorsque la personne croit que c'est la seule réponse possible. Cette prise de conscience aiderait à réduire la réactivité aux stimuli et favoriserait conséquemment l'augmentation du bien-être.

Stress, travail social et pratique contemplative

Il est généralement reconnu que les professionnels de la relation d'aide, tels que les médecins, les travailleurs sociaux, les infirmières et les psychologues cliniciens, risquent de souffrir de fatigue professionnelle, de stress et de troubles émotionnels à cause des grandes responsabilités associées à leur travail. Pour ces raisons, selon May et O'Donovan (2007), ils ont besoin de soutien à la fois sur les plans physique et émotionnel. Le travail social en particulier est considéré comme une occupation hautement stressante. Selon Graham et Graham (2009), le rôle d'aidant inhérent à cette profession a été associé à l'épuisement professionnel et à la dépression. La surcharge de travail, le manque de financement des services sociaux, l'obligation de reddition de compte, les demandes de plus en plus nombreuses des employeurs, l'absence de soutien aux intervenants sont parmi les facteurs responsables de ces problèmes. Une étude menée en Alberta sur le bien-être subjectif des travailleurs sociaux (Shier et Graham, 2011) met l'accent sur les changements survenus dans la nature de la pratique du travail social en réponse aux modifications des politiques sociales et des services sociaux qui augmenteraient les pressions sur ces professionnels qui disposent de moins en moins de moyens pour soutenir les personnes qu'elles aident. Pour ces raisons, ces auteurs indiquent l'importance pour les travailleurs sociaux et pour les étudiants en travail social de disposer de moyens de développer une meilleure conscience de soi de manière à se protéger de l'épuisement professionnel.

La connaissance de soi est essentielle aux travailleurs sociaux. Elle joue un rôle de premier plan dans leur manière d'entrer en relation de façon efficace avec leurs clients (May et O'Donovan, 2007). La présence à soi, induite par la pleine conscience, exempte de jugements, favorise l'habileté de naviguer dans des émotions et des situations délicates et facilite la prise de décision réfléchie plutôt que la réactivité automatique associée aux émotions fortes. May et O'Donovan (2007) rapportent des études qui associent la pratique contemplative à un plus grand sentiment d'auto-efficacité, à de la compassion pour soi-même et à la diminution de l'apparition de l'épuisement professionnel chez les professionnels de la santé. Leur propre recherche faite auprès de 58 psychothérapeutes montre une corrélation positive entre la pratique de la pleine conscience et la présence d'affects positifs ainsi que la satisfaction au travail. L'utilisation du *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) dans cette étude révèle aussi une corrélation négative entre la pratique contemplative et trois sous-échelles d'épuisement professionnel (sentiment de non-accomplissement au travail, fatigue émotionnelle, jugements négatifs envers la clientèle).

Dans le même sens, la pratique de la méditation aurait des effets positifs sur la capacité d'empathie des intervenants selon une recension des écrits effectuée par Davis et Hayes (2011). Ainsi, la méditation diminuerait la réactivité aux événements et augmenterait la flexibilité cognitive, soit la capacité à ne pas répondre de manière automatique à différents stimuli. Chez les intervenants, la méditation augmenterait l'habileté à ressentir et à communiquer l'état émotionnel du client, à être plus présent à sa souffrance et à l'aider à exprimer ses sensations corporelles et ses émotions (Davis et Hayes, 2011).

Une recension des études portant sur l'effet de l'entraînement à la pleine conscience de professionnels de la santé et des services sociaux (Escuriex et Labbé, 2011) révèle qu'une telle pratique favorise le bon fonctionnement psychosocial des participants. La perception du stress, de la détresse et la fatigue professionnelle diminuent. Les symptômes reliés à des affects négatifs comme la colère, l'anxiété et la tension régressent également. La méditation entraîne aussi une augmentation du sentiment de bien-être, d'acceptation de soi, de compassion et de satisfaction face à la vie (Escuriex et Labbé, 2011). Une évaluation de l'impact de l'entraînement de l'intervenant sur la relation entretenue avec les clients tend à démontrer que l'empathie ne prédit pas l'efficacité thérapeutique du

thérapeute, mais que l'attention consciente (*mindful attention*) prédit l'empathie (Greason et Cashwell, 2009). Ces auteurs concluent que la pleine conscience est associée à la capacité d'attention et à l'empathie et que sa pratique favorise les habiletés à entrer en relation thérapeutique. La pleine conscience augmenterait la capacité de l'intervenant à soutenir son attention durant ses rencontres avec le client et favoriserait l'alliance thérapeutique par le biais d'une plus grande capacité d'empathie.

