

Bien-être intérieur, impact extérieur

L'intégration de la pleine conscience en tant qu'outil dans le travail social

Réalisé par M. VUERCHOZ Adrian (PT22 / ES)

Sous la direction de Mme PERRIARD Anne

Genève, mars 2025

Les opinions émises dans ce travail n'engagent que son auteur

Travail de Bachelor effectué dans le cadre de la formation à la Haute École de Travail Social de Genève

RÉSUMÉ

Le sujet de ce travail de recherche se focalise sur l'intégration de la méditation pleine conscience dans le travail social. En effet, à travers l'analyse de deux entretiens avec des travailleur·euse·s sociaux·ales formé·e·s et/ou expérimenté·e·s dans le domaine de la pleine conscience et en m'appuyant sur la littérature scientifique, je tente de questionner la pertinence de l'intégration de cette pratique en tant qu'outil dans le domaine du travail social.

Cette recherche a donc pour objectif d'explorer les apports de la méditation pleine conscience sur la santé mentale des travailleur·euse·s sociaux·ales et sur les compétences propres à la posture professionnelle dans ce domaine. De plus, cette recherche tente de mettre en lumière les potentielles limites, conditions et modalités qui influenceraient une possible intégration, dans le but d'identifier comment intégrer la pleine conscience de manière adéquate et durable dans le travail social.

J'ai pu me rendre compte lors de cette recherche que les effets et la vision assimilés à ces pratiques varient, et que proposer un modèle d'intégration concret nécessite de prendre en compte plusieurs aspects, notamment le contexte d'intervention propre à chaque structure du travail social, compliquant ainsi la proposition d'un modèle d'intégration universel.

REMERCIEMENTS

J'aimerais vivement remercier Madame PERRIARD Anne, ma directrice de recherche, d'une part pour la pertinence de ses remarques et pour sa précieuse aide dans la rédaction de mon travail, et d'une autre, pour sa compréhension ainsi que son soutien face aux épreuves que j'ai pu rencontrer dans le cadre de cette recherche.

Dans ce sens, je remercie également Madame PUIG Geraldine et Madame FOLDHAZI Agnès de m'avoir également apporté leur soutien dans une période où j'en avais besoin, et qui m'ont tout de même permis de mener à bout ce travail.

Enfin, je tiens à remercier chaleureusement les professionnel·le·s pour ces rencontres et ces échanges incroyables, ainsi que pour m'avoir consacré de leur temps dans un timing très court.

LISTE DES CIGLES

Dans le but de fluidifier la lecture, certaines appellations apparaitront sous forme de cigles.

Voici une liste des cigles présents dans ce travail :

ACT : Acceptance and Commitment Therapy

BASW : British Association of Social Workers

MBCT : Mindfulness-Based Cognitive Therapy

MBSR : Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSWSC : Mindfulness-Based Social Work and Self-Care

RPF : Référent·e du processus de formation

SPMI : Service de protection des mineur·e·s

MPC : Méditation pleine conscience

TB : Travail de Bachelor

TMIN : Tribunal des mineur·e·s

TS : Travailleur·euse·s sociaux·ale·s

TABLE DES MATIERES

RÉSUMÉ.....	1
REMERCIEMENTS.....	3
LISTE DES CIGLES	4
TABLE DES MATIERES	5
1. INTRODUCTION.....	6
1.1 MOTIVATIONS PERSONNELLES ET PROFESSIONNELLES.....	6
1.2 PROBLÉMATIQUE ET QUESTION DE RECHERCHE	7
1.3 OBJECTIFS DE RECHERCHE	9
1.4 MÉTHODOLOGIE	9
1.5 CADRE THÉORIQUE	11
1.5.1 <i>Les valeurs éthiques et fondamentales du travail social.....</i>	<i>11</i>
1.5.2 <i>Intégration : la théorie de la diffusion des innovations d'Everett Rogers</i>	<i>14</i>
1.5.3 <i>La méditation pleine conscience</i>	<i>16</i>
1.5.4 <i>La pleine conscience et la relation d'accompagnement</i>	<i>25</i>
2. ANALYSE DES ENTRETIENS : REGARDS CROISÉS.....	36
PRÉSENTATION DES PROFESSIONNEL·LE·S	37
DÉFINITION	39
LES EFFETS.....	40
LES DÉFIS ET LIMITES	44
LES MODALITÉS ET CONDITIONS.....	50
3. CONCLUSION.....	55
SYNTHÈSE DES RÉSULTATS	55
APPRENTISSAGES DE LA RECHERCHE	58
PERSPECTIVES DE RECHERCHE	59
4. BIBLIOGRAPHIE	61
5. ANNEXE.....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.

