

Interview « Anti-stress »
de Charlotte BORCH JAKOBSEN, kinésithérapeute (PARIS)

Réseau LCD : le MBSR, qu'est ce que c'est ? En quoi est-ce différent des techniques dites "de relaxation" ?

CBJ : MBSR signifie Mindfulness based stress réduction en anglais ou La réduction du stress basé sur la Pleine Conscience.

Il s'agit d'un protocole mis en place par Jon Kabat-Zinn à l'hôpital de l'université du Massachusetts aux Etats-Unis. Ce protocole a été développé pour faire face au stress. Il est basé sur la Mindfulness ou Pleine conscience ou encore attention vigilante en français. La pleine conscience est la conscience qui émerge lorsque l'on porte son attention sans jugement au moment présent. La Pleine Conscience émerge naturellement lorsque l'on entraîne l'attention, une compétence que nous possédons tous mais qui trop souvent est enfouie ou distraite par un esprit et des pensées qui vagabondent. En entraînant l'attention à revenir vers le moment présent nous avons la possibilité de prendre conscience de notre expérience telle qu'elle est : agréable, désagréable ou neutre et de prendre conscience des sensations, des émotions et des pensées qui y sont associées. Cette prise de conscience permet de démêler avec curiosité les différents aspects du ressenti et de développer petit à petit une attitude qui mène au lâcher prise source de relâchement et de réduction du stress.

La MBSR se différencie des techniques de relaxation car l'intention est différente. On ne cherche pas à se détendre dans les séances de MBSR car si l'on n'y arrive pas cela peut devenir un facteur de stress. S'il y a détente, c'est un effet secondaire du lâcher prise et d'autres qualités telles que le regard du débutant, le non-effort et le non jugement qui se développent progressivement.

Réseau LCD : vous êtes kinésithérapeute : pourquoi avez vous décidé de vous former au MBSR ?

CBJ : Mon expérience de kinésithérapeute m'a montré que les symptômes douloureux sont complexes et que la seule approche mécanique de la kinésithérapie est insuffisante. L'approche par la MBSR fait le lien entre le corps et l'esprit. La présence attentive qui se développe chez le patient lui permet de prendre conscience des sensations corporelles telles qu'elles sont sans le filtre du jugement, de l'aspect corporel des émotions et des pensées qui peuvent générer des douleurs qu'il apprendra à dissocier progressivement des douleurs liées à la pathologie et à lâcher prise. Ce lâcher prise lui permettra de porter un autre regard sur son expérience en développant une autre relation avec la pathologie à laquelle il doit faire face.

Le développement de l'attention vigilante permet au traitement de kinésithérapie proprement dit de progresser plus rapidement. Car le patient participe pleinement à la séance et au travail en abandonnant tout pilotage automatique.

Réseau LCD : Le MBSR est il accessible à tous les patients douloureux chroniques ?

CBJ : L'approche par la MBSR est accessible à tous les patients douloureux chroniques. Les exercices corporels s'adaptent aux possibilités et besoin de chacun et l'attention est portée sur les sensations corporelles, les limites corporelles et comment les gérer. Il est sans cesse recommandé aux patients de ne pas forcer mais d'explorer avec curiosité et bienveillance leur corps. La bienveillance envers le corps étant une autre qualité à développer chez le patient douloureux chronique. Lors des périodes de méditation le patient peut être allongé, assis ou debout et peut aussi marcher ou passer d'une position à l'autre. Cependant il lui aura été enseigné au préalable de bouger en pleine conscience et non de façon automatique.

Réseau LCD : Comment le patient peut il bénéficier d'une approche éducative ?

CBJ : L'approche MBSR n'est pas une thérapie, c'est en soi une approche éducative. Le patient s'entraîne à cultiver l'attention qui lui permet de développer une présence vigilante et intentionnée lui permettant de développer une autre relation avec sa pathologie. Progressivement le patient développe une autre façon d'être car la pleine conscience ne se limite pas aux séances et aux exercices quotidiens elle se développe dans toutes les activités de la vie.

Réseau LCD : Quels sont les bénéfices pour les patients douloureux chroniques ?

CBJ : Mieux vivre quelque soit leur situation et ses fluctuations.