Pleine conscience radicale et travail social

La pleine conscience, qu'elle soit pratiquée par un intervenant pour lui-même ou dans le contexte d'une intervention avec un client, peut être comprise comme une approche essentiellement individuelle. Les chercheurs Hick et Furlotte (2009/2010 dans Hick, 2009) ont voulu contrer cette perception en proposant une approche basée sur la pleine conscience orientée vers la justice sociale, dans le contexte d'une intervention auprès de personnes itinérantes marginalisées, approche qu'ils appellent la pleine conscience radicale.

En effet, cette approche comporte des applications de la pleine conscience dans le travail social à la fois sur le plan du bien-être individuel des intervenants (que l'on pourrait qualifier d'ontosystémique selon l'approche écologique), que sur les plans microsystémique, mésosystémique et macrosystémique. Ainsi, sur le plan ontosystémique, la pratique de la pleine conscience radicale permet à l'intervenant de prendre conscience de sa tendance à se préoccuper du passé et à fantasmer au sujet de l'avenir. Cette réalisation l'aide à se centrer sur le moment présent en vue de cultiver une paix intérieure et d'être mieux disposé à donner son attention à l'autre. Sur le plan personnel, la pratique aide aussi à changer son rapport à la présence de pensées ou d'émotions négatives. Le fait de laisser place aux sensations, aux émotions et aux pensées de différentes natures permet de constater la présence d'une multitude de phénomènes passagers tant désagréables qu'agréables. Conséquemment, l'intervenant aura moins tendance à s'identifier à ces pensées puisque ces dernières ne sont pas autre chose que l'interprétation de faits. Ces pensées ne définissent pas l'individu.

Sur le plan microsystémique, qui dans ce contexte représente le travailleur social en relation avec ses clients, la pratique de la pleine conscience radicale permet à l'intervenant de porter pleinement attention à sa manière d'interagir avec ses clients. Comme la recherche le démontre, cette pratique permet à l'intervenant de prendre conscience de ses interprétations et de ses jugements et de les mettre de côté pour être réellement en contact avec ses clients. Elle favorise une attention pleine et entière aux préoccupations et aux problèmes du client. En matière de travail communautaire (mésos et macrosystémique), la pratique de la pleine conscience radicale se fonde sur les valeurs sous-jacentes à la pleine conscience que sont la justice sociale et la compassion. Pendant ses interventions, le professionnel portera attention à la manière dont ses actions peuvent être reliées à des changements sociaux. Son attention aux autres permettra de créer des alliances, de fournir du soutien et de s'assurer que toutes les voix sont entendues (Hick, 2009).

Intégrer la pleine conscience dans la formation des futurs travailleurs sociaux

Une toute nouvelle discipline appelée *contemplative pedagogy* est développée depuis quelques années dans les universités américaines. Reposant sur les recherches scientifiques indiquant les bénéfices d'une pratique contemplative sur le bien-être personnel des individus et sur l'augmentation des habiletés interpersonnelles, la pédagogie contemplative est présente dans de nombreuses disciplines aussi diverses que les sciences physiques, l'informatique, les études religieuses, la psychologie, le travail social... (Barbezat et Bush, 2013). Au-delà des bénéfices sur la santé et le bien-être, les pratiques contemplatives augmentent aussi les facultés de concentration des étudiants. Birnbaum (2009) a conduit trois recherches qualitatives auprès de 112 étudiants de baccalauréat en travail social, baccalauréat durant lequel des pratiques de méditation étaient offertes en cours. En dehors, les étudiants étaient encouragés à méditer de manière à mettre en pratique de façon régulière les apprentissages réalisés en classe. Les résultats de ces trois études suggèrent que la pratique