1. INTRODUCTION

1.1 Motivations personnelles et professionnelles

La principale raison qui m'a incité à m'intéresser au sujet de la méditation de la pleine conscience a été un voyage en Asie. Lors de ce voyage au Sri Lanka, j'ai effectué un séjour de méditation Vipassana. Cette forme de méditation consiste en une dizaine de jours en monastère et est considérée comme une méthode de pleine conscience de transformation de soi par l'observation de soi (Dhamma, s. d.).

En effet, vous arrivez dans un monastère où se trouvent de nombreux moines bouddhistes et de personnes vêtues de blanc. A l'entrée, vous déposez toutes vos affaires et vous vous apprêtez à vivre dix jours sans téléphone, sans feuille, sans stylo, sans livre et avec l'interdiction formelle de parler, d'écrire, de lire, de faire du sport, de bronzer, de fumer, entres autres. Vous vous retrouvez juste avec vous-même, votre esprit, deux repas par jour et dix heures de méditation quotidienne. C'est après avoir vécu plusieurs semaines avec une famille srilankaise bouddhiste, que la mère de famille m'a conseillé d'entreprendre ce stage. A ce moment-là, j'ai 21 ans, je n'ai jamais pratiqué la méditation ou une quelconque autre technique qui s'y apparente, et je ne m'attends à rien.

En revanche, j'ai tout de même le désir de comprendre plus en profondeur certains de mes schémas de fonctionnements et ma façon d'aborder ou de répondre aux épreuves de la vie. J'y suis donc allé. Ce séjour a été extrêmement difficile tant mentalement que physiquement. Mentalement à cause des remous émotionnels, de la fatigue accumulée liée au peu de sommeil, des nombreuses réflexions qui découlent de la méditation, entres autres ; et physiquement en raison de la même posture gardée pendant des heures et de la sensation de faim. Au terme de ce rude séjour, je me suis pourtant senti si bien que je n'avais jamais ressenti un tel élan de vitalité.

Fort de ces nouvelles perspectives mentales, j'ai appris à mieux conscientiser le rapport entre ce qui émane de mon esprit et la manière dont toutes ces pensées se traduisent en sensations dans le corps. Cette nouvelle perception de moi-même m'a permis d'accroître de nombreuses

compétences personnelles comme la conscience émotionnelle, l'écoute, l'observation objective de mon être, la résilience ainsi que la gestion de la concentration et du rapport à l'instant présent. Toutes ces compétences ont ainsi contribué à réduire mon niveau de stress, à canaliser mon activité émotionnelle, à améliorer la qualité de mes pensées et de mon sommeil, à arrêter de fumer, à consolider ma discipline, à vivre plus pleinement chaque moment, à maintenir un équilibre émotionnel me permettant de développer une forte résilience, à consolider ma confiance en moi, et la liste des bienfaits ressentis n'est pas exhaustive. Après mon retour, je me suis rendu compte, dans le cadre de mon métier, que ma posture professionnelle avait également été impactée de manière très positive par cette expérience. Ceci m'a amené à me poser très sérieusement la question suivante :

« Si on intégrait cette pratique dans le travail social, comment influencerait-elle ce domaine ? »

1.2 Problématique et question de recherche

Depuis quelques années, la méditation pleine conscience est considérée comme un moyen à part entière pour le traitement du stress et des troubles psychiques (Berghmans et al., 2008). Quelques années après le processus de laïcisation que la MPC a connu à partir des années 80 et son arrivée en Occident (Kabat-Zinn, 1990), de nombreux programmes psychothérapeutiques basés sur cette pratique ont commencé à émerger (réduction du stress, troubles alimentaires, et/ou dépressifs, entres autres) (Thuot-Lepage, 2019).

