



# Méditation pleine présence et qualité de présence du soignant ou du professionnel œuvrant en milieu de soin

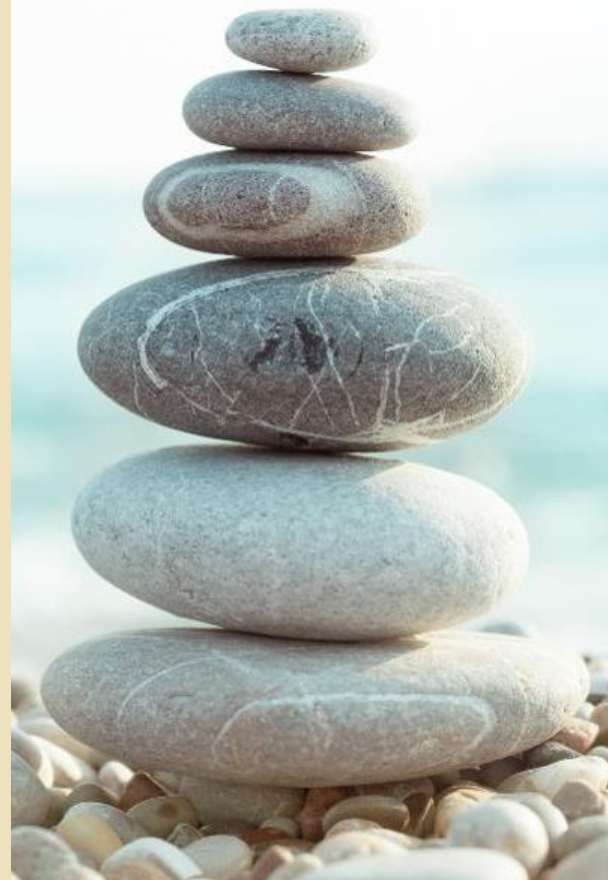
Évaluation mixte (quantitative et qualitative) d'un dispositif de 8 semaines de méditations guidées auprès de professionnels d'un ESMS (UNAPEI 66)

**Dr Emmanuelle Duprat, psychiatre, formatrice**

D.U. Méditation & Santé, Faculté de Médecine Montpellier-Nîmes, 2020-2021

Tuteur : Pr Tu-Anh Tran, chef du service de pédiatrie, C.H.U. de Nîmes

Journée inter-promotions D.U. – 9 Octobre 2021



# Méditation pleine présence et qualité de présence

## Contextualisation de l'étude

### Problématique

---

Comment permettre aux professionnels  
d'enrichir leur qualité de présence  
à soi / à autrui / à la situation ?

Cette présence peut-elle s'éduquer,  
se développer, s'évaluer ?

La pratique de la méditation peut-elle  
contribuer au déploiement de la  
présence du soignant ?

### Méditation & relation de soin

---

La notion de présence à soi-même comme  
fondement du « prendre soin de soi »

- prévention de l'épuisement professionnel

et préalable à la délivrance d'une relation  
sincère et équilibrée

- qualité de l'interaction avec le patient,
- prise de conscience du moteur  
de nos actions

(Corinne Isnard Bagnis, 2017, p.112)

## La présence du soignant

**Vaugan, V.** (2019). MPC et présence thérapeutique du soignant. *D.U. Méditation & santé*, Université de Montpellier-Nîmes, U.F.R. de Médecine.

**Geller, S. & Greenberg, L.** (2005): La présence thérapeutique, *ACP-PR*, n°1, 45-66.

**Gros, M.** (2020). Corps sensible et relation de soin. *Revue Réciprocités* n°10, 48-70.

**Isnard Bagnis, C.** (2017). La méditation de pleine conscience au service de la relation d'aide, in *La pleine conscience au service de la relation de soin*. Paris: De Boeck, 107-118.

---

## La notion de présence en méditation

**Kabat-Zinn, J.** (2009). Présence, in *L'éveil des sens. Vivre l'instant présent grâce à la pleine conscience*, Paris: Arènes, 67-71.

**Midal, F.** (2014). La méditation. Paris: PUF, Que sais-je?

**Bois, D. & Eschalier, I.** (2019). La méditation pleine présence. Les sept voies d'accès à la chaleur humaine. Paris: Eyrolles.

---

## Compassion et auto-compassion en méditation

**Isnard Bagnis, C.** (2017). Empathie et compassion, in *La pleine conscience au service de la relation de soin*. Paris: De Boeck, 119-130.

