

**RESULTAT DES ENQUETES 2012-2017**  
**SLC et post-Mbsr**  
**AUPRES DE PARTICIPANTS AU STAGE MBSR**  
**de MINDFULNESS et GESTION DU STRESS**

**Recueil des données, analyse qualitative et synthèse : Christian Miquel**

(Formateur Mbsr, certifié par le CFM, ancien Directeur études qualitatives IMA, CCCM)

**Traitement, analyse statistique et synthèse des données quanti SCL : Claude-Emmanuelle Couratier**

(Directrice Associée de l'institut d'études Vox Populi en partenariat avec QualiQuanti)

## 4 enquêtes réalisées sur 6 ans entre 2012 et 2017 auprès de l'ensemble des participants aux 35 stages MBSR

Questionnaire  
SCL 90 R

Phase initiale  
Phase finale

### Une enquête quantitative auto-administré papier en 2 phases :

- **Avant et après le stage** de MBSR de 8 semaines
- **Questionnaire SCL 90R** auprès de 227 participants au stage MBSR
- **Après d'un échantillon** des participants ayant retourné leur questionnaire final après le stage de 2012 à 2014,  
**puis de l'ensemble des participants**, en format papier ou en ligne, de 2015 à 2017
- Traitements réalisés par Claude-Emmanuelle Couratier

Questionnaire  
inscription

Enquête Bilan  
Intermédiaire

### Un recueil qualitatif via trois recueils au cours du stage :

- **Questionnaire d'inscription** en début de stage : motivations et profil
- **Bilan intermédiaire à 5 semaines** : sa pratique, ce qu'on pense et apprend du stage, plus / moins
- **Questionnaire final** : commentaires libre sur le stage en fin du recueil quantitatif SCL 90R
- Analyses réalisées par Christian Miquel

Enquête Bilan  
A posteriori

### Une enquête quantitative via Internet a posteriori entre 1 à 5 ans après le stage :

- **Impact et suivi de la pratique MBSR** dans la durée, depuis la fin du stage
- **Envoyé par mail aux 380 participants** des stages entre 2012 et 2017
- **142 répondants valides**, soit un taux de retour de 37% - Plus du tiers.

# Une évaluation du stress avant et après le stage via le SCL 90 R

"Symptom Check List 90 Revised" utilisé par le CFM entre 1979 et 2000

Un auto-questionnaire conçu pour "objectiver" de manière rapide et sensible le profil psychologique et psychopathologique.

Grâce à 90 symptômes évalués sur une échelle de 0 à 4 en fonction du ressenti des répondants : pas du tout, un peu, modéré, assez souvent, extrêmement.

## 1 score de stress calculée via le total des notes aux 90 symptômes :

- **Niveau de stress fort** entre 100 et 360
- **Niveau de stress moyen** entre 40 et 99
- **Niveau de stress faible** entre 0 et 39

## 9 échelles symptomatiques calculées à partir des 90 items :

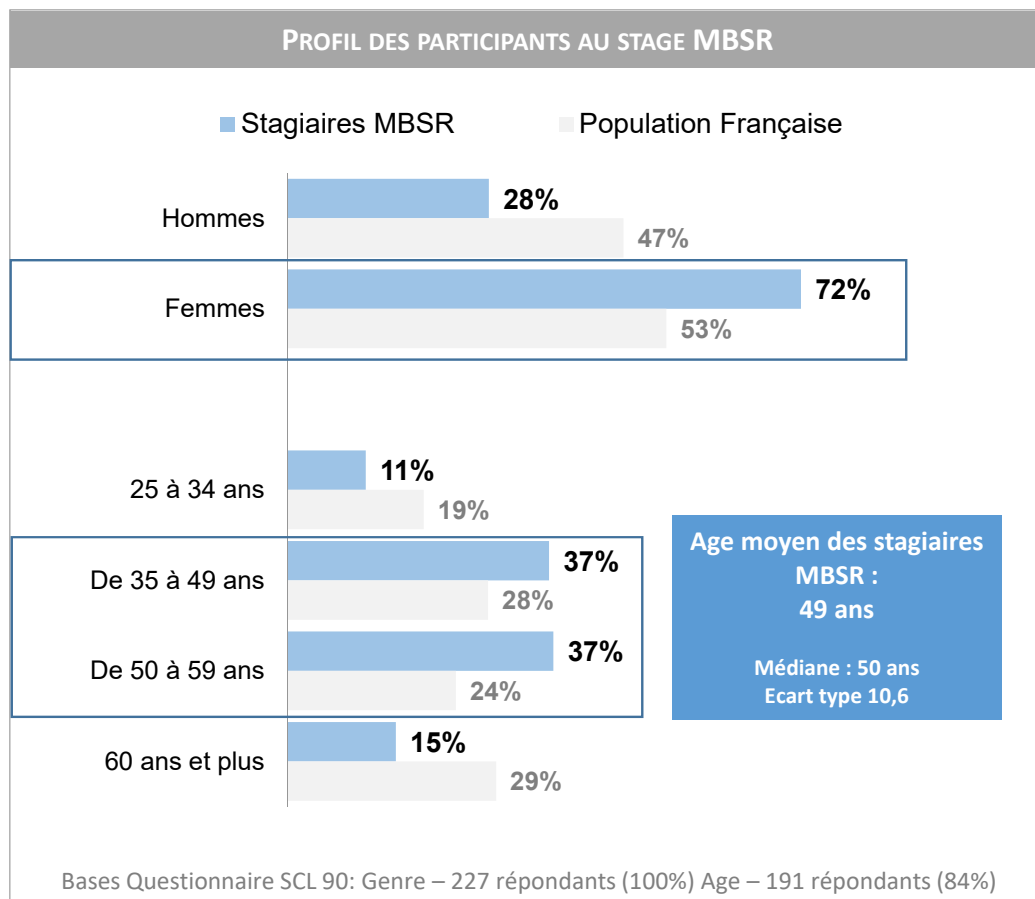
- **Somatisation (SOM)**
- **Obsession-Compulsion (O-C)**
- **Traits sensitifs (SENS)**
- **Dépression (DEP)**
- **Anxiété (ANX)**
- **Hostilité (HOS)**
- **Anxiété phobique (PHOB)**
- **Idéations paranoïaques (PAR)**
- **Traits psychotiques (PSY)**

# AVANT LE STAGE, QUI SONT LES PARTICIPANTS ?



## Une population très majoritairement féminine plutôt mature entre 35 et 60 ans pour les deux-tiers

Questionnaire  
SCL 90



Une population féminine pour plus des deux-tiers.

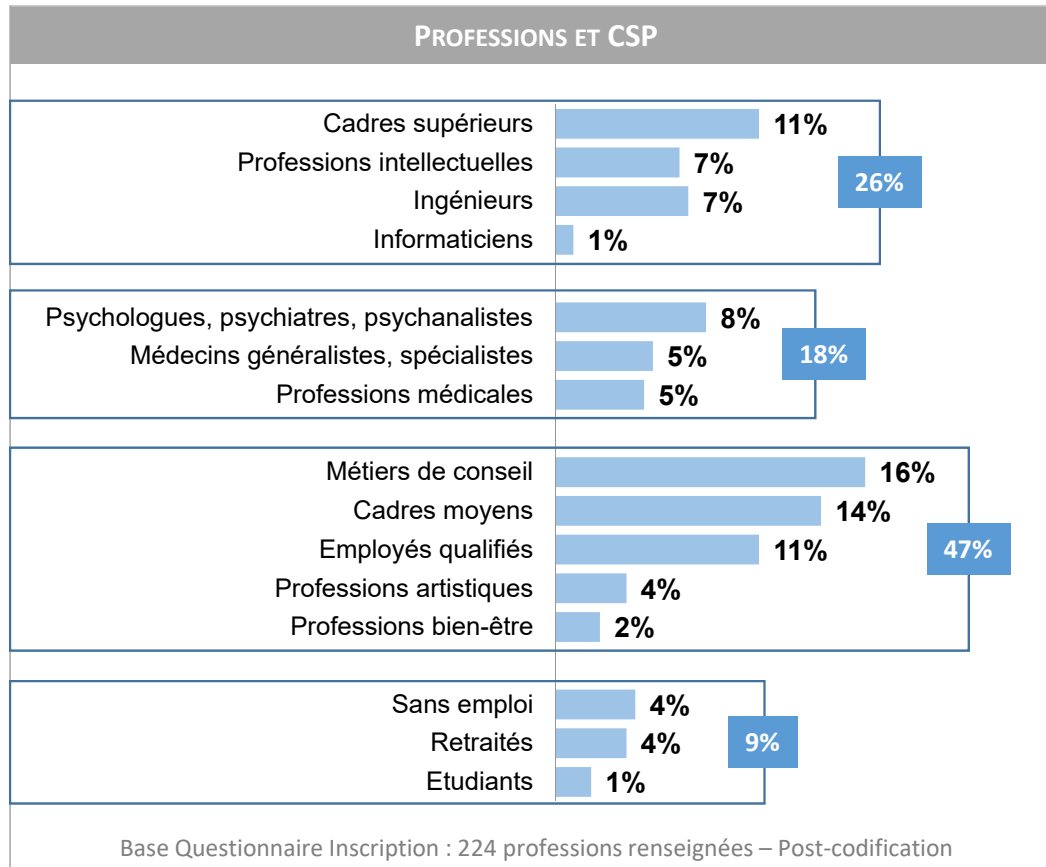
Significativement plus âgée entre 35 et 60 ans pour les trois quarts : 74% vs 52% de la population.

En ouvert, des motivations différentes à suivre le stage :

- Les jeunes + pour un problème précis
- Les plus âgés, 60 ans, + pour mieux vivre la retraite, le vieillissement

# Une surreprésentation des catégories socioprofessionnelles supérieures et intermédiaires au détriment des employés – ouvrier – inactifs

Questionnaire SCL 90 & Quali



**A noter, également, la présence de professionnels "a priori" concernés par la démarche MBSR : métiers de santé, de soin et/ou à visée thérapeutiques, de métiers artistiques...**

**SANS EMPLOI : 21** Retraités, sans qualification de l'ancien métier: 8 ; Etudiants : 4 ; Sans emploi : 9

**EMPLOYES QUALIFIES: 23** (correcteur, vendeuse, hôtesse d'accueil, réceptionniste, boulanger, chargé de projet, responsables activité, vente, finance, qualité, achats, étude, marketing, compta)

**CADRES MOYENS : 30**  
Commercial : 5 ; Cadre moyen (dont 6 assistants de direction): 25

**CADRES SUPERIEURS : 23**  
Fonctionnaires : 3 (inspecteur finances, territorial, commissaire RG)  
Cadres supérieurs dans le privé : 20 (Directeurs financier, marketing, gérant, manager, 8 DRH, 2 RH)

**INGENIEURS : 15**

**INFORMATIENS : 2**

**METIERS DE CONSEIL : 35** Consultants, conseil : 16 Coachs, formateurs : 19

**PSYCHOLOGUES : 17** (psychologues, psychiatres, psychanalystes, psychothérapeutes)

**PROFESSIONS MEDICALES ET DE SOINS: 21**  
Médecins : 11 (généralistes ou spécialistes hôpitaux, orthophonistes)

Professions de soin : 10 (infirmières, médecins, aide soignants, masseurs, pharmaciens)

**PROFESSIONS ARTISTIQUES : 8** (Comédien, musicien, producteur, réalisateur, architecte décoration d'intérieur)

**PROFESSIONS DE BIEN-ETRE : 5** (profs de yoga, sophrologues)

**METIERS INTELLECTUELS : 14** Professeurs : 10; Bibliothécaires : 2; Editeur : 1; Journalistes : 2

# En majeur, deux motivations à suivre un stage MBSR de 8 semaines : résoudre un problème précis, et/ou une quête de développement personnel / spirituel

Questionnaire  
inscription

60 avis sur  
52 répondants

## Résoudre un problème psychologique, médical, ou de stress : 33

- aider face à problèmes psychologiques ou médicaux actuels (vertiges, anxiété, panique, hypertension, suites opératoires, travail de deuil, angoisses face aux attentats, crainte d'un futur et travail précaire) : 13
- aider à réguler stress au travail (charge de travail trop forte, maltraitance, relation difficiles avec hiérarchie, stress) : 7
- gérer des émotions et pensées négatives posant problème (culpabilité, colère, pensées, ruminations) : 6
- douleurs physiques gênantes (dos, muscles, maux tête) : 3
- dépression (aider à son traitement, éviter rechutes) : 3
- phobie sociale : 1

## Développement personnel, quête spirituelle, reprendre ou approfondir la méditation : 27

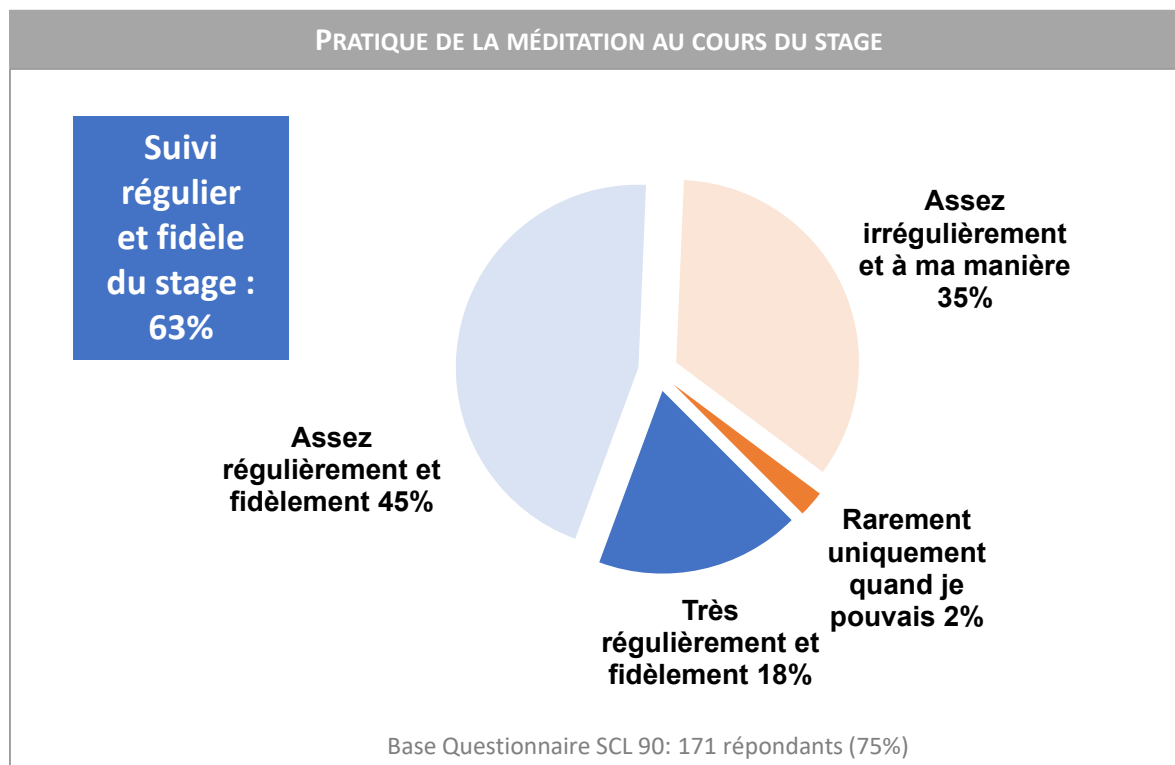
- reprendre/approfondir la méditation déjà essayée (transcendantale, Christophe André en cd, bouddhiste) : 9
- recherche spirituelle: être + calme, recentré, avec recul, sage, trouver ressources en soi : 5
- crainte avenir, aider à préparer à sa mort, mieux vieillir : 3
- aider à enclencher un changement pro/perso, transition : 4
- être + présent, pas toujours ailleurs, plus profiter du moment présent : 4
- développer l'écoute de l'autre, famille: enfants, patients : 3
- compléter offre pro/perso : 2

**A noter également, un aspect professionnel en plus pour le personnel de soin / thérapeutes.**

**Avec 3 enjeux observés au sein des 50 groupes de participants : 1/3 à titre curatif, 1/3 à titre professionnel et 1/3 à titre de "chercheur spirituel".**

## Près des deux-tiers déclare avoir suivi la pratique de la méditation au cours du stage régulièrement et fidèlement

Questionnaire  
SCL 90



**Un suivi tendanciellement plus régulier des hommes :**

73% réguliers et fidèles  
vs 59% des femmes

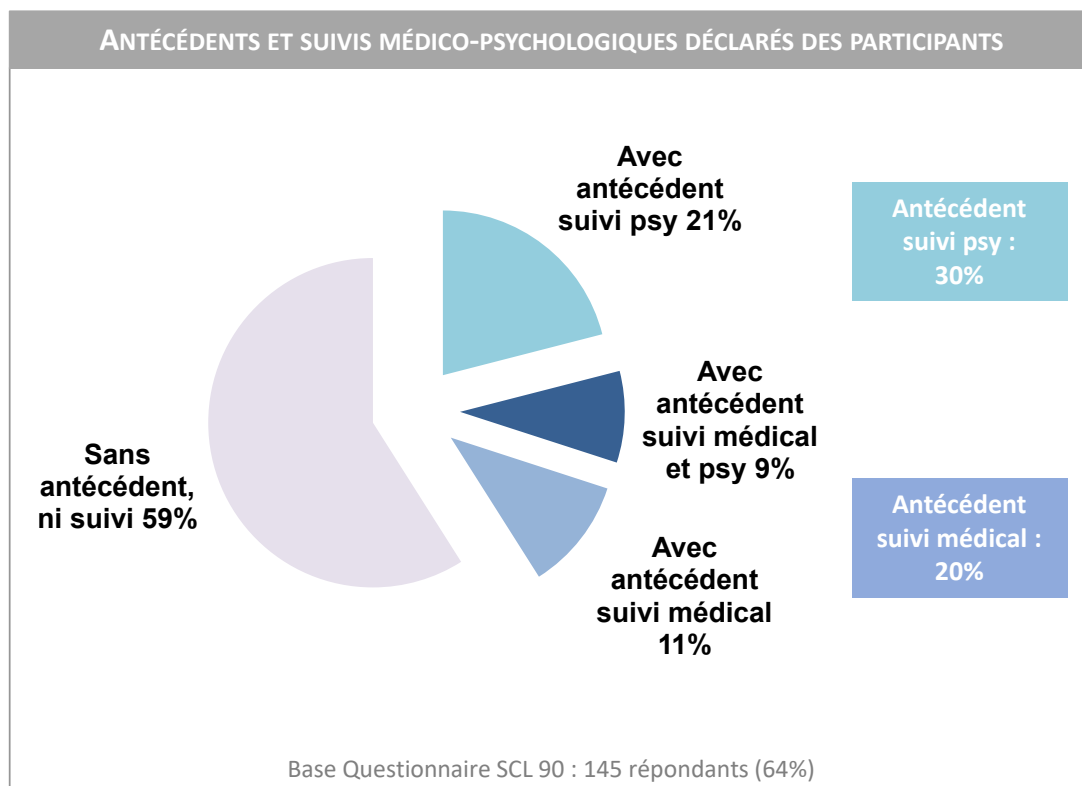
**Moins auprès des plus jeunes :**

50% réguliers et fidèles  
vs 73% des "40-49 ans"  
les plus assidus.



## Une très large majorité de 60% sans antécédent médico-psychologique déclaré vs 40% avec antécédent

Questionnaire SCL 90  
& Quali

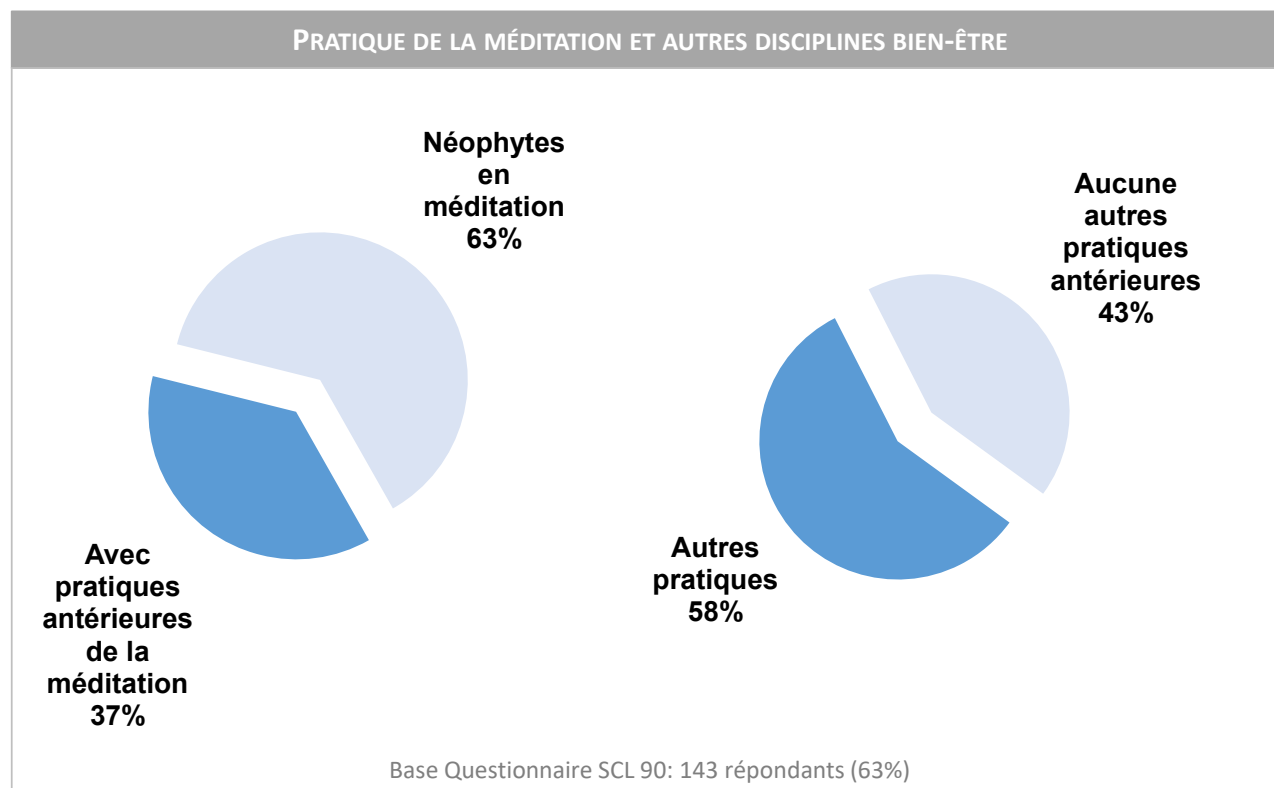


### Un large éventail de difficultés évoquées dans les questionnaires d'inscription (sur 46 problèmes déclarés) :

- **Problèmes physiques (22)** : prise de poids-surpoids 2, accident, cancer, suites opératoires, crise cardiaque, polyarthrite, diabète sévère, acouphènes 2, hernie discale, névralgies grosses migraines, psoriasis, épilepsie, sclérose en plaque, mélanomes, allergies, troubles digestifs, du sommeil 2, trauma crânien, problèmes de thyroïde
- **Problèmes psychiques (24)** stress de grossesse, de travail, insomnie, dépression et antidépresseur 11, burn-out, somatisations, décès d'1 proche, crises de panique, agoraphobie, harcèlement moral, hyperactivité, anxiété, manque d'appétit, pleurs, pensées morbides.

## Près des deux-tiers n'avaient jamais pratiqué la méditation vs un tiers avec des pratiques occasionnelles ou arrêtées (en quali)

Questionnaire SCL 90  
& Quali



### Une pratique multivariée des disciplines bien-être (sur 119 réponses codifiées à l'inscription) :

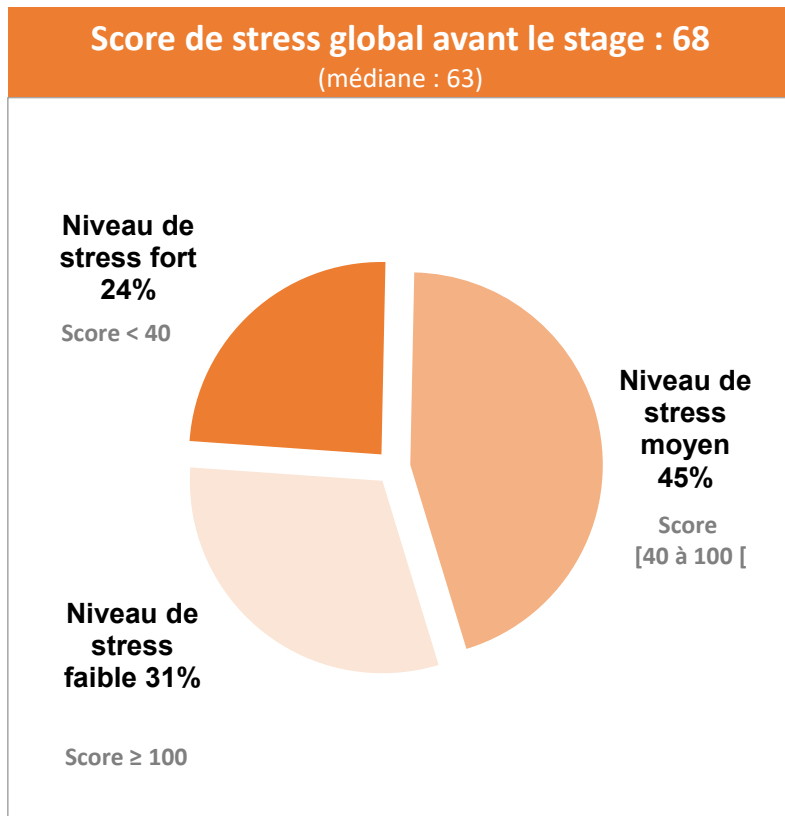
- **61% ont eu des pratiques orientales:**  
Yoga : 25 Arts orientaux (qi gong, shiatsu, taïchi) : 21 Acupuncture : 15
- **13% Gymnastique, discipline corporelle occidentale :** 16 (1aerobic, 4 sport-vélo, 6 jogging, 5 gym stretching)  
Divers: Massages : 9  
Ostéo : 13,
- **Méditation:** vipassana majeur (+laïc, autodidacte, transcendante, hindoue, prière-contemplation): 20

# AUTO-EVALUATION QUANTITATIVE AVANT - APRES LE STAGE

Questionnaire SCL 90 R



## Avant le stage de MBSR, environ un quart perçoit un niveau de stress fort (24%) vs un petit tiers faible (31%)



Lors du premier questionnaire d'auto-évaluation SCL 90 avant le stage, trois niveaux de stress ont été définis en fonction du score total obtenu aux 90 symptômes auto-évalués (0 – Pas du tout, 10 – Un peu, 20 Modéré, 30 – assez souvent, 40 – extrêmement) :

- Niveau de stress fort pour environ un quart des répondants : 55
- Niveau de stress moyen pour une petite moitié : 102
- Niveau de stress faible pour un petit tiers : 70
  
- Plus fort niveau de stress = 239
- Plus faible niveau de stress = 1

Sans différence significative de profil (sexe, âges et antécédent) en fonction du niveau de stress observé avant le stage de MBSR.

# Un niveau de stress global, d'abord porté pour au moins un cinquième par un sentiment d'anxiété, de tension interne, voire de culpabilité avec des conséquences pour une part sur le sommeil, des maux de tête...

Phase initiale  
Questionnaire  
SCL 90

## SYMPTÔMES LES PLUS RESSENTIS "AU MOINS SOUVENT" AVANT LE STAGE

Evaluation initiale – % Au moins assez souvent – Scores 3 et 4	Niveau de stress Fort	Niveau de stress Moyen	Niveau de stress Faible	Ensemble du + au -
Trop s'inquiéter au sujet des choses	82%	37%	7%	39%
Se sentir tendu ou remonté	73%	28%	1%	30%
Se sentir critique envers les autres	55%	30%	4%	28%
Se réveiller tôt le matin	46%	29%	13%	28%
Se culpabiliser pour les choses	71%	21%	1%	27%
Avoir le sommeil agité ou perturbé	56%	26%	6%	27%
Pensées répétitives déplaisantes qui ne vous quittent pas	58%	24%	6%	26%
Etre inquiet lorsque les choses sont négligées, mal faites ou mal rangées	55%	20%	4%	23%
Avoir l'énergie en baisse ou se sentir au ralenti	56%	21%	0%	23%
Sentiments de culpabilité	60%	16%	1%	22%
Se sentir facilement incommodé ou irrité	49%	21%	3%	22%
Avoir un sentiment de dévalorisation	66%	12%	0%	21%
Avoir du mal à se rappeler des choses	51%	17%	3%	21%
Difficulté à se concentrer	49%	18%	3%	21%
Se sentir facilement blessé	56%	14%	0%	20%
Maux de tête	38%	16%	11%	20%

**Avec des spécificités quand fort niveau de stress pour plus du tiers : un sentiment de dévalorisation, de pertes de confiance en soi, en l'avenir, avec des répercussions physiques (nausées, douleurs dorsales, tremblements, etc.)**

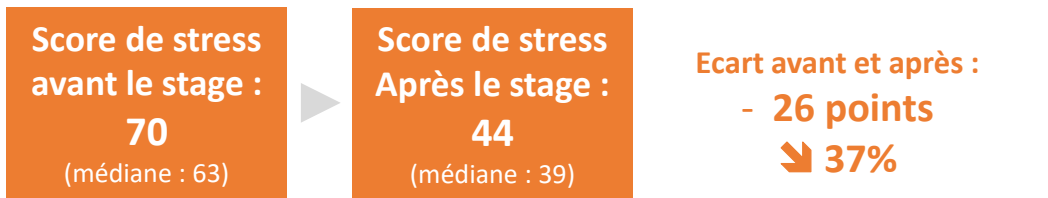
Phase initiale  
Questionnaire  
SCL 90

**AUTRES SYMPTÔMES LES PLUS RESENTIS "AU MOINS SOUVENT" AVANT LE STAGE QUAND NIVEAU DE STRESS FORT**

Evaluation initiale – % Au moins assez souvent – Scores 3 et 4	Niveau de stress Fort	Niveau de stress Moyen	Niveau de stress Faible	Ensemble
Se sentir bloqué pour accomplir des tâches	55%	13%	0%	19%
Se sentir triste	53%	13%	1%	19%
Difficulté à prendre les décisions	49%	12%	3%	18%
Se sentir inférieur aux autres	49%	5%	1%	15%
Perte de libido ou du plaisir	44%	14%	3%	18%
Se sentir délaissé	44%	4%	1%	13%
Manger trop	40%	11%	6%	16%
Nervosité ou tremblements internes	40%	10%	1%	15%
Se sentir sans espoir par rapport au futur	40%	3%	0%	11%
Difficulté à vous endormir	38%	18%	7%	19%
Manque d'intérêt envers les choses	38%	8%	0%	13%
Avoir la nausée ou l'estomac perturbé	36%	12%	0%	14%
Sentir tout comme un effort	36%	8%	0%	12%
Eclatement d'humeur que vous n'avez pas pu contrôler	36%	6%	0%	12%
Douleurs dans le bas du dos	35%	19%	4%	18%
Se sentir piégé ou coincé	35%	16%	0%	15%

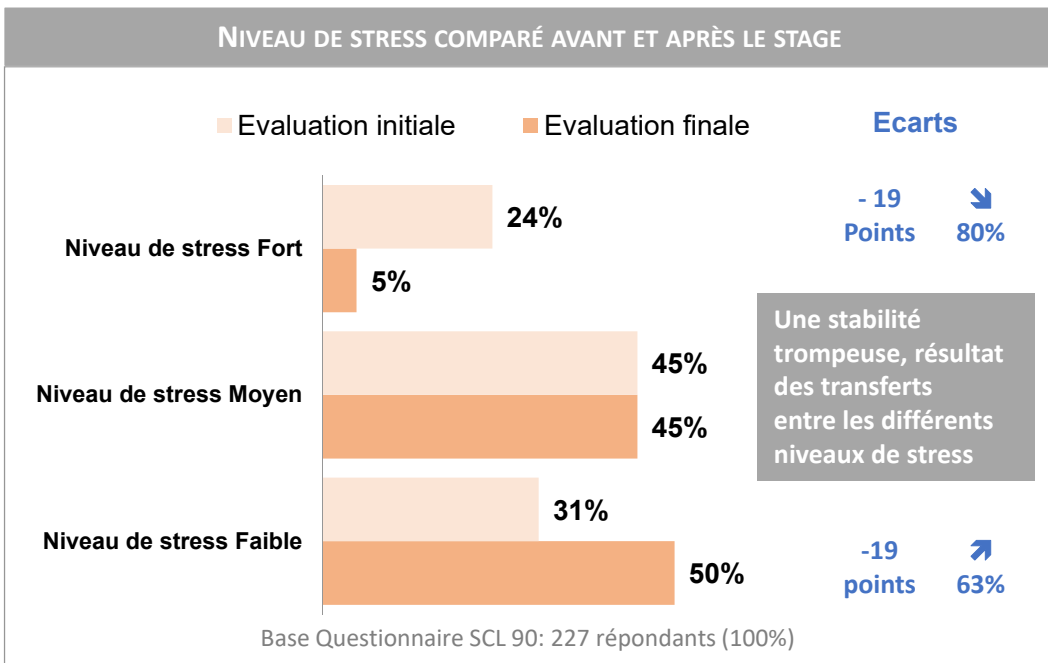
# Après le stage de MBSR, une diminution constatée de 80% du nombre de personnes en niveau de stress fort de 24% à 5% (19 points), une augmentation du stress pour une minorité (6%)

Phase finale  
Questionnaire  
SCL 90



L'impact du stage est d'autant plus important que le niveau de stress évalué en amont est important :

- Niveau de stress fort initial en amélioration pour 85% : 47 stagiaires sur 55 initialement
- Niveau de stress moyen en amélioration pour 42% : 43 stagiaires sur 105 initialement
- Niveau de stress faible initial stable pour 83% : 58 stagiaires sur 70



TRANSFERTS DE NIVEAU DE STRESS AVANT ET APRÈS LE STAGE	Effectifs	% Echantillon total	% Niveau initial
Niveau de stress Fort → Niveau Moyen	34	15%	62%
Niveau de stress Fort → Niveau Faible	13	6%	23%
Niveau de stress Fort =	8	4%	15%
Niveau de stress Moyen → Niveau Faible	43	19%	42%
Niveau de stress Moyen =	56	25%	55%
Niveau de stress Moyen → Niveau Fort	3	1%	3%
Niveau de stress Faible =	58	26%	83%
Niveau de stress Faible → Niveau Moyen	12	5%	17%
<b>Ensemble</b>	<b>227</b>	<b>100%</b>	<b>-</b>

## Eclairage qualitatif sur les niveaux de stress en augmentation : une plus grande sensibilité à ses symptômes physiques et psychiques

Phase finale  
Questionnaire  
SCL 90

Une vingtaine d'avis négatifs repérés dans l'évaluation SCL finale :

**+ de prise de conscience de ses états émotionnels et pulsions avec la méditation :**

Notamment items nervosité, culpabilité, inquiétude, disputes, agressivité,  
envie de battre: 8 cas

**+ sensible à ses symptômes physiques, ce qui peut engendrer de l'appréhension ou de la peur :**

Notamment avec les items : cœur s'emballe, images effrayantes ; crises de panique,  
angoisse soudaine, somatisations diverses : 6 citations

**+ difficultés à se concentrer, rester assis à sa place**

Avec 1 + grande conscience des douleurs corporelles, tensions, voire malaise  
en méditant : 5 cas

De très rares cas d'abandon du programme à cause des problèmes rencontrés  
estimés à 5%, parfois à cause de décompensations ou de remontées de problèmes ou d'angoisses



# Un impact du stage sur les premiers symptômes de haut niveau de stress : sentiment d'anxiété, de tension interne, agressivité, moindre sur le sommeil...

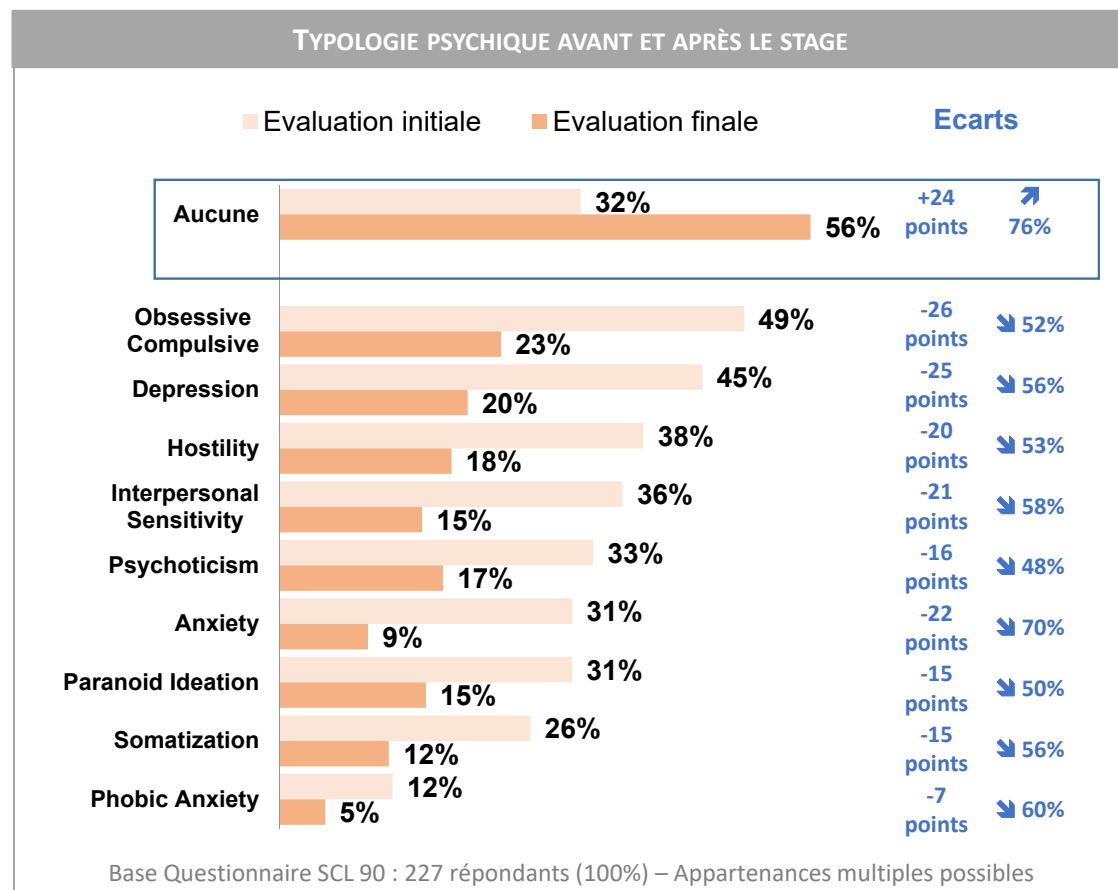
Phase finale  
Questionnaire  
SCL 90

## SYMPTÔMES LES PLUS RESENTIS "AU MOINS SOUVENT" APRÈS LE STAGE

% Au moins assez souvent – Scores 3 et 4	Evaluation initiale	Evaluation finale	Ecart [finale-initiale]	Taux [finale-initiale]
Trop s'inquiéter au sujet des choses	39%	12%	-27	-69%
Se sentir tendu ou remonté	30%	8%	-22	-73%
Se sentir critique envers les autres	28%	8%	-20	-72%
Se culpabiliser pour les choses	27%	11%	-16	-61%
Avoir un sentiment de dévalorisation	21%	5%	-16	-77%
Avoir l'énergie en baisse ou se sentir au ralenti	23%	7%	-16	-71%
Sentiments de culpabilité	22%	6%	-16	-72%
Difficulté à prendre les décisions	18%	3%	-16	-86%
Etre inquiet lorsque les choses sont négligées, mal faites ou mal rangées	23%	8%	-16	-66%
Pensées répétitives déplaisantes qui ne vous quittent pas	26%	11%	-15	-58%
Maux de tête	20%	5%	-15	-73%
Se sentir facilement incommodé ou irrité	22%	8%	-15	-66%
Difficulté à se concentrer	21%	6%	-15	-70%
Avoir le sommeil agité ou perturbé	27%	14%	-13	-49%
Difficulté à vous endormir	19%	7%	-13	-66%
Se sentir facilement blessé	20%	8%	-12	-62%
Se sentir bloqué pour accomplir des tâches	19%	7%	-12	-63%
Se sentir inférieur aux autres	15%	3%	-12	-82%
Se réveiller tôt le matin	28%	17%	-12	-41%
Se sentir triste	19%	8%	-12	-61%
Avoir la nausée ou l'estomac perturbé	14%	3%	-11	-78%
Se sentir piégé ou coincé	15%	4%	-11	-71%
Moments de terreur ou de panique	11%	1%	-10	-92%
Manque d'intérêt envers les choses	13%	3%	-10	-77%
Avoir des pensées qui ne sont pas les vôtres	10%	0%	-10	-100%
Pensées et images effrayantes	11%	1%	-10	-92%

# Après le stage de MBSR, plus d'une moitié n'appartient plus à aucune des 9 échelles symptomatiques vs environ un tiers avant

Phase finale  
Questionnaire  
SCL 90  
& Quali



Un impact sur l'ensemble des 9 échelles symptomatiques avec une diminution de 48% à 70% du nombre de personnes touchées.

D'autant plus fort sur :

- **Le sentiment d'anxiété** : Anxiety de 31% des stagiaires à 9% après (-70%), Phobic Anxiety de 12% à 5% (-60%)
- **Les difficultés relationnels** : Interpersonal Sensivity de 36% à 15% après (-58%), Paranoid Ideation de 31% à 15% (-50%), Hostility...
- **Les symptômes dépressif** : Depression de 45% à 20% (-56%), Somatization de 26% à 12% (-56%)... Psychotism...

## Un impact du stage sensiblement meilleur auprès des hommes, des plus jeunes et des personnes avec antécédents psychologiques

<b>Ecart moyen : - 26 points</b>	<b>Ecart Score total [Après – Avant]</b>
<b>Hommes</b>	<b>-28</b>
Femmes	-25
<b>Moins de 40 ans</b>	<b>-35</b>
De 40 à 49 ans	-22
50 ans et plus	-22
Avec antécédents médicaux	-29
Sans antécédents médicaux	-26
<b>Avec antécédents psychologiques</b>	<b>-31</b>
Sans antécédents psychologiques	-25
Néophytes en méditation	-28
Avec pratique antérieure de la méditation	-26
<b>Avec autres pratiques relaxation, bien-être</b>	<b>-33</b>
Sans autre pratiques relaxation, bien-être	-20
<b>Suivi stage régulièrement et fidèlement</b>	<b>-36</b>
Assez régulièrement et fidèlement	-27
Assez irrégulièrement et à ma manière	-19
Rarement uniquement quand je pouvais	-13



**Une diminution de la note totale de stress avant et après le stage :**

**Légèrement plus forte auprès :**

- Des personnes **avec antécédents psychologiques** (-36)
- **Autres pratiques** relaxations, bien-être (-33)
- **Des plus jeunes**, de moins de 40 ans : (-35)

**Moindre quand le suivi en-cours de stage a été irrégulier (-19) ou rare (-13)**

# APPROFONDISSEMENT QUALITATIF SUR LE DEROULEMENT DU STAGE

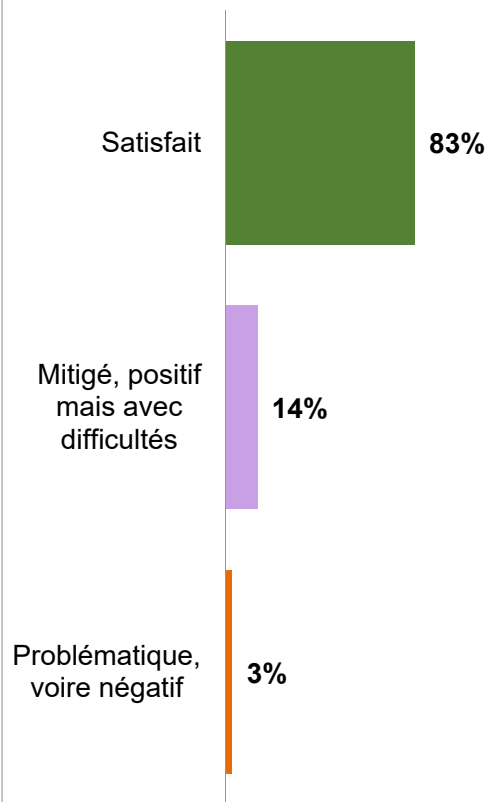
Bilan intermédiaire à 5 semaines et après



## Une bonne satisfaction en cours de session avec une intégration régulière des pratiques pour un peu moins des deux-tiers vs un petit tiers avec + ou – de difficultés

Enquête Bilan Intermédiaire à 5 semaines

### SATISFACTION EN-COURS DE STAGE



Base : 181 répondants

### Intégration de la pratique à domicile de 45'

- **Positive, régulière : 63%**  
Horaire régulier, rituel intégré, ou programmé chaque jour; devient vitale, 1 besoin, vécu avec plaisir (*pondéré CM: au moins 3-4 par semaine*)
- **Mitigée, avec problèmes / difficultés : 29%**
  - **Difficile à installer** : discipline et régularité trop dure, exercice qui ne plait pas ; pas le temps, trop de «to do»
  - **Difficile pendant la pratique** : ennui, fatigue, sommeil, impatience, émotions dérangeantes, ruminations mentales
- **Négative, grosses difficultés : 8%**  
Ne pas vouloir se forcer, pas de plaisir, pas de temps  
**+5% abandons en cours**  
(1/10 tous les 2 groupes)

Base : 161 répondants

### Intégration de la pratique informelle en journée

- **Positive, régulière : 67%**  
Plaisir manger/marcher/courir/ agir en pleine conscience ; facile, pas contraignant ; intégration d'outils facilitateurs : timer, flash info, transition
- **Mitigée, avec problèmes / difficultés : 24%**  
Trop de « to do », n'y pense pas, oublie ; trop dur avec les autres, en vacance, week-end
- **Difficile, grosses difficultés: 9%**  
Trop pris dans le stress et la vie quotidienne, difficile de décrocher, faire des pauses en pleine conscience

Base : 148 avis

Une bonne intégration des pratiques en-cours de session pour 65%, avec plus de difficultés pour 25 à 30% : sur la pratique soit formelle, soit informelle (souvent inversés). 8 à 10% rencontrent + de problèmes, voire arrêtent.

# Les apports pendant le programme MBSR: ce qu'on apprend ... découverte de soi, du programme anti-stress, pour mieux s'ouvrir au monde *(avant la partie explicite du programme sur la bienveillance)*

Enquête Bilan  
Intermédiaire  
à 5 semaines

## DEVELOPPER DES COMPETENCES

réguler le stress

**20%** **1 meilleur écoute de soi en stress**

- Apprendre à identifier ses signaux d'alarme, de stress, ses émotions: 18
- Observer les pensées, les laisser passer, sans ruminer: 12
- Ne pas (s'auto)juger: 3

**1 dés-identification aux phénomènes** **14%**

- Ralentir, faire stop, méta, recul, distance, sans être embarqué : 18
- Meilleure concentration : 5
- Lâcher prise : 5

**38%** **1 connaissance de soi + sereine**

- Plus vivre dans son corps : 9
- Mieux se connaître : 11
- Vivre + intense, au présent : 18
- + Calme, serein, apaisé : 16
- + Joie/énergie/bonne humeur : 6
- + Confiance en soi : 5

**1 ouverture globale** **28%**

- Etre + centré dans le monde, concentré : 10
- + Relié, spacieux, dans l'être, plénitude : 14
- + Ouvert aux autres, au monde : 8
- + Bienveillant : 8
- + D'acceptation de la vie : 8

SOI ←

→ AUTRUI  
MONDE

S'EPANOUIR, ÊTRE

**Freins :**  
Des difficultés liées à la régularité et à la durée des pratiques formelles de méditation

# Bilan à la fin du stage MBSR: une appréciation +++ ... a permis à la plupart une connaissance transformative et existentielle de soi, avec plus d'ouverture

Enquête Bilan  
final après  
le stage

**Avis positifs**  
96%

167  
sur  
174

**Avis négatifs**  
4% (7)

*45' trop dur,  
trop irrégulier,  
cours trop  
court,  
déstabilisation  
brutale*



# Les bénéfices du stage et de la "Plaine conscience" ...

Verbatim

Phase Quali  
intermédiaire et finale



**Développer des compétences pour mieux réguler son stress, ses émotions et ses pensées :**

*J'apprends à lâcher prise, pas évident...j'aime le travail en groupe, j'apprends des outils pour mieux gérer mon stress... je dors mieux... je rumine moins... en détectant mes signaux d'alarme, je me fais effectivement moins embarquer...ne pas me faire embarquer par mes émotions instinctives... j'apprends à me distancier, faire stop, prendre un petit recul, me mettre en position «méta»... à laisser passer mes pensées, sans ruminer dessus... à me poser, écouter mon corps... je découvre les conditionnements de mon cerveau dont je peux sortir en faisant attention aux voyants qui clignotent, comme si je découvrais de nouveaux chemins possibles dans le cerveau...*

**Mieux se connaître, devenir plus serein et ouvert envers les autres :**

*J'apprends à mieux me connaître... à m'observer... que je peux avoir accès à la salle de contrôle, j'apprends à piloter en période difficile, à voir le dessous de la machine, comment l'esprit fonctionne...c'est la découverte d'un nouvel accès à soi-même...*

*je me juge moins, je juge moins les autres..... Je suis + zen, + calme, + serein... + authentique, posé, présent... avec plus de bienveillance pour moi-même et pour les autres... j'apprends à m'accepter, à accepter la vie, l'instant présent....*

*J'ai développé plus d'écoute, de présence à soi et aux autres... plus d'harmonie... je deviens libre et neuf au quotidien*

**Se recentrer dans un "être" plus profond, qui transforme son rapport à la vie :**

*Je suis + dans l'être, ...je suis moins dans le « faire », dans la performance... je savoure plus chaque moment présent... je suis plus présente à ma vie... j'apprends à accueillir ce qui arrive... à me ressourcer... à être plus recentré... à être UNE, unifiée, sans séparation entre le corps et l'esprit, réconciliée avec mon corps, à l'habiter... je vis de manière peut-être plus profonde, plus dense... j'ai découvert de nouveaux horizons, de nouvelles portes, une nouvelle façon de voir et de vivre... un nouveau chemin, que j'ai envie de continuer... je découvre une plénitude, une complétude, des modes de conscience différents... j'apprends à accepter l'impermanence... je découvre qu'il y a une source de sagesse en soi... qu'on est tous reliés... une vraie immersion dans un univers inconnu... être + vrai ; découverte de soi, sagesse intérieure, je suis devenu + humain*



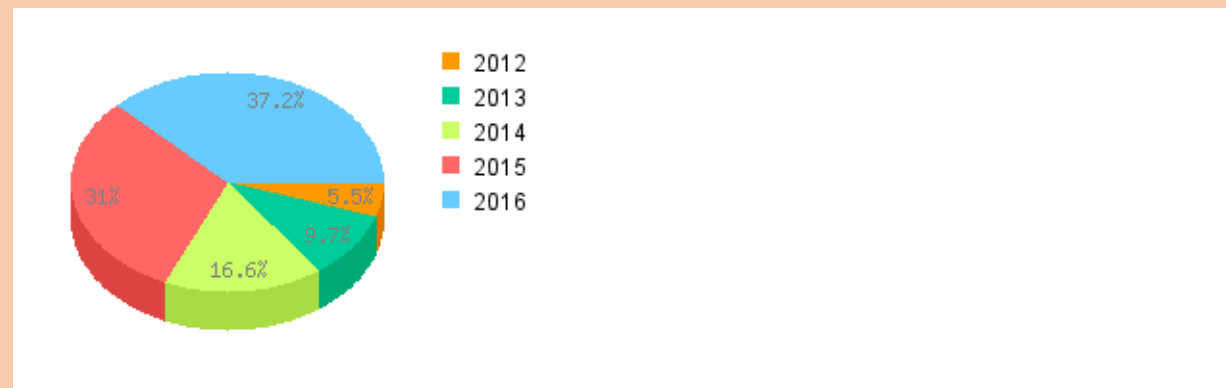
# SUIVI DE LA PRATIQUE APRES LE STAGE

Bilan a posteriori 1 à 5 ans après



## 1. En quelle année avez-vous suivi le stage Mbsr de pleine conscience?

Nombre de réponses: 145    Pourcentage de réponses 100%



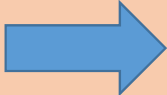
➔ 68% de réponses dans les 2 dernières années 2015-2016, date du questionnaire systématisé par internet ou papier, le reste des réponses décroissant naturellement entre 2014 et 2012

**2. Depuis votre stage, continuez-vous à accorder un certain temps pour de la pratique méditative au sens large, même de façon irrégulière?**

*Nombre de réponses: 145    Pourcentage de réponses 100%*

**-92% continue les pratiques formelles mindfulness**

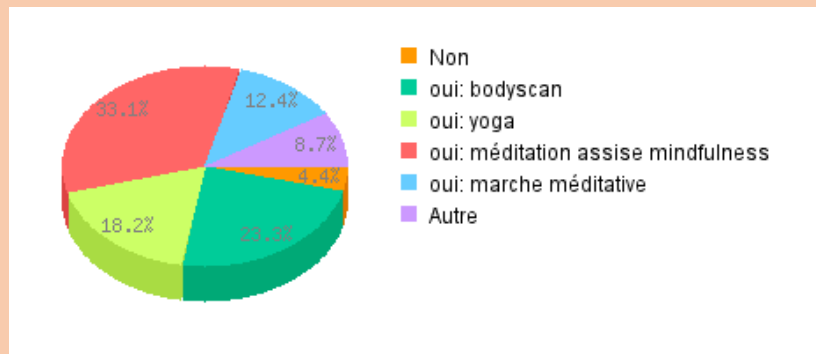
**-4% uniquement ne continue aucune pratique**



**-Seuls 4% des répondants n'ont pas continué de pratique méditative (26% de l'échantillon total ayant répondu, cela tend à indiquer qu'au moins 22% de la totalité des participants maintient 1 pratique méditative après +d'1 an)**  
**-92% maintient la pratique formelle mindfulness, de manière plus ou moins régulière**

## Type de méditation pratiquée après le stage Mbsr?

Nombre de réponses: 136    Pourcentage de réponses 100%



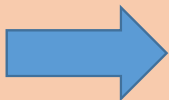
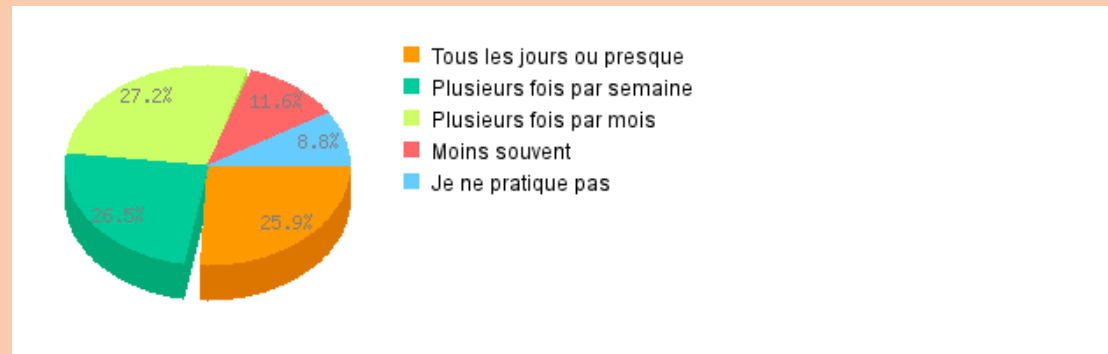
**-92% continue les pratiques formelles mindfulness**  
**\*dont 53%: en alternant 2 ou 3 d'entre elles**  
**\*dont 7%: en alternant avec d'autres pratiques:**  
respiration consciente, méd courtes, présence pure, chakras, vipassana, zen, sofro, Taï chi, Qi gong  
**-8% continue avec d'autres pratiques exclusivement:**  
vipassana, zen, sophrologie, auto-hypnose, prière contemplative

Score des méditations les + pratiquées:  
1.méd assise, 2.bodyscan, 3.yoga, 4.marche

**-Sur 92% de pratique formelle mindfulness: moitié a 1 seule pratique, moitié a plusieurs pratiques mindfulness, 10% d'entre eux incluant également d'autres pratiques )**  
**-8% continue exclusivement avec d'autres pratiques et voies spirituelles variées**

### 3. A quelle fréquence pratiquez-vous, en moyenne?

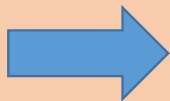
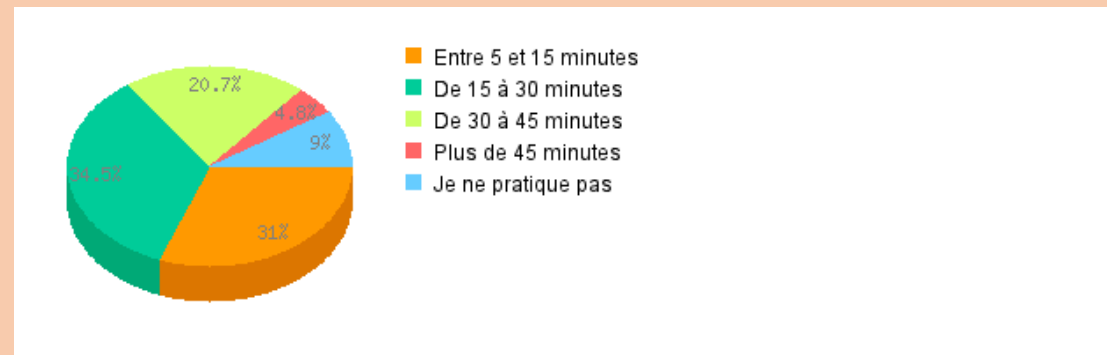
Nombre de réponses: 145    Pourcentage de réponses 100%



*53% pratiquent régulièrement plusieurs fois par semaine, 38% plus occasionnellement*

#### 4. En moyenne, quand vous effectuez ces pratiques, diriez-vous que vos exercices durent :

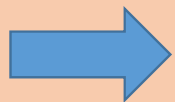
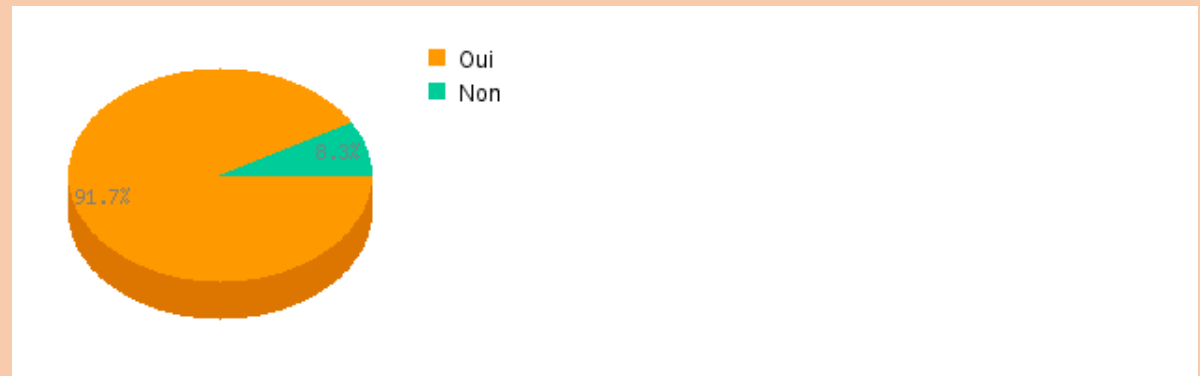
Nombre de réponses: 145      Pourcentage de réponses 100%



-25% de méditation longue de 30' à 45' et plus  
-34% de méditation moyenne de 15 à 30', 31% de méditation courte de 5 à 15'

5. En dehors de ces exercices, intégrez-vous de la pleine conscience de manière informelle, dans votre vie quotidienne ?

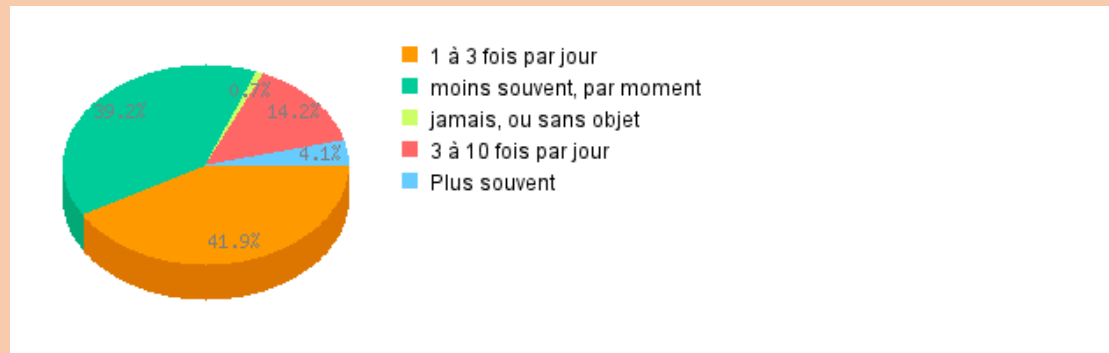
Nombre de réponses: 145    Pourcentage de réponses 100%



*92% intègrent également la pleine conscience de façon informelle, dans la vie quotidienne*

## 6. En moyenne, à quelle fréquence avez-vous des moments de pleine conscience dans la journée

Nombre de réponses: 145    Pourcentage de réponses 100%

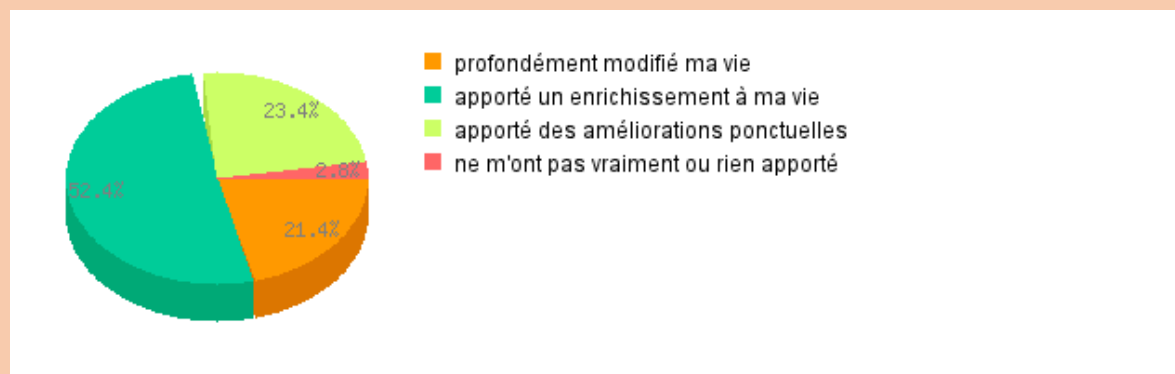


➔ -42 % ont 1 à 3 fois par jour des moments de pleine conscience, 14% ont ces moments de Pcs 3 à 10 fois par jour  
-39% connaissent ces moments plus occasionnellement, selon les moments (comme des flashes de mindfulness)



## 7. Pour finir, diriez-vous que le stage et la pratique de pleine conscience ont :

Nombre de réponses: 145      Pourcentage de réponses 100%



→ -74 % juge très positif l'apport du stage dans leur vie, plus recentrée désormais dans l'être et dans des valeurs d'ouverture bienveillante, 21% d'entre eux ayant même vu leur vie profondément transformée par la pratique.  
-23% en gardent des améliorations ponctuelles, centrées sur les nouvelles compétences acquises  
-Seuls 3% jugent que cela ne leur a pas vraiment ou rien apporté

# Les bénéfices du stage et de la "Plaine conscience« dans la durée

Enquête Bilan  
A posteriori



## Apporté des éléments ponctuels ...

*J'ai essayé de faire du yoga mais cela ne me convenait pas. Depuis 2 ans je fais du qi gong qui me va très bien et me permet aussi la pleine conscience. J'ai plus de mal avec la méditation assise même si je réessaye régulièrement.*

*Difficile de sortir du mode pilote automatique ! cette prise de conscience est précieuse et me permet de jolis moments naturels et spontanés ... et parfois découragement de ne pas y arriver plus souvent!*

*En cas de stress je m'efforce de me concentrer sur ma respiration, moins stressée grâce au stage de mindfulness plus la pratique du yoga. Souvent le matin au réveil allongée dans mon lit avant de démarrer la journée ( en pleine conscience) !*

## Apporté un enrichissement à ma vie...

*Ralentissement du flot de mes pensées, régulation de mes émotions et une plus grande clairvoyance en général*

*J'ai plus de recul face aux évènements, + de bienveillance envers tous (et surtout moi-même !), + de patience ... Je souhaite vivement continuer pour atteindre vraiment une certaine paix intérieure.*

*Ces cours ont été très positifs. Ils représentent un potentiel de mieux être.*

*Profondément modifié ma perception de la réalité. Elargi ma conscience du monde. Apporté un certain apaisement, une acceptation graduelle de moi-même*

*Conscient des bienfaits mais toujours une bonne raison pour faire autre chose de distrayant.*

*La pratique de la sophrologie avait déjà transformé ma vie et celle de la mindfulness y a apporté un enrichissement de plus.*

## Les bénéfices du stage et de la "Plaine conscience« dans la durée (suite)

Enquête Bilan  
A posteriori

### Apporté un enrichissement à ma vie (suite)

*Le stage s'est inscrit dans le cadre d'un travail personnel et une volonté d'aller plus loin sur le chemin d'un retour à soi et d'une ouverture vers les autres. Je pratiquais déjà le Hatha Yoga depuis quelques années et j'avais lu beaucoup de livres de Thich Nhat Hanh, pratiquais un peu dans un dojo zen. Je venais d'acheter le guide de Jon Kabat-Zinn «108 leçons de pleine conscience » avec le CD des méditations mais ne comprenais pas comment les mettre en pratique.*

*Les séances ont été pour moi un rendez-vous que je n'aurais raté pour rien au monde. Je me suis alors sentie à l'aise et tout cela m'est apparu comme naturel. Depuis la fin du stage, je pratique quotidiennement et rares sont les jours où je m'abstiens. Même dans les périodes difficiles et douloureuses où mon attention s'émousse et mon mental est très agité, je persévère dans la pratique qui fait désormais partie intégrante de mon mode de vie. Je rejoins un groupe de soutien de la Pratique en Pleine Conscience aussi souvent que cela m'est possible....*

### Profondément modifié ma vie ..

*J'ai fait dix ans d'analyse et il fallait bien cela. C'est un peu comme si on avait ainsi déminé, ou dépollué, un lieu franchement inhabitable. Reste qu'après cette nécessaire opération, mon esprit avait pris la mauvaise habitude de ruminer le passé pour y rechercher des associations d'idées et de se centrer sur soi, ce qui induisait un certain narcissisme. Tout était à reconstruire....La pleine conscience est venue comme un complément bien nécessaire pour stopper ces dérives, habiter l'instant présent, redécouvrir l'altruisme et accéder à un état pleinement heureux. Pour finir un peu comme un conte de fée, j'ajouterai qu'il y a un peu plus d'un an, j'ai rencontré un homme merveilleux (...) avec qui je vis une très belle et tendre histoire d'amour. Si je n'avais pas découvert la pleine conscience, je n'aurais pas été disponible pour cela.*

*Merci pour ces sources de courage et de bienveillance envers soi-même.*

*L'ouverture " laïque" sur d'autres sagesses y ajoute une grande liberté*

*Je suis désormais en formation pour devenir instructeur MBSR et j'essaie d'incarner les enseignements du mieux que je peux. J'ai également fait une retraite et en ferai une autre prochainement*

*Ce chemin est parfois difficile mais indispensable pour aller vers la vérité de l'Etre: un grand merci pour cette rencontre*

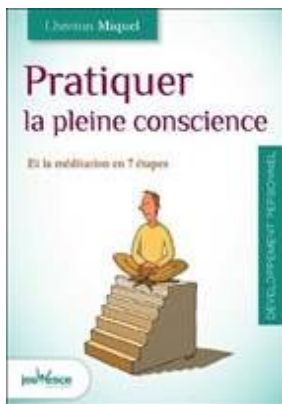


MINDFULL

# Merci !

## Christian Miquel

Formateur Mbsr, certifié par le CFM  
ancien Directeur études qualitatives  
IMA, CCCM



## Claude-Emmanuelle Couratier

Directrice Associée  
de l'institut d'études Vox Populi  
en partenariat avec QualiQuanti