Dans un contexte où la thématique de la santé mentale gagne en importance (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2022) et où l'intérêt que porte le monde psychothérapeutique à l'égard de la méditation pleine conscience grandit, concernant ces problématiques de santé mentale, j'ai été amené à m'interroger, à la fois sur les effets spécifiques qu'elle pourrait engendrer quant aux enjeux relatifs au travail social, mais également sur les conditions nécessaires à son intégration de manière durable et en adéquation avec les valeurs fondamentales de ce domaine d'activités.

Dans ce contexte et au vu de la hausse significative des adeptes de la MPC, des études et des programmes qui prouvent ses bienfaits, cette pratique se présente comme un outil très prometteur pour soutenir les TS et prévenir une mise à mal de leur bien-être moral (Devault, 2014 ; McCusker, 2020 ; Maddock et al. 2021). Bien que ces preuves de bienfaits soient établies dans d'autres domaines comme ceux de l'éducation ou de la santé, l'intégration de cette pratique au sein des structures du travail social se heurte à des contraintes institutionnelles et éthiques. De plus, d'aucun·e·s soutiennent l'hypothèse que la MPC présenterait un risque en termes de bien-être mental (Kabat-Zinn, 1990 ; Farias et al., 2020 ; Britton et al., 2021), que la méthodologie proposée par les études existantes n'est pas adéquate (Maddock et al., 2021 ; McCarrigle & Walsh, 2011 ; McCusker, 2020) ou que celle-ci a été industrialisée par le capitalisme pour en faire un commerce (Purser, 2019). Suite à mes expériences étayées dans les motivations, à ces questionnements qui en découlent et à la manière dont ce sujet divise, j'ai décidé de baser la recherche de ce travail sur la question suivante :

« Comment intégrer la méditation pleine conscience comme un outil adéquat et durable dans le travail social ? »

À l'aune de cette question, il s'agit d'explorer dans un premier temps, les effets de la méditation pleine conscience, afin de comprendre sur quels aspects cette pratique serait utile et bénéfique dans le travail social, puis dans un second temps, de tenter d'identifier les enjeux liés à une intégration durable dans le travail social.

Dans le but de répondre à la question posée, il me semble important de se pencher dans un premier temps sur le champ théorique existant. En effet, il est nécessaire de comprendre les différents aspects liés à la pratique méditative, afin de pouvoir répondre à la question de recherche le plus précisément possible. J'ai donc décidé de me focaliser sur différents éléments tels que les effets de la méditation de la pleine conscience en général, puis dans des contextes de travail social lorsque ceci était possible. Cette distinction entre le général et le particulier permettra de comprendre si, voire comment, la méditation de la pleine conscience pourrait influencer, positivement ou négativement, les pratiques du travail social. Lorsque cela a été jugé pertinent dans le cadre de ce travail, je me suis basé sur des exemples provenant d'autres domaines ayant intégré la pleine conscience dans leurs pratiques. Je m'intéresserai ensuite aux limites potentielles, qui pourraient représenter un défi face à l'intégration de la MPC dans le

travail social. Pour ce faire, je vais étudier les origines de la pleine conscience, pour identifier et comprendre certains préjugés associés à cette pratique. Je vais également m'intéresser aux limites institutionnelles et méthodologiques, puis je tenterai d'étudier les conditions et modalités d'intégration liés à cette pratique.

1.3 Objectifs de recherche

Dans le but de répondre à cette question, les objectifs fixés sont les suivants :

- Identifier les effets de la MPC, qui influenceraient la posture professionnelle et/ou la santé mentale des travailleur·euse·s sociaux·ales ;
- A travers la littérature scientifique et l'analyse d'entretiens auprès de travailleur·euse·s sociaux·ales spécialisé·e·s, formé·e·s et/ou expérimenté·e·s dans le domaine de la MPC, repérer les enjeux relatifs à l'utilisation de la MPC ainsi que les conditions nécessaires à une intégration durable et adéquate de cette pratique dans le travail social ;
- Sur la base de l'analyse de cette recherche, identifier des éléments qui pourraient favoriser l'intégration de la MPC dans le domaine du travail social.