**Cattoire, M-L.** (2015). La méditation de la bienveillance. Paris: Leduc.s Editions, C'est malin-Poche.

# Méditation pleine présence et qualité de présence

## Objectifs de l'étude

### Objectif Professionnel

**Implémenter un dispositif en  
ESMS : proposer une  
expérience, un apprentissage**

Méditer sur son lieu de travail,  
méditer en groupe avec des collègues

Découvrir, apprendre,  
se laisser surprendre,  
modifier sa représentation  
de la méditation

### Objectifs de recherche

1

**Évaluer l'impact du dispositif  
sur la qualité de présence du  
professionnel en méditation**

Éduquer différents niveaux de  
présence en méditation  
Présence à soi  
Présence à l'autre, à l'environnement  
(depuis sa relation à soi)

2

**Évaluer l'impact du dispositif  
sur la qualité de présence du  
professionnel en situation**

Apprendre à faire des ponts  
entre des expériences vécues  
(en méditation)  
et un contexte professionnel  
de soignant ou d'ESMS



# Méditation pleine présence et qualité de présence

## Population et méthode

### Population

#### Groupe A: 11 participants méditants

- Professionnels de l'UNAPEI 66, volontaires

#### Groupe B: 11 participants non méditants

- Population appariée, groupe contrôle

### Dispositif sur 8 semaines

#### 1 méditation quotidienne guidée (en audio)

- à écouter en autonomie (domicile, travail)

#### 1 méditation hebdomadaire guidée (en présentiel)

- partagée avec le groupe

**Solliciter la présence:** par un guidage ciblé, progressif (pas-à-pas), évolutif

**1 thème par semaine** (relation à l'immobilité, au silence, à la présence à soi, à l'autre, à la bienveillance)

### Méthodologie de recherche : Mixte (quantitative + qualitative)

- **3 auto-questionnaires** (T0, T4, T8 semaines) :
  - **FFMQ** (pleine conscience),
  - **MAIA-1** (conscience de soi, intéroception),
  - **EAC** (auto-compassion)
- **Guide d'écriture** :
  - **Ressentis, observations, découvertes**
  - dans la méditation présenteielle
  - dans la semaine écoulée
- Tableau d'assiduité de la méditation quotidienne (oui/non, durée)
- Formulaire de consentement, questionnaire socio-démographique (T0, T8)

**Analyse quantitative** (statistique) **et qualitative** (catégorielle)

# Résultats de recherche-Analyse quantitative

## Échelle évaluative FFMQ

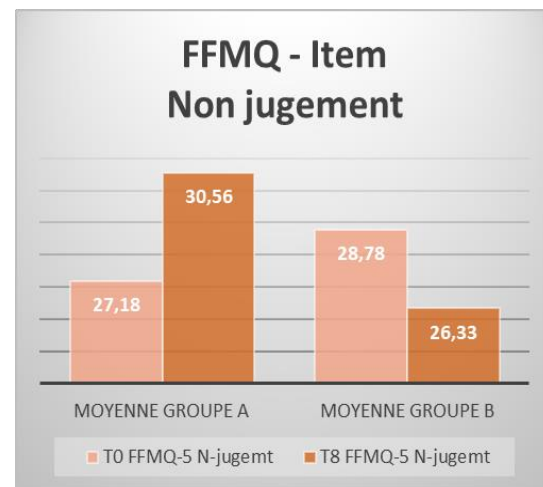
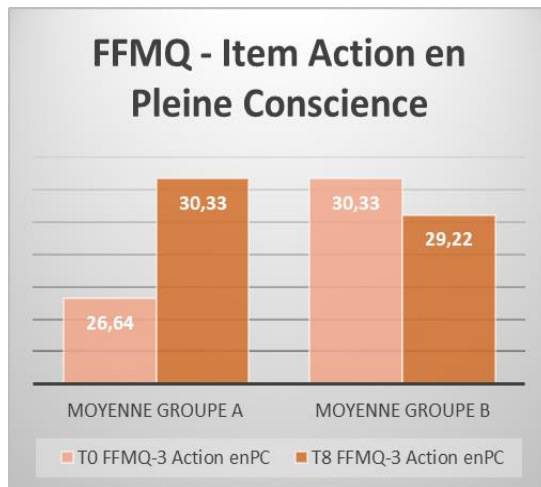
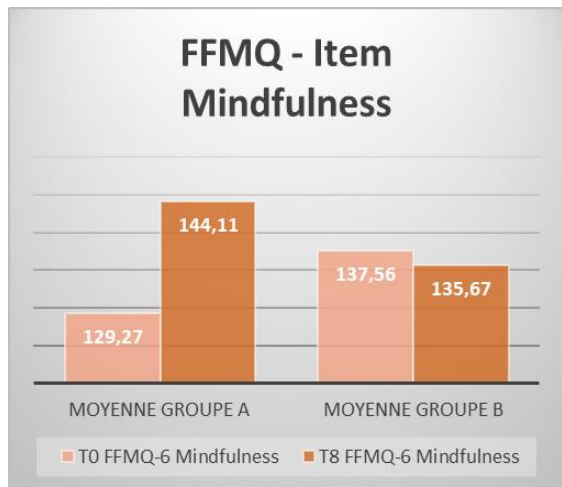
Gains/différence significative entre T0 et T8 sur certains facteurs :



### Présence attentive

### Capacité de mise en action de l'expérience

### Disposition au principe de non-jugement



**Différences significatives au seuil de 5% entre les groupes sur les facteurs APC et MF**  
**Différence significative au seuil de 10% entre les groupes pour le facteur NJ**

# Résultats de recherche-Analyse quantitative

## Échelle évaluative MAIA-1

Gains/différence significative entre T0 et T8 sur certains facteurs :



### Auto-régulation :

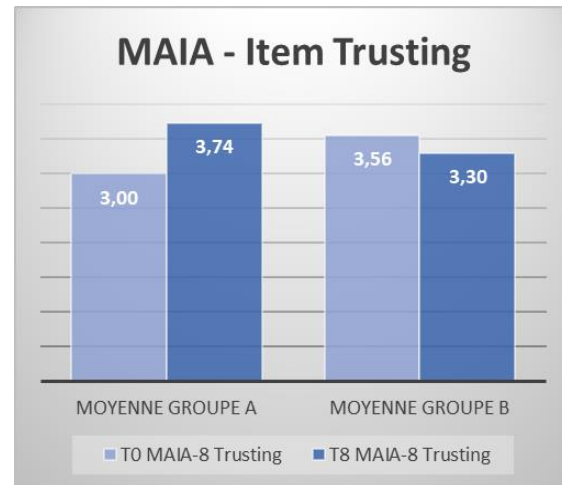
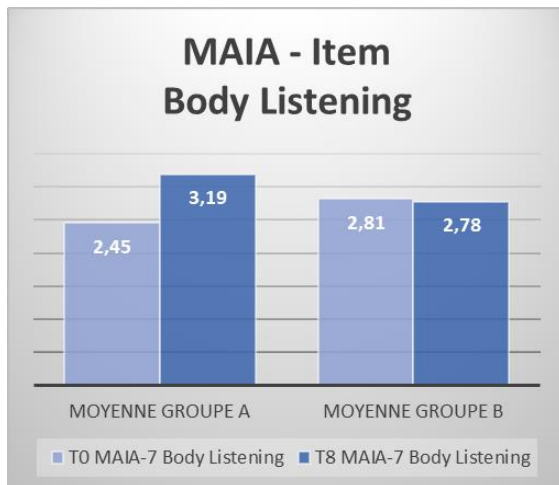
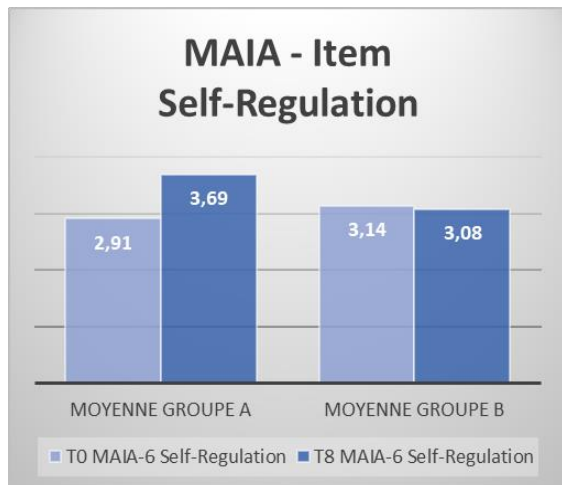
Capacité à réguler le stress ou la souffrance par l'attention portée aux sensations corporelles

### Écoute du corps :

Écoute active du corps pour en saisir des informations

### Confiance :

Expérience de son corps comme sûre et digne de confiance



Différence significative au seuil de 5% entre les groupes sur le facteur SR

Différences significatives au seuil de 10% entre les groupes pour les facteurs BL et T