régulière de la méditation par les étudiants favorise chez eux une impression de plus grande sensibilité à soi et aux autres. À travers leur auto-observation des effets de leur pratique méditative, la vaste majorité des étudiants rapporte une augmentation d'émotions positives telles que la générosité, la compassion et l'empathie. Ces qualités essentielles aux travailleurs sociaux étaient accompagnées également d'une plus grande impression subjective de calme favorisant la régulation des émotions. Les étudiants estiment enfin être en mesure d'être en contact avec leurs émotions négatives tout en ne se laissant pas envahir complètement par elles. Ces acquisitions sont très précieuses pour les professionnels devant œuvrer dans des contextes particulièrement stressants et complexes qui demandent une bonne gestion des émotions.

Au Québec, une expérimentation a lieu présentement dans le cadre d'un cours de baccalauréat en travail social (Devault, 2013). Le cours portant sur le savoir-être invite les étudiants à explorer leur trajectoire de vie passée de manière à mettre en évidence leurs forces et les défis susceptibles d'influer sur leur manière d'entrer en relation avec les clients dans un contexte professionnel. L'autre partie du cours met l'accent sur la pleine conscience à travers différents thèmes, soit la connaissance de soi dans le moment présent (sensations corporelles, pensées, émotions) à l'aide d'exercices de méditation, l'acceptation de soi, la gestion du stress, l'identification de ses valeurs, la réflexivité et le travail sur la douleur émotionnelle et l'anxiété. Plusieurs recherches présentées dans cet article portant sur les effets de la pratique de la pleine conscience sont étudiées dans le cours. Dans leurs travaux, les étudiants sont appelés à réfléchir à leurs propres façons d'être pleinement conscients et présentent au groupe des objets qui représentent une activité dans laquelle ils sont de plain-pied dans le moment présent sans être envahis par des pensées sur des événements passés ou des plans pour l'avenir. Par exemple, une étudiante a apporté un dessin qu'elle a réalisé, un autre, ses espadrilles servant à la marche en forêt et une autre étudiante a apporté une tasse illustrant comment, lorsqu'elle boit un café, elle est totalement présente à toutes les sensations que cela lui procure. Dans un autre travail, les étudiants sont appelés à devenir pleinement conscients de leur utilisation de Facebook! Durant une semaine, ils doivent noter dans un journal de bord comment naît l'impulsion d'aller sur le site, ce qui se passe lorsqu'ils sont en interaction avec d'autres sur Facebook et ce qui les incite à se déconnecter. Ces étapes doivent être décrites en faisant référence à leurs sensations corporelles, à leurs émotions et à leurs pensées. Quoique cet exercice ne visait aucunement à porter un jugement de valeur sur la fréquentation de ce site, plusieurs étudiants rapportent dans leur travail avoir réalisé comment cette activité engendre du stress, des tensions corporelles, de l'anxiété et des émotions comme le besoin de reconnaissance. L'évaluation du cours révèle que la majorité des étudiants a grandement apprécié être sensibilisée à la pleine conscience et certains indiquent avoir intégré cette pratique dans leur vie de tous les jours.

CONCLUSION

Comme toute pratique favorisant le bien-être individuel et interpersonnel dans un contexte professionnel ou personnel, les pratiques contemplatives ne représentent pas une recette miracle qui répond à tous les besoins et à toutes les difficultés. Toutefois, cet article a voulu mettre en lumière comment la pratique de la méditation peut engendrer des bénéfices sur plusieurs plans, ce qui explique probablement que de plus en plus de personnes révèlent méditer sur une base régulière. Aux États-Unis, un sondage mené par le National Center for Health Statistics en 2007 révèle que vingt millions d'Américains avaient pratiqué la méditation au cours des douze derniers mois (Salzberg, 2011).

En matière de recherche, si de plus en plus d'études évaluatives portant sur les impacts de la pratique de la pleine conscience existent, en particulier dans le secteur de la santé, le nombre de ces études demeure limité dans le domaine du travail social. De futures études devraient pouvoir montrer comment la pratique de la pleine conscience influe sur les travailleurs sociaux sur les plans personnel et professionnel. De plus, puisque la pratique de la pleine conscience peut prendre de multiples formes

(méditation axée sur la respiration, « scan corporel », marche méditative...), il serait pertinent de mettre en relief quelle sorte de pratique donne les meilleurs résultats. Il serait également intéressant de mener des recherches qui évalueraient l'effet de la durée de la pratique de la méditation sur la santé et le bien-être personnel et professionnel. Enfin, de nombreuses études citées dans cet article proviennent des États-Unis ou de l'Australie. Quasiment aucune recherche n'est réalisée au Québec sur cette question. Il serait très utile de voir comment la pratique de la pleine conscience influe sur les travailleurs sociaux qui pratiquent dans le contexte social et politique québécois.

En matière de formation des futurs travailleurs sociaux, les pratiques contemplatives ne remplaceront pas la transmission de connaissances fondamentales, bien entendu. Elles pourraient venir compléter l'acquisition de ce savoir en plus de fournir aux étudiants des outils visant à se protéger de l'épuisement professionnel et à être davantage présents dans le monde, comme plusieurs d'entre eux le souhaitent. L'acquisition de connaissances relatives à la pleine conscience trouve une belle niche dans un cours portant sur la connaissance de soi. Ces cours visant à outiller les étudiants à prendre soin d'eux-mêmes et à développer une bonne connaissance de leur propre parcours laissent place à l'approfondissement de la manière dont le contenu de certaines pensées, comme la concentration sur une image de soi figée par le passé, l'anxiété associée à la projection dans l'avenir, peut constituer une réelle barrière au bien-être et à la disponibilité émotionnels. L'expérience d'enseignement décrite dans cet article a révélé une belle ouverture d'esprit des étudiants au sujet de la pratique du *mindfulness*. Par ailleurs, la prise de conscience de ces modes de fonctionnement peut très bien être transférée à un contexte professionnel dans lequel les intervenants parlent des notions reliées à la pleine conscience avec leurs clients, comme c'est le cas dans certains CLSC qui utilisent l'*Acceptance and commitment therapy* (Hayes, Luoma, Bond, Masuda et Lillis, 2006) qui, elle, intègre la pleine conscience, l'identification de ses valeurs et le passage à l'action pour des personnes souffrant de troubles anxieux, de dépression ou de trouble de personnalité limite. Dans ce contexte, la pleine conscience peut être un outil extrêmement pertinent pour approfondir sa capacité de réflexivité puisqu'elle incite à l'auto-observation, à la prise de conscience et à l'acceptation de ses émotions, de ses pensées et de ses jugements. L'acceptation de ce qui habite l'intervenant, couplée à l'auto-observation, permet de réfléchir à sa manière d'intervenir et de déterminer les dimensions qui influent sur la prise de décision dans un contexte d'intervention (Béres, 2009).

Enfin, l'intérêt de la pleine conscience repose également sur le fait qu'elle partage avec le travail social des valeurs fondamentales comme la justice sociale et l'égalité fondamentale des êtres humains. Si la plupart des individus pratiquent la méditation pour leur bien-être personnel, cet article a suggéré comment la pratique méditative peut s'utiliser dans un contexte de groupe ou communautaire. Enfin, il serait également erroné de penser que la pratique contemplative remplace les approches dites cognitivistes axées sur la résolution de problèmes ou la planification d'une intervention professionnelle. Pour qui l'utilise, ce genre de pratique favorise toutefois une meilleure clarté de l'esprit, un plus grand calme et, conséquemment, une meilleure pratique professionnelle.

SUMMARY:

This article presents how, for social workers, the development full awareness can present an interesting avenue both in terms of practice and training. After a study of the specifics of full awareness, the author shows how this more contemplative than cognitive approach could be applied to the field of social work. Also mentioned are the benefits of this approach for health, wellbeing and professional practice.

KEY WORDS

Full awareness, social work, training, practice

RÉFÉRENCES

- Baer, R. A. (2006). *Mindfulness-based treatment approaches*. Burlington: Academic.
- Barbezat, D., & Bush, M. (2013). *Contemplative Practices in Higher Education: Powerful Methods to Transform Teaching and Learning*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Béres, L. G. (2009). Mindfulness and reflexivity: the no-self as reflexive practitioner. In S. F. Hick (Ed.): *Mindfulness and social work*. Chicago: Lyceum Books Inc.
- Brach, T. (2003). *Radical acceptance. Embracing your life with the heart of a buddha*. New York: Bantam Books.
- Birnbaum, L. (2009). The contribution of mindfulness practice to the development of professional self-concept in students of social work. In S. F. Hick (Ed.): *Mindfulness and social work*. Chicago: Lyceum Books Inc.
- Corcoran, K. M., Farb, N., Anderson, A., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness and emotion regulation: Outcomes and possible mediating mechanisms. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.): *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*: 339–355. New York: Guilford Press.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J.F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation, *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research, *Psychotherapy*, 48, 198-208.
- Devault, A. (2012). Pourquoi chercher ailleurs? *Revue Empan*, 86, 79-84.
- Devault, A. (2013). Cours : TSO1043 La personne, relations interpersonnelles et contexte social. Département de travail social. Université du Québec en Outaouais (document non publié).
- Escuriex, B. F., & Labbé, E. E. (2011). Health care providers' mindfulness and treatment outcomes: A critical review of the research, *Mindfulness*, 2, 242-253.
- Graham, S. M., & Graham, J. R. (2009). Subjective well-being, mindfulness, and the social work workplace: insight into reciprocal relationships. In S. F. Hick (Ed.): *Mindfulness and social work*. Chicago: Lyceum Books Inc.
- Greason, P. B., & Cashwell, C. S. (2009). Mindfulness and counseling self-efficacy: The mediating role of attention and empathy, *Counselor Education and Supervision*, 49, 2-19.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). "Mindfulness-Based Stress Reduction and Health Benefits. A Meta-Analysis." *Journal of Psychosomatic Research* 57, 35–43.
- Hayes, S.C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy : model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25.
- Hayes, S.C., Strosahl, K. & Wilson, K.G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New-York: Guilford.
- Hick, S. F. (2009). *Mindfulness and social work*. Chicago: Lyceum Books Inc.
- Hick, S.F. & Furlotte, C.R. (2009/2010). An exploratory study of radical mindfulness training with severely economically disadvantaged people: findings of a Canadian study. *Australian social work*, 63, 281-298.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, *Psychiatry research: Neuroimaging*, 191, 36-43.
- Hurtubise, Y., & Deslauriers, J.P. (2000) Conclusion, dans J. P. Deslauriers et Y. Hurtubise (Eds.) : *Introduction au travail social*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : J'ai lu.
- Lecomte, R. (2000). La nature du travail social contemporain, dans J. P. Deslauriers et Y. Hurtubise (Eds.) : *Introduction au travail social*. Québec : Les Presses de l'Université Laval.
- Linehan, M.M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York : Guilford.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 101, 16369–16373.
- Mason, M. F., Norton, M. I., Van Horn, J. D., Wegner, D. M., Grafton, S. T., & Macrae, C. N. (2007). Wandering minds: the default network and stimulus-independent thought, *Science*, 19, 393-395.
- May, S., & O'Donovan, A. (2007). The advantages of the mindful therapist, *Psychotherapy in Australia*, 13 (4), 46–53.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2011). *Teaching mindfulness. A practical guide for clinicians and educators*. New York: Springer.

- Melbourne Academic Mindfulness Interest Group (2006). Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations, *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40, 285-294.
- Salzberg, S. (2011). *Real Happiness. The Power of Meditation*. New York: Workman Publishing.
- Santé Canada (2012). <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/life-vie/stress-fra.php#mr>. Page consultée en mars 2012.
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression : A new approach to preventing relapse. New-York : Guilford.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Mindfulness, subjective well-being, and social work: insight into their interconnection from social work practitioners, *Social work education*, 30, 29-44.
- Sipe, W. E. B., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice, *Canadian Journal of Psychiatry*, 57, 63-69.
- Van Der Kolk, B. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD, *Annual New York Academy of Sciences*, 1-17.
- Vollestad, J., Birkeland Nielsen, M., & Hostmark Nielsen, G. (2012). Mindfulness and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis, *British journal of clinical psychology*, 51, 239-260.