1.4 Méthodologie

Je vais dans ce chapitre, expliquer le processus de recherche, définir la posture de recherche adoptée pour ce travail, et ainsi clarifier son cadre méthodologique.

Il est important de préciser, pour des raisons de compréhension, notamment au niveau de la quantité des données empiriques, que dans le cadre de ce travail de Bachelor, j'ai rencontré quelques problèmes qui ont nécessité certains réajustements. En effet, en premier lieu, j'ai mené une recherche visant à mettre en lumière les effets de la MPC auprès d'un public atteint de

troubles dépressifs et bipolaires. Ma première enquête de terrain a donc été la création et la mise en place d'un programme de MPC sur une période d'un mois auprès de ces personnes.

J'ai également mené deux entretiens auprès de personnes atteintes de troubles psychiques qui utilisent la MPC pour calmer les symptômes liés à leurs troubles, et qui ont aujourd'hui appris à vivre avec. Malheureusement, après un accident survenu tardivement dans le processus de rédaction du travail de Bachelor, j'ai perdu absolument toutes mes données. Je n'avais naïvement réalisé aucune sauvegarde de ces données-là. Au vu du contexte, j'ai pris la décision, sur conseils de ma directrice de TB, et de ma RPF, de réajuster mon sujet sur quelque chose de plus atteignable et de recommencer mon travail de recherche. La version actuelle de ce travail est donc le fruit d'une recherche réajustée en prenant en compte les facteurs temporels. En effet, dans un temps réduit, j'ai réalisé cette recherche, dont le processus est expliqué ci-après.

Afin d'avoir un aperçu des effets de la MPC et de son utilisation, ainsi que des limites, et possibilités d'intégration de la MPC, j'ai décidé de m'entretenir avec deux travailleur·euse·s sociaux·ales qui utilisent, de manière différente, la pleine conscience dans leur métier. Ces entretiens ont tous deux eu lieu sous une forme semi-directive. En effet, j'ai souhaité, à travers cette formule, laissé une certaine flexibilité dans le déroulement de l'entretien, afin que la vision et l'expérience de Marc et Sandra (prénoms d'emprunt) leur permettent d'aborder des thématiques qu'ils jugeaient pertinentes. Cette formule offre également une réduction des biais quant au positionnement de mes questions ou de mes opinions. Ma trame d'entretien m'a donc permis de voir quels thèmes devaient être abordés, de voir lesquels avaient déjà été abordés et d'avoir quelques exemples de question pour rebondir en cas de besoin.

Le premier entretien vise à repérer les enjeux de l'intégration de la pleine conscience dans le travail social, à travers l'expérience de Marc, formé sur l'utilisation de la pleine conscience dans les milieux professionnels. Il a eu la gentillesse de me proposer de faire cet entretien sur son lieu de travail, où j'ai été très bien reçu. Cette entrevue a donc eu lieu en présentiel à Genève.

Pour le second entretien, c'est avec Sandra que je me suis entretenu. Son expérience personnelle dans la pleine conscience et ses tentatives d'utilisation de celle-ci dans le cadre de son travail forment des atouts pertinents pour la recherche de ce travail. Pour des raisons pratiques et des raisons de santé, cet entretien s'est déroulé par téléphone.

1.5 Cadre théorique

Dans cette section, je présenterai les différents apports théoriques utiles à la réponse à la question de recherche. Je vais dans un premier temps développer et mettre en lumière les valeurs éthiques et fondamentales du travail social. Ceci est important pour pouvoir identifier des possibles différences ou ressemblances qui constitueraient, ou non, des limites à l'intégration de la MPC dans le domaine du travail social.

Je vais également définir le concept d'intégration et analyser son processus à travers la théorie de diffusion des innovations d'Everett Rogers, afin de comprendre le concept d'intégration en tant que processus et de pouvoir transposer ses particularités sur le domaine du travail social.

Ensuite, je vais définir la MPC, afin de comprendre plus en profondeur en quoi consiste cette pratique méditative. Je vais également expliquer les principes d'exécution de cette technique, mettre en lumière les bienfaits de cette pratique et les effets indésirables pouvant en découler, afin de comprendre en quoi cette pratique consiste concrètement et afin d'identifier quels bienfaits et dangers elle pourrait procurer en cas d'intégration dans le travail social.

Pour finir, j'expliquerai les origines de la MPC pour mieux comprendre certaines limites assimilées à sa provenance religieuse, ainsi que pour mettre en lumière le processus de laïcisation qu'elle a connue, qui explique sa présence actuelle dans des programmes thérapeutiques.

1.5.1 Les valeurs éthiques et fondamentales du travail social

Dans le cadre de cette recherche, il est important de définir les valeurs fondamentales du travail social, pour identifier les limites ou les avantages, en termes de compatibilité, en cas d'intégration de la pleine conscience.

Selon Avenirsocial (2018), le travail social se définit comme une pratique qui promeut le changement social, la résolution de problèmes ainsi que le pouvoir d'agir des personnes dans

le but d'améliorer leur bien-être. Le·la travailleur·euse social·e agirait au croisement des personnes et de leur environnement, sur la base de principes fondamentaux comme les droits humain et la justice sociale.

Dans le but d'articuler l'action de tous les TS dans le monde, la Fédération Internationale des Travailleur·euse·s Sociaux·ales (2018) a publié la Déclaration des Principes Éthiques. Dans cette dernière, plusieurs principes fondamentaux sont décrits pour guider les travailleur·euse·s sociaux·ales dans leur pratique :

1. Reconnaissance de la dignité inhérente à l'humanité :

Les TS s'engagent à reconnaître et respecter la dignité de tou·te·s à travers leurs actes, paroles ou attitudes.

2. Promotion des droits humains :

Les TS promeuvent les droits fondamentaux de tous les êtres humains. Le travail social repose intégralement sur les valeurs des droits individuels et sur le respect de la dignité inhérentes de tous les êtres humains.

3. Promotion de la justice sociale :

Les TS doivent promouvoir, auprès des bénéficiaires et de leurs collègues, la réalisation de la justice sociale. Ils s'engagent donc à lutter contre la discrimination institutionnelle, à respecter la diversité, à promouvoir l'accès équitable aux ressources, à remettre en question les pratiques qualifiées d'injustes et à renforcer activement la solidarité.

4. Promotion du droit à l'autodétermination :

Les TS s'engagent à promouvoir le droit à chacun·e de faire ses propres choix et décisions, tant que celles-ci ne menacent pas les droits et les intérêts d'autrui.

5. Promotion du droit à la participation :

Les TS se doivent de consolider l'estime de soi et les capacités des personnes, tout en favorisant leur implication maximale dans les aspects affectant leur vie.

6. Respect de la confidentialité et de la vie privée :

Les TS se doivent d'assurer la confidentialité, sauf si la préservation de celle-ci met le·la travailleur·euse social·e dans une position risquée pour lui·elle-même, pour autrui, ou si la légalité l'oblige. Le·la travailleur·euse social·e se doit d'informer les personnes des limites du droit à la confidentialité.

7. Considération des humains comme des êtres à part entière :

Les TS reconnaissent et considèrent les dimensions spirituelles, sociales, biologiques et psychologiques des personnes dans leur globalité.

8. Utilisation éthique de la technologie et des médias sociaux :

En face-à-face ou par le biais de technologies, les TS s'engagent à respecter cette déclaration. Cela comprend donc d'être conscient·e·s des dangers éthiques tels que la confidentialité, les conflits d'intérêts, des compétences et de la documentation. Les TS doivent donc être suffisamment compétent·e·s pour éviter des actes allant à l'encontre du droit à l'éthique.

9. Intégrité Professionnelle :

Les codes éthiques et lignes directrices propres aux associations nationales doivent être élaborés et actualisés de manière régulière, tout en prenant en compte les situations locales. Elles doivent être en cohérence avec les éléments de la Déclaration des principes éthiques. Les TS se doivent de soutenir la paix et la non-violence, d'agir avec intégrité, de respecter les limites personnelles et professionnelles, sans abus de pouvoir ou de confiance. Ils sont également responsables de posséder les qualifications nécessaires à l'exercice de leur travail, de prendre soin de leur bien-être des personnel et professionnel. Les TS reconnaissent également leur responsabilité vis-à-vis des personnes qu'ils accompagnent, de leurs employeurs, de leurs collègues, ainsi que des lois. Leur but est de créer des environnements facilitant des décisions éclairées, sur la base des principes précédents.

L'étayement de ces valeurs va permettre, dans le cadre de cette recherche, de voir si l'utilisation de la MPC est pertinente et compatible avec les valeurs fondamentales du travail social, en cas d'intégration, que je vais explorer ci-après.

1.5.2 Intégration : la théorie de la diffusion des innovations d'Everett Rogers

Ce chapitre vise à définir et mettre en lumière les éléments principaux du principe d'intégration. Puisqu'il est ici question d'intégrer la MPC à un domaine comme le travail social, il est nécessaire, dans le cadre de cette recherche, de connaître ces éléments pour pouvoir explorer de potentiels avantages et de possibles limites liées à l'intégration de la MPC dans le travail social.

La définition de la notion d'intégration dépend du contexte dans lequel elle est utilisée. Par exemple, selon Le Robert (s. d.), elle désigne « *l'incorporation (de nouveaux éléments) à un système* » ou « *l'assimilation (d'un individu ou d'un groupe) à une communauté ou un groupe social* ». Dans le cadre de cette recherche, c'est l'intégration dans le cadre des sciences de l'innovation qui me sera utile. Dans ce cadre, elle désigne le processus d'adoption, d'assimilation et d'incorporation dans des pratiques ou dans des systèmes établis (Rogers, 1983). Selon Rogers (1983), un théoricien et sociologue américain principalement actif dans les années 60, l'intégration d'une innovation se fait à travers la succession de plusieurs étapes. Sur cette base, il a développé la théorie de la diffusion des innovations, en étudiant les étapes et facteurs qui influencent l'adoption d'une innovation, ainsi que les comportements humains face au changement. Sur la base de cette théorie, je vais m'inspirer de certains éléments développés par l'auteur tels que les caractéristiques influençant l'adoption d'une innovation, ainsi que le processus de décision d'innovation.

Selon Rogers (1983), plusieurs caractéristiques influenceraient la validation d'une innovation. Tout d'abord, il souligne l'importance de définir son innovation. Il faut pour cela, dans un premier temps, trouver une idée, un service, une pratique ou un objet étant innovant pour un système social précis (institution sociale par exemple). Il souligne dans ce sens l'importance des avantages relatifs à l'innovation (dans ce cas la MPC), et la compatibilité des valeurs entre l'innovation et l'individu ou le système adoptant. Ensuite, il est également important de repérer la complexité de la compréhension de cette innovation. Enfin, la testabilité, qui permet de savoir si on peut expérimenter cette innovation avant une potentielle adoption, et la visibilité, qui permet de savoir si les effets sont facilement observables ou non (Rogers, 1983).

Concernant le processus de décision d'innovation, Roger (1983) cite cinq étapes, qui expliquent comment un individu ou une organisation, peut décider d'adopter ou non une innovation :

1. Connaissance :

C'est l'étape où l'existence de l'innovation est connue, et que des informations à ce sujet sont acquises.

2. Persuasion :

Cette étape est la période pendant laquelle une forme d'opinion va naître sur la base des avantages et inconvénients perçus.

3. Décision :

L'innovation est adoptée ou non.

4. Mise en œuvre :

En cas d'adoption de l'innovation, celle-ci est intégrée, de manière partielle ou totale, aux pratiques existantes.

5. Confirmation :

Les résultats promis par l'innovation sont évalués et une décision sur la continuation ou non est prise.

Dans le cadre de ce travail, cette théorie élaborée par Rogers (1983) me donne un ordre d'idée concernant la possibilité d'intégration de la pleine conscience dans le travail social. Ces cinq étapes peuvent être intéressantes à mettre en lien avec la MPC, pour comprendre comment intégrer la pleine conscience dans le travail social.

1.5.3 La méditation pleine conscience

Cette section vise à comprendre plus en profondeur ce qu'est la MPC. Pour ce faire, je vais m'appuyer sur le champ théorique existant, et tenter d'identifier les définitions, les concepts liés à la pratique, les effets qu'elle peut procurer ainsi que ses origines, dans le but de comprendre au mieux cette pratique méditative et d'identifier des éléments nécessaires pour répondre à la question de recherche.

- Définition de la pleine conscience

La MPC est une forme de méditation. En revanche, le terme méditation englobe un grand nombre de pratiques toutes différentes les unes des autres. C'est pourquoi avant de définir la méditation dans sa forme de pleine conscience, je vais tout d'abord définir la pratique méditative de manière générale, afin de comprendre plus en détail ce qui sépare la pleine conscience des autres formes de méditation.

La méditation a été décrite de nombreuses manières dans la littérature scientifique, sans qu'il n'existe de définition universellement acceptée. Cette variété de définitions témoigne de la complexité intrinsèque de la méditation en tant que pratique, ainsi que de la pluralité des perspectives adoptées pour en décrire et en expliquer les caractéristiques (Berghmans et al., 2008). C'est en raison de cette diversité, que toute tentative de définir la méditation de manière unique impose des limites artificielles à cette pratique, et risque de négliger des nuances essentielles qui distinguent un type de méditation d'un autre. En reconnaissant cette complexité, Ospina et al. (2007) soulignent également, que toute définition globale ne saurait saisir pleinement la richesse des expériences méditatives, ainsi que les différences spécifiques entre les diverses techniques et traditions méditatives.

Cardoso et al. (2004) ont donc proposé une définition pratique de la méditation, assez large pour englober à la fois les pratiques traditionnelles et celles créées pour un usage clinique. Selon ces critères, une pratique est qualifiée de méditation si elle :

- Utilise une technique précise et bien définie,
- Inclut une relaxation musculaire à un moment donné,
- Permet une détente cognitive sans analyse ni attentes,
- Induit un état auto-généré,
- Et emploie un point d'ancrage pour focaliser l'attention.

Il est important de souligner que le terme méditation comprend une multitude de pratiques méditatives, qui ont toutes des formes et des objectifs très différents. Dans le présent travail, je me focaliserai sur la méditation pleine conscience, pour voir de quelle manière l'intégration de sa pratique pourrait influencer le travail social.

Tout comme la méditation, le concept de pleine conscience n'a pas été définie de manière consensuelle par le monde scientifique. En effet, les différentes définitions de la MPC, bien que différentes, comportent toutes des similitudes notamment sur les principes de non-jugement, d'observation et de rapport à l'instant présent. Par exemple, Kabat-Zinn (1990) définit la MPC comme « *la conscience qui émerge en portant intentionnellement son attention sur le moment présent, de manière délibérée et sans jugement* » (p.25). Devault (2014) décrit la MPC comme un état recherché le plus souvent par une pratique fréquente, basé sur la respiration, et se pratiquant généralement assis, le dos droit et les yeux fermés. Elle ajoute à cela que « *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* » (p.52).

Berghmans et al. (2008) ont décidé de proposer une définition consensuelle qui regroupe les similitudes des différentes définitions existantes, afin d'en proposer une plus universelle. Selon eux·elles, une pratique méditative relève de la pleine conscience lorsque le·la pratiquant·e se trouve dans un état :

- Dans lequel l'individu est pleinement conscient de l'instant présent, le reconnaissant et l'acceptant ;
- Dans lequel l'esprit n'est pas distrait ou influencé par des pensées, sensations ou émotions liées à des expériences passées, présentes ou futures ;
- Où l'individu observe attentivement son expérience actuelle et le flot continu de stimuli internes et externes au fur et à mesure qu'ils se manifestent, sans porter de jugement ni d'évaluation ;
- D'esprit qui valorise la conscience, l'attention et la capacité à se détacher de schémas de pensée inadaptés, qui peuvent rendre la personne sensible au stress et à d'autres troubles.

Après avoir défini la pleine conscience, je vais me pencher sur celle-ci en m'intéressant aux concepts fondamentaux qui sous-tendent cette pratique, dans le but de repérer les éléments pouvant être mis en lien avec la problématique citée en amont.

- **Pratique : Les trois concepts fondamentaux de la pleine conscience**

La méditation pleine conscience repose basiquement sur trois axes indispensables à la pertinence de sa pratique. Shapiro et al. (2006), décrivent ces trois composantes comme les blocs fondamentaux de la pleine conscience dans laquelle tout émerge. Il s'agit de l'intention, de l'attention et de l'attitude, que je vais présenter ici.

1. L'intention

L'intention est la première base fondamentale de la pleine conscience. En effet, elle représente notre état d'esprit, autrement dit, notre motivation ou la raison qui va nous pousser à méditer. Kabat-Zinn (1990) l'explique en disant : « *Vos intentions posent la base de ce qui est possible. Elles vous rappellent [...] pourquoi vous pratiquez* » (p.72). Il continue en nous expliquant qu'autrefois, il pensait la MPC si puissante, que sa simple pratique suffisait pour voir un changement ou une évolution. Il poursuit ensuite, en disant que le temps lui a appris qu'une vision personnelle est nécessaire pour solliciter les bienfaits de la méditation. Cette vision personnelle (intention), n'est en revanche pas figée, elle est dynamique et évolutive (Shapiro et al., 2006). Le fait d'inclure le concept d'intention comme une composante centrale, est nécessaire pour comprendre le processus de la MPC dans son ensemble et cet aspect serait trop peu souvent pris en compte dans les définitions contemporaines (Bishop et al., 2004).

Shapiro et al. (2006) exemplifient cette évolution avec l'exemple suivant : « *Par exemple, un homme d'affaire très stressé peut commencer une pratique de la pleine conscience pour réduire son hypertension. Au fur et à mesure que sa pratique se poursuit, il peut développer une intention supplémentaire de traiter sa femme avec plus de gentillesse* » (p. 375).

Lorsque la psychologie occidentale s'est penchée sur la MPC, le concept d'intention, qui pour le bouddhisme, était l'éveil et la compassion pour tous les êtres, avait été perdu (Shapiro & Walsh, 2003). Shapiro (1992) a également prouvé lors d'une étude que l'intention des sujets, tant qu'ils pratiquaient, était en constante évolution le long d'un continuum allant de l'autorégulation à l'auto-exploration, et enfin à la libération de soi. Cette étude a également montré le lien intrinsèque entre l'intention pour laquelle on pratique, et les résultats de cette pratique-là. Dans cette étude, elle a montré que ceux dont l'objectif était l'autorégulation et la gestion du stress ont atteint l'autorégulation, ceux dont l'objectif était l'auto-exploration ont atteint l'auto-exploration, et ceux dont l'objectif était la libération de soi se sont orientés vers la libération de soi (Shapiro et al., 2006). Cette étude se montrerait donc comme une preuve que les intentions sont évolutives, ce qui permet un changement et un développement de celles-ci.

2. L'attention

Le principe de l'attention est présent dans toute forme de méditation et constitue un pilier essentiel de ces différentes pratiques (Kabat-Zinn, 1990). Le fait de focaliser son attention sur un objet spécifique (qu'il s'agisse du corps, du souffle ou des sensations) dans un but d'autorégulation, amène à observer minutieusement les fonctionnements cognitifs, qu'ils soient internes ou externes, dans une posture de conscience totale de l'instant présent. Dans le contexte de la MPC, prêter attention consiste donc à observer les opérations de son expérience interne et externe, d'instant en instant (Kabat-Zinn, 1990 ; Shapiro et al., 2006). C'est ainsi que le·la pratiquant·e va développer sa faculté à prêter attention au contenu de la conscience.

Berghmans et al. (2008) expliquent que dans le cadre de la pleine conscience, l'autorégulation de l'attention, viserait à développer l'observation des opérations cognitives internes et externes. Par exemple, le fait de maintenir cette attention sur le souffle permet d'inscrire la conscience dans l'instant présent, offrant ainsi la possibilité de repérer l'émergence des pensées, sensations et émotions dès leur apparition. La capacité de passer d'un domaine d'attention à un autre, permet alors au·à la pratiquant·e de ramener sa concentration vers le souffle lorsque celle-ci est détournée par des émotions, pensées ou sensations parasites. Cette faculté témoