

## **LA COMMUNICATION « CONSCIENTE »**

### **INTÉRÊT POUR LA RELATION DE SOIN ET POUR LES FUTURS PARENTS**

Thierry CARDOSO, MD, PhD

*Responsable unité Périnatalité/ Petite Enfance Direction de la Prévention et Promotion de la santé,  
Santé publique France*

[thierry.cardoso@santepubliquefrance.fr](mailto:thierry.cardoso@santepubliquefrance.fr)

## LA COMMUNICATION CONSCIENTE

- PRINCIPES
- LE DIALOGUE EXPLORATOIRE ET DIALOGUE CONSCIENT
- LA RÉACTIVITÉ AU STRESS ET LES « ANTIDOTES »
  
- EXEMPLE DE LA PÉRINATALITÉ : APPORT D'UNE INTERVENTION EN GROUPE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

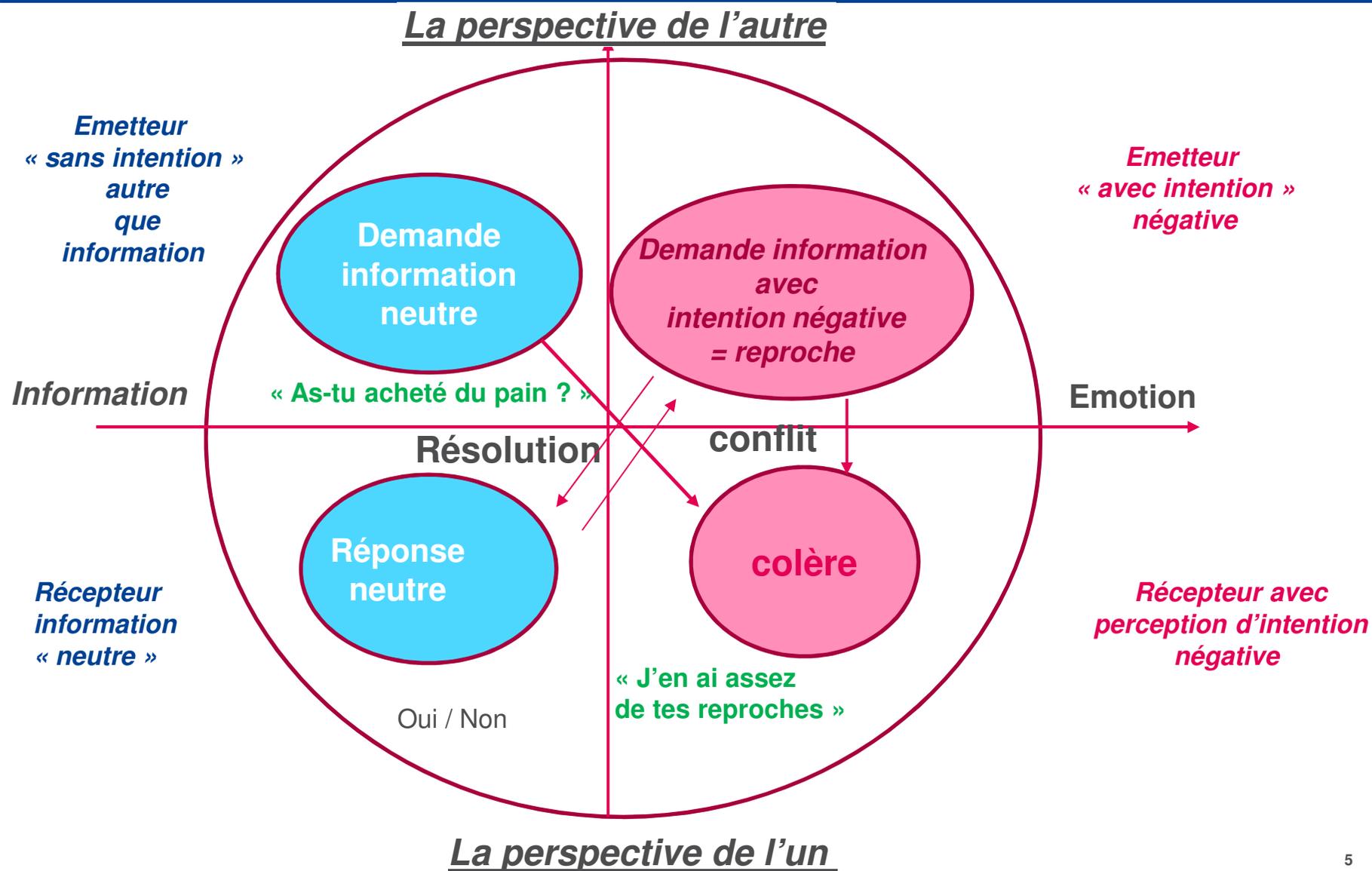
- LA COMMUNICATION CONSCIENTE EST UN PROCESSUS DE COMMUNICATION INTERHUMAINE RÉUNISSANT UN CERTAIN NOMBRE DE QUALITÉS ISSUES DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE :
- DISPONIBILITÉ À SOI ET À L'AUTRE AU PLAN COGNITIF ET AU PLAN SENSORIEL D'INSTANT EN INSTANT
- CONSCIENCE DE LA RÉACTIVITÉ, DES ÉMOTIONS ET DES SENSATIONS, DE SOI ET DE L'AUTRE
- NON JUGEMENT : EXPRESSION DES RESENTIS ET DES BESOINS
- RÉPONSE « CRÉATIVE ET ADAPTÉE » PLUTÔT QUE RÉPONSE « RÉACTIVE »
- PRISE DE CONSCIENCE DES DÉSACCORDS ET DES CONFLITS
- RÉOLUTION PAR LA COOPÉRATION (D'INSTANT EN INSTANT)

- LE PROCESSUS ENGAGÉ PERMET DE CONSTRUIRE UN « ESPACE » FAVORABLE COMMUN DE COMMUNICATION ;
- LES QUALITÉS SOLLICITÉES SONT L'EMPATHIE, LA BIENVEILLANCE, LE RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE
- LES QUALITÉS DÉVELOPPÉES FONT PARTIE DES FONDEMENTS DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE COMME :

*LA CURIOSITÉ L'OUVERTURE, LE NON JUGEMENT ET LA CONSCIENCE DE L'EXPÉRIENCE VÉCU D'INSTANT EN INSTANT*

- On s'ancre sur la réalité de ce qui se déroule dans les sensations corporels, les émotions et leur expression physique au moment où on s'exprime : « on reste avec ce qui est »
- Prise de conscience de l'impact sur soi de ce qui se déroule
- Prise de conscience de la présence de l'autre, écoute et disponibilité et conscience de l'impact sur l'autre de ce que l'on exprime

# « BOUSSOLE DE LA COMMUNICATION » SELON EDEL MAEX



# LE DIALOGUE EXPLORATOIRE ET DIALOGUE CONSCIENT POUR S'INCLURE ET INCLURE L'AUTRE DANS L'ESPACE DE COMMUNICATION



## ATTITUDES SOUTENANT LE DIALOGUE EXPLORATOIRE:

- L'EMPATHIE
- S'ACCORDER
- RÉSONNER
- LA PRATIQUE
- LA PRÉSENCE
- L'HOSPITALITÉ
- LE RESPECT L' HONNETETÉ ET INTÉRÊT CHALEUREUX POUR L'AUTRE
- L'HUMILITÉ
- ÊTRE OUVERT AU RÉSULTAT
- RESTER DANS L'INSTANT PRÉSENT

REF : FLORENCE MELEO-MEYER, MS, MA , OASIS INSTITUTE FOR MINDFULNESS-BASED, PROFESSIONAL EDUCATION AND TRAINING THE CENTER FOR MINDFULNESS, UNIVERSITY OF MASSACHUSETTS, MEDICAL SCHOOL

# LES APPROCHES SOUTENANT LE DIALOGUE EXPLORATOIRE



- ❑ DEMANDER LA PERMISSION
- ❑ LA CURIOSITÉ ET LE FAIT DE NE PAS SAVOIR
- ❑ INCARNER LA PRESENCE
- ❑ NE PAS DONNER DE CONSEIL NI ABORDER LA PERSONNE AVEC UNE ATTITUDE FIGEANT LES CHOSES
- ❑ POSER DES QUESTIONS OUVERTES ET PERMETTANT L'EXPLORATION
- ❑ NE PAS POSER DE QUESTIONS FERMÉES AUXQUELLES ON RÉPOND HABITUELLEMENT PAS "OUI" OU PAR "NON"
- ❑ S'ABANDONNER À L'INSTANT PRÉSENT TEL QU'IL SE DÉPLOIE
- ❑ LÂCHER LES ATTENTES ET L'ATTACHEMENT À UNE ISSUE EN PARTICULIER (PAR EX., PRISE DE CONSCIENCE, TRANSFORMATION, ETC.)
- ❑ HOSPITALITÉ ET ACCUEIL DE TOUT CE QUI EST PRÉSENT
- ❑ ECOUTER PROFONDÉMENT ET AVEC ATTENTION

**EXERCICE EN BINÔME À VOIX HAUTE :**

**→ J'ACCUEIL L'AUTRE : « JE LUI DONNE LE DROIT D'ÊTRE » ; DEMANDE LA PERMISSION D'EXPLORER, PAS DE CONSEILS**

**→ JE DÉCRIS MON EXPÉRIENCE À PARTIR DU RESSENTI DE LA SITUATION :**

**« JE RESSENS UNE BOULE DANS LA GORGE, UNE OPPRESSION DANS LA POITRINE, LES MÂCHOIRES SERRÉS.... » → DIFFÉRENT DES JUGEMENTS OU ÉVALUATIONS QU'ELLE SUSCITE = JE ME SENS INCOMPRIS J'AI PEUR...[...] ABANDONNÉ, TRAHI,,)**

**→ RECONNAISSANCE DES BESOINS / ASPIRATIONS LIÉS À CES SENTIMENTS**

**→ SANS DEVOIR NÉCESSAIREMENT LES SATISFAIRE : RÉACTION VS RÉPONSE ADAPTÉE**

**COMMUNICATION CONSCIENTE = BOUCLE VERTUEUSE ENTRE SOI ET L'AUTRE**

**CE QUE J'EXPRIME → CONSCIENCE DE L'IMPACT POUR SOI**

**CE QUE L'AUTRE COMPREND →**

**IMPACT SUR L'AUTRE**

**→ PARTAGE SUR CES IMPACTS**

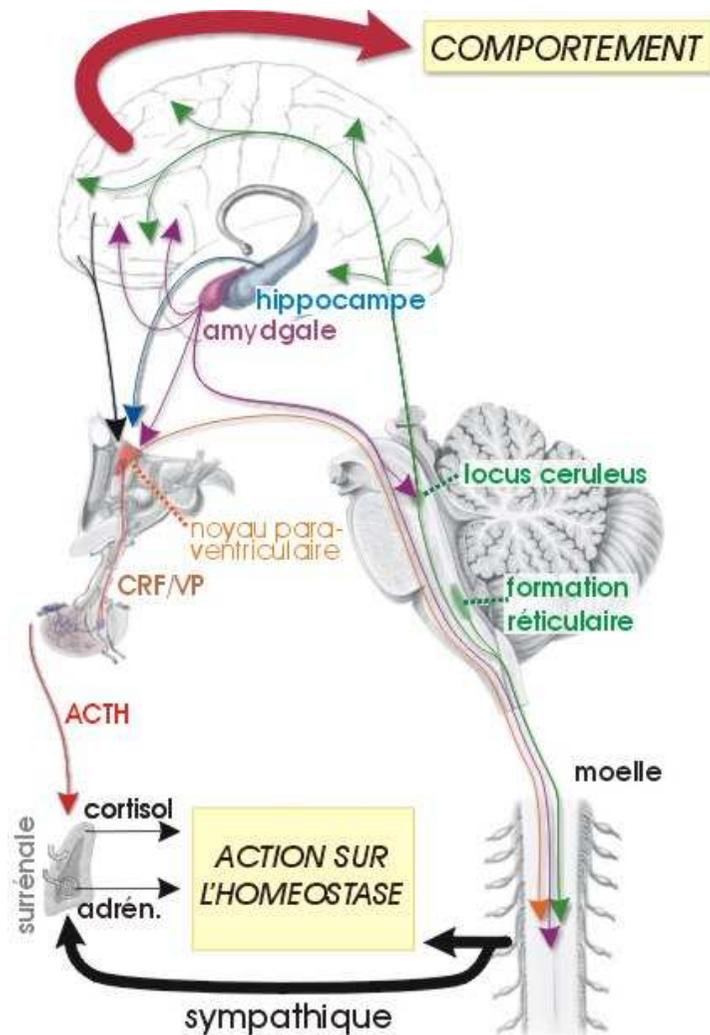
**→ ASSERTIVITÉ**

**→ CONFIANCE**

**→ POSSIBILITÉS MULTIPLES : ACCORD / DÉSACCORD / RÉPARATION / RUPTURE**

**PERMET LA FORMULATION D'UNE DEMANDE PRÉSENTÉE DE FAÇON OBJECTIVE, CONCRÈTE ET RÉALISABLE : PREMIER PAS EN DIRECTION DE CES ASPIRATIONS.**

# LA RÉACTIVITÉ AU STRESS EST UN PROCESSUS NEURO- ENDOCRINIENS



STIMULUS ENVIRONNEMENT = INTERPRÉTATION  
SUBJECTIVE :

MENACE → AMYGDALÉ : ALARME → CORTEX  
FRONTAL : MODIFICATIONS PARAMÈTRES  
PHYSIOLOGIQUES :

Activation du LC : Décharge de noradrénaline dans le SNC et s'accompagne  
d'une augmentation de la vigilance et de l'anxiété : "fight or flight", attaque  
ou fuite d'après W Cannon)

Réactivité automatique = Pilote automatique

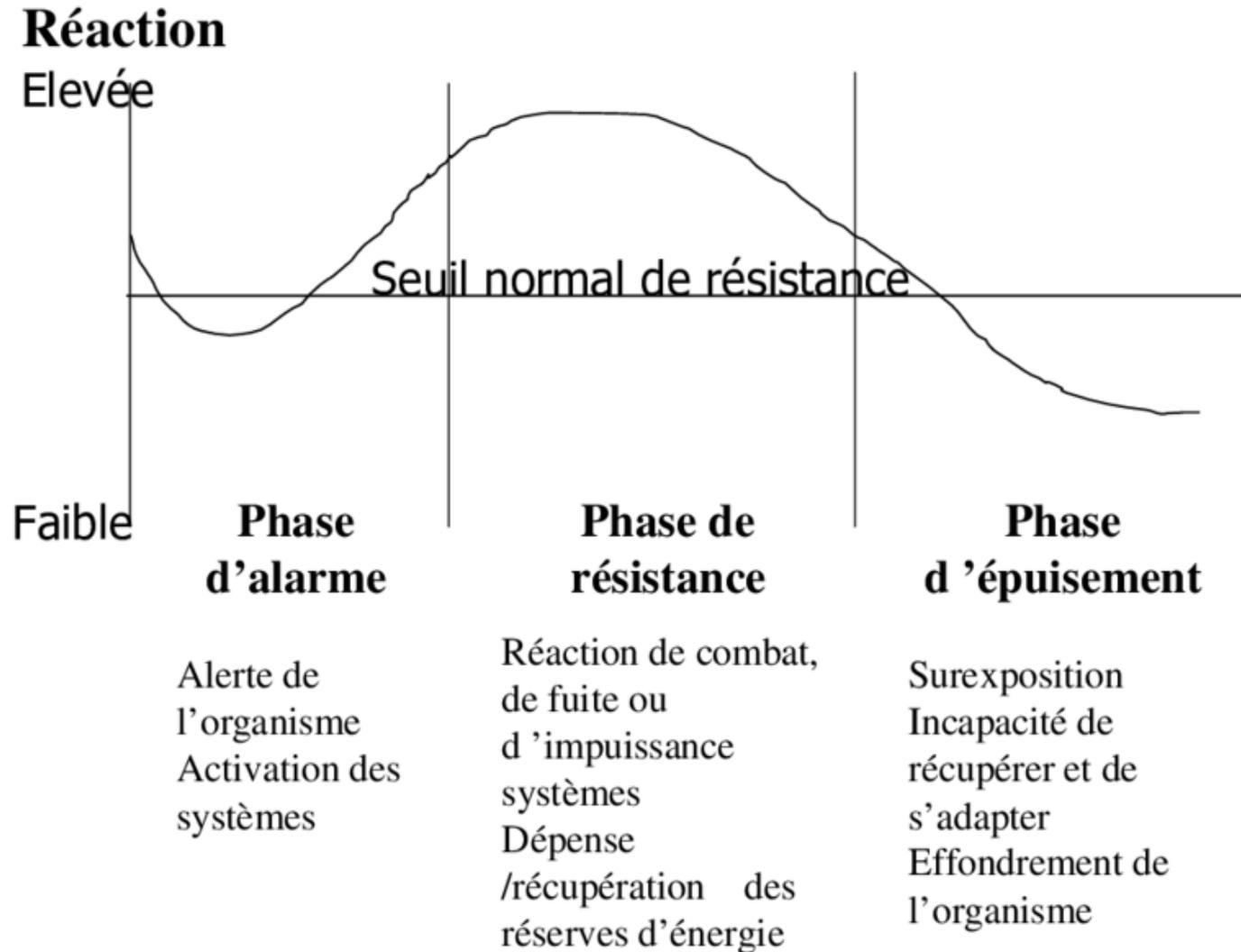
→ comportement agressif, des réactions de peur, de passivité, et peut  
également inhiber le comportement reproductif (libido), ainsi que l'appétit etc.

Adaptation de l'homéostasie

Sur le plan physiologique, l'adaptation au stress se traduit par:

*une augmentation de la fréquence cardio-respiratoire, une vasodilatation  
dans les tissus musculaires et une augmentation de la tension artérielle  
(système sympatho-surrénalien)*

# MODÈLE DU SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION. (HANS SELYE)



# LA COMMUNICATION CONSCIENTE ET LA RÉDUCTION DU STRESS



## LE SYNDROME GÉNÉRAL D'ADAPTATION (HAN SELYE, CANON) ET LA RÉACTIVITÉ AU STRESS, SES EFFETS (FIGHT, FLIGHT, FREEZE) ET SES ANTIDOTES (K. NEFF)

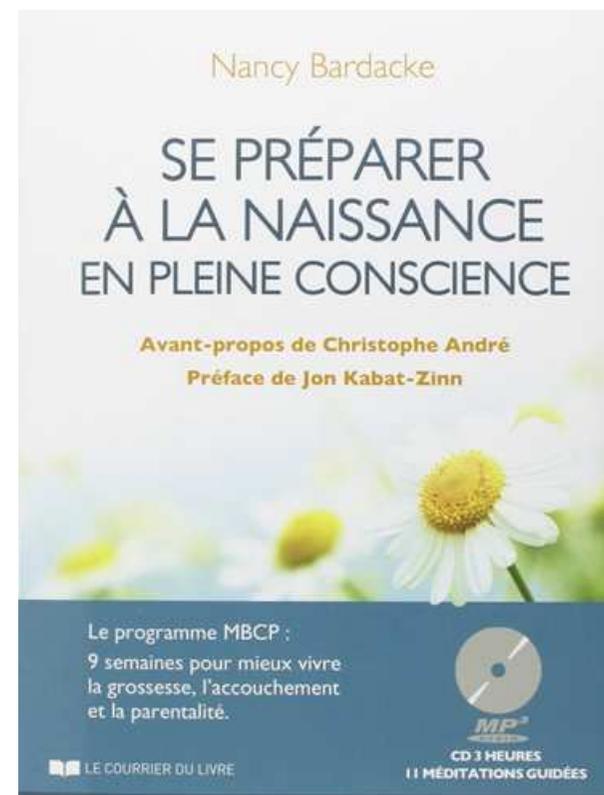
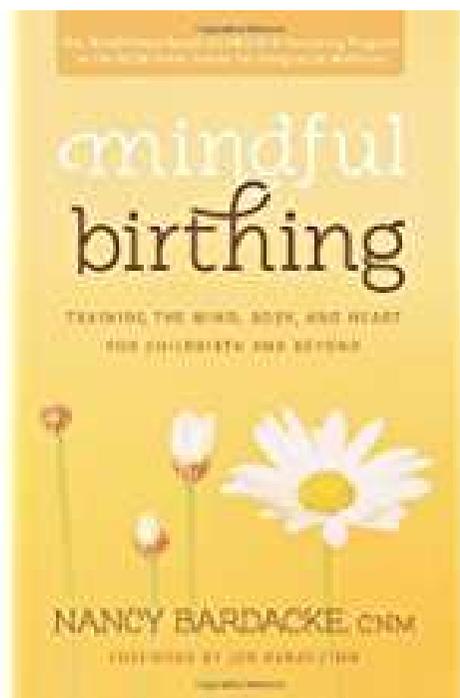
- COMBAT : « FIGHT »
- CONTRE L'AUTRE : AGRESSIVITÉ, AUTORITARISME, ABUS DE POUVOIR,
- → **CONTRÔLE DE L'AUTRE** : J'IMPOSE MA PERSPECTIVE (BOUSSOLE),  
NÉGATION DE L'AUTRE : JE NE DONNE PAS LE « DROIT D'ÊTRE » À L'AUTRE :  
IMPACT SUR L'AUTRE : SENTIMENT D'AGRESSION
- EX : EN MILIEU DE SOINS CELA PEUT SE TRADUIRE PAR « **C'EST LE PROTOCOLE** » [...], « **VOUS NE POUVEZ PAS AVOIR MAL** »,..... » → ABSENCE D'ESPACE POUR EXPRESSION DES BESOINS ET ABSENCE D'ÉCOUTE
- → ACCROIT LE SENTIMENT DE MENACE ET DÉCLENCHE LE SYSTÈME SYMPATHIQUE : RÉACTIVITÉ AU STRESS
- → SI CHRONIQUE : TOXICITÉ PLURIVISCÉRALE → USURE = BURN OUT/ DÉPRESSION, TRAUMATISME → DÉPASSEMENT DES CAPACITÉS D'ADAPTATION

- **CONTRE SOI : AUTO-AGRESSIVITÉ, AUTODÉPRÉCIATION, DÉVALORISATION**
- **→ ANTIDOTE : AUTO-COMPASSION ;**
- **PAR EX : JE PRENDS CONSCIENCE DU VOCABULAIRE UTILISÉ**  
**CONTRE MOI-MÊME : « QUEL IDIOT SUIS-JE ! » → EN CHANGEANT**  
**LES MOTS : « TIENS CETTE SITUATION EST DIFFICILE POUR MOI, JE**  
**N'Y SUIS PAS ARRIVÉ CAR PEUT-ÊTRE JE N'ARRIVE PAS À**  
**MOBILISER TOUTE MON ÉNERGIE EN CE MOMENT, J'AI PEUT-ÊTRE**  
**BESOIN DE REPOS, DE RALENTIR, DE SOUFFLER ..... »**
- **→ AUTORÉGULATION PARASYMPATHIQUE**

- **FUITE / ÉVITEMENT : « FLIGHT »**
- **ENVERS SA PROPRE EXPÉRIENCE → DISTRACTION : « JE CHERCHE À DISTRAIRE MON ATTENTION, JE REGARDE MON TÉL PORTABLE POUR NE PAS FAIRE FACE À MON INCONFORT...; »**
- **ENVERS L'AUTRE → DÉNI : « JE NE VOIS PAS OÙ EST LE PROBLÈME, JE NE SUIS PAS PRÉSENT À L'AUTRE, JE DÉTOURNE LE REGARD, JE « SCROLL » MON TÉL PENDANT QU'ON ME PARLE ... »**
- **→ ANTIDOTE : PRISE DE CONSCIENCE DU PROCESSUS DE DISTRACTION EN CULTIVANT LA CURIOSITÉ PAR LA PRATIQUE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**

- **SIDÉRATION :**
- **« FREEZE » INACTION, REPLI SUR SOI, ISOLATION**
- **SENTIMENT ACCRU DE SOLITUDE ET PLAINTES : « VOUS NE POUVEZ PAS COMPRENDRE CE QUE JE VIS, CE QUE JE RESSENS »**
- **→ ANTIDOTE : SE RELIER À LA COMMUNE HUMANITÉ DE L'EXPERIENCE VÉCUE : MES BESOINS ET MES ÉMOTIONS SONT UNIVERSELLES (COLÈRE, AVERSION, PEUR, JOIE, AVIDITÉ) « ON N'EST PAS SEUL »**
- **→ INTÉRÊT DES ÉCHANGES EN GROUPES : ASSOCIATIONS DE PATIENTS**

# NAISSANCE ET PARENTALITÉ : MBCP NANCY BARDACKE



J Child Fam Stud (2010) 19:190–202  
DOI 10.1007/s10826-009-9313-7

ORIGINAL PAPER

## Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During the Perinatal Period

Larissa G. Duncan · Nancy Bardacke

Published online: 10 October 2009

© The Author(s) 2009. This article is published with open access at Springerlink.com

Clin Child Fam Psychol Rev (2009) 12:255–270  
DOI 10.1007/s10567-009-0046-3



## A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research

Larissa G. Duncan · J. Douglas Coatsworth ·  
Mark T. Greenberg

Published online: 2 May 2009  
© The Author(s) 2009. This article is published with open access at Springerlink.com

## **UN PROGRAMME EN 9 SEMAINES POUR EXPLORER**

- les outils de pleine conscience pour apprivoiser le stress
- les peurs et les douleurs pendant la grossesse
- le travail
- l'accouchement
- et le début de la parentalité.
- **S'ADRESSE TOUT PARTICULIÈREMENT À**
- la femme enceinte et à son partenaire,
- aux professionnels de la périnatalité : sages-femmes, gynécologues, obstétriciens, pédiatres, puéricultrices, psychologues, autres...

# MBCP: CINQ INTENTIONS

NANCY BARDACKÉ



- ***ENSEIGNER LA PLEINE CONSCIENCE EN TANT « QU'HABILETÉ DE VIE » (COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES ) POUR RÉDUIRE LE STRESS PENDANT LA GROSSESSE ET APRÈS;***
- DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE POUR TRAVAILLER AVEC **LA DOULEUR ET LA PEUR** AVANT ET PENDANT L'ACCOUCHEMENT ;
- ***« SEMER DES GRAINES » POUR LA PARENTALITÉ AVEC SAGESSE, COMPASSION ET CONNEXION À L'ÉCOUTE DÈS LA NAISSANCE ;***
- DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES DE PLEINE CONSCIENCE POUR **INTERROMPRE LES SCHÉMAS DE SOUFFRANCE INTERGÉNÉRATIONNELS**
- DÉVELOPPER SON RÉSEAU SOCIAL

# PRATIQUES DE MINDFULNESS “EVIDENCE-BASED”

- BODY SCAN
- MEDITATION ASSISE
- YOGA
- MARCHE MEDITATIVE
- PRATIQUE DE “LOVING-KINDNESS” (BONTÉ, AMOUR BIENVEILLANT, AUTO-COMPASSION, COMPASSION....”
- **COMMUNICATION CONSCIENTE AU SEIN DU COUPLE**
- INTÉGRATION DE LA MINDFULNESS-PLEINE CONSCIENCE DANS LA VIE QUOTIDIENNE



- **GRANDE COMPLEXITÉ DANS LES GROUPES MBCP : LES COUPLES SONT DES « GROUPES » DANS LE GROUPE**
  - Le contexte d'apprentissage a une coloration particulière dans le contexte de la grossesse avec une grande vulnérabilité et période intense de vie pour les participantes et participants
  - L'intervenante joue un rôle complexe pour soutenir et faciliter le groupe à la fois comme « sachant » mais aussi comme exemple par sa façon d'être « Mindful »
  - L'existence d'influenceurs et de personnes impliqués sans être "présent" comme le bébé par exemple
- **EXERCICES INTRA COUPLES DE COMMUNICATION ET DEBRIEF INTER COUPLES**
  - L'intervenant facilite la communication en ramenant à "ce qui se passe dans le présent vs "histoire qu'on se raconte, jugement"
  - éviter les conseils inter couples; pose le cadre bienveillant : pas d'interruption, non jugement, ....

**PERMET EXPRESSIONS DIVERSES → PEURS, CONFRONTATION DES  
CONDITIONNEMENTS FAMILIAUX , VISIONS DIVERGENTES SUR L'ÉDUCATION**

**= DÉCOUVERTE DE L'AUTRE SOUVENT POUR LA PREMIÈRE FOIS SUR  
CERTAINS ASPECTS !**

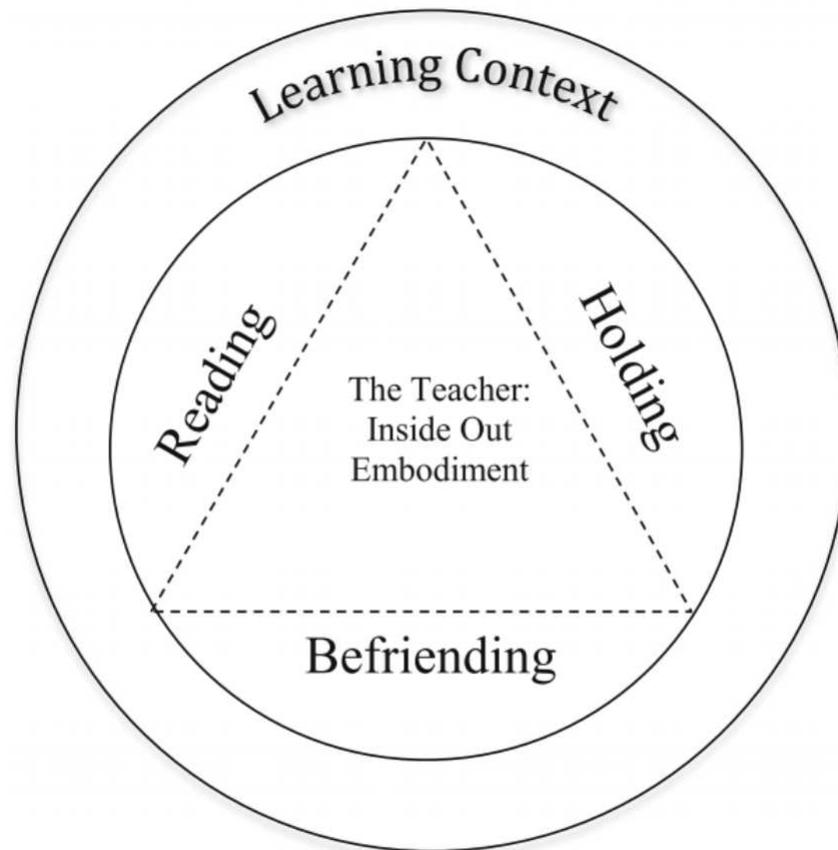


Fig. 1 The Inside Out Group model for Mindfulness-Based Programs

## *Inside Out Group Model (Griffith et al 2019)*

*Teacher embodiment -is a congruence arising from mindful connection to both inside and outside experience Which in turn guides actions (p. 1318)*

*Reading the Group - the teacher's capacity to be aware of and makes sense of the processes that are happening in the group at any one moment (p.1320)*

*Holding – establishing a sense of group safety, which enables encounters with new learning (p.1321)*

*Befriending - actively cultivating compassion and friendliness to all experiences that arise while teaching (p.1323)*

*Learning Context – this encompasses the particular circumstances of the teaching, and might include such things as culture, language, partners or no partners, etc. All this needs to inform the context of the teaching and learning*

# IMPACT POUR LES PROFESSIONNELS.... PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DES AUTRES : LE CARE



**UN IMPÉRATIF « PRENDRE SOIN DE SOI, CONSCIENCE ET ACCEPTATION DE SES RESENTIS : ACCEPTATION DE SA PROPRE VULNÉRABILITÉ ET DE SES PROPRES BESOINS »**

**→ BOUCLE VERTUEUSE DE LA RELATION À SOI ET A AUTRUI → INTERACTIONS SOIGNANTS/SOIGNÉS**

**→ PASSE PAR LA COMPRÉHENSION DE LA PHYSIOLOGIE DE LA RELATION A LA SOUFFRANCE = EMPATHIE COGNITIVE, EMOTIONNELLE , BIENVEILLANCE, COMPASSION POUR SOI ET L'AUTRE**

**→ PRISE DE CONSCIENCE DE L'IMPACT POUR SOI DES SITUATIONS RENCONTRÉES (EX : RISQUE DE REACTIVATION DE TRAUMA PERSO )**

**→ NOUVEAU PARADIGME DU SOIN AVEC REMISE EN QUESTION ET PRATIQUE PERSONNELLE POUR CHANGEMENT DE POSTURE DU SACHANT → ACCOMPAGNANT**

**→ CRÉATION D'UN ESPACE ET UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À L'EXPRESSION DES BESOINS DES PATIENTS ET DE SES PROPRES BESOINS EN TANT QUE SOIGNANTS POUR CO-CRÉER DES SOLUTIONS VS APPLIQUER DES PROTOCOLES AUTOMATIQUEMENT**

**→ AMÉLIORATION DU SENTIMENT DE COMPÉTENCE ET DU SENS (VALEURS) : RÉPONSE PLUTÔT QUE RÉACTIVITÉ**

**→ PREVENTION DU BURN OUT**

**POUR CONCLURE....QUELQUES TÉMOIGNAGES DE  
PARENTS...ISSUS DES ÉVALUATIONS DE FIN DE  
PROGRAMME (NANCY BARDACKÉ)**



**« NOUS SOMMES PLUS PROCHES ET COMMUNIQUONS D'AVANTAGE QU'AVANT »**

**« JE SUIS PLUS ATTENTIF, J'ÉCOUTE ET J'AIDE D'AVANTAGE MA COMPAGNE »**

**« NOTRE RELATION S'EST AMÉLIORÉE ET NOUS ARRIVONS À MIEUX EXPRIMER NOS SENTIMENTS »**

**« NOUS SOMMES PLUS COMPATISSANTS L'UN ENVERS L'AUTRE »**

**« NOUS NOUS PARDONNONS PLUS FACILEMENT »**

**« NOUS PARLONS MAINTENANT LE MÊME LANGAGE ET NOUS AVONS ACQUIS UNE MANIÈRE DE PENSER PLUS HARMONIEUSE »**

**« ON ARRIVE À COMMUNIQUER SANS NOUS DISPUTER »**

MERCI POUR VOTRE « PRÉSENCE ATTENTIVE »...ET POUR VOS VAGABONDAGES MENTAUX PENDANT CETTE INTERVENTION.....☺ !