# Résultats de recherche – Analyse qualitative catégorielle

## Catégories a priori / catégories émergentes

### VÉCU DE LA MÉDITATION

**Ressentis corporels et psychiques:** douceur, calme, relâchement, apaisement, légèreté, quiétude

**Sensation d’ancrage:** sentiment de stabilité, de solidité, assise, « force tranquille »

**Sentiment de présence:** à son corps (ressentis), à soi (« connexion »), au moment, au groupe (silence collectif), au monde

**Sentiment de plénitude:** ouverture du cœur, chaleur, joie, intensité, équilibre, conjonction (silence, immobilité, présence)

**Emergence d’informations pour soi, pour sa vie:** besoin de temps, de silence, de présence à son corps

### TRANSFERT DANS LA POSTURE PRO

**Prendre du temps pour soi:** méditer au travail, se retrouver, ralentir, ressentir son corps, « espace de tranquillité intérieur »

**Meilleure gestion des relations, des tensions:** ancrage dans sa stabilité, recul, hauteur, sérénité

**Qualité de présence:** à soi-même (bienveillance), à ses ressentis, à l’autre (« véritable écoute »), à la situation, « se préparer à la présence »

**Place du corps (éprouvé, ressenti) dans le travail:** « sensation de pleine présence par le corps et l’esprit », réelle disponibilité

**Présence à ce qui émerge:** espace de clarté dans les idées/ visions/ décisions, émergence de solutions, créativité





# Méditation pleine présence et qualité de présence

## Discussion et conclusion



1

Les résultats de recherche (quantitative et qualitative) mettent en évidence que la pratique régulière de la méditation pleine présence impacte plusieurs niveaux de la qualité de présence des professionnels œuvrant en ESMS

Présence au temps, à l'espace  
Présence à soi, à son corps, ses ressentis  
Présence à l'autre, à la situation  
Présence à ce qui émerge/advient

2

L'enrichissement de la qualité de présence à leur corps semble servir d'appui aux participants méditants pour transférer cette qualité de présence dans leurs attitudes professionnelles et contribuer au renouvellement de leur posture

Capacité à écouter son corps,  
**à entrer en relation de présence, en résonance,** avec ses ressentis  
Capacité à tenir compte des enseignements qui en émergent

### Témoignages des participants à la recherche

« J'ai pris conscience qu'il y avait des ponts entre les séances de méditation et la pratique professionnelle » (B, S6)

« Lors d'entretiens, quand je sens que mon esprit s'évade, je repositionne mon corps, je m'ancre à nouveau dans le sol pour ressentir ma présence » (B, S8)

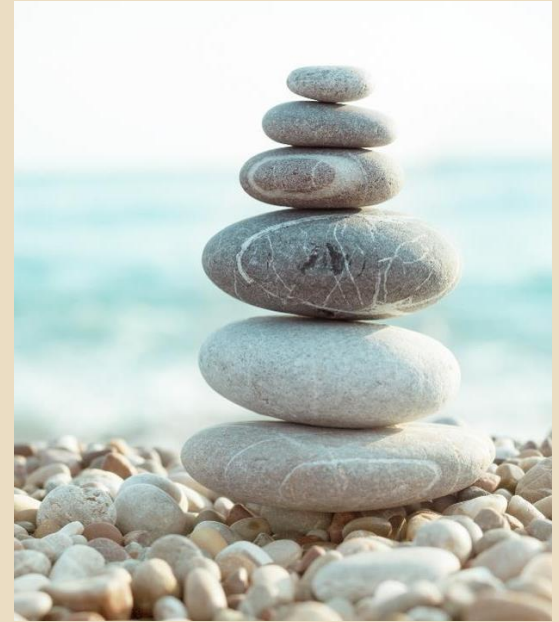
# Merci à tous pour votre présence

Enseignants, intervenants et participants au D.U.,  
participants à la recherche, méditants  
et auteurs inspirants...



Université de Montpellier  
**FACULTÉ**  
de  
**MÉDECINE**  
Montpellier-Nîmes

CREDITS: This presentation template was created by  
Slidesgo, including icons by Flaticon, and infographics &  
images by Freepik.



Dr Emmanuelle Duprat, psychiatre, formatrice,  
chercheuse associée au CERAP  
[emmanuelle.duprat1@gmail.com](mailto:emmanuelle.duprat1@gmail.com)  
[www.cerap.org](http://www.cerap.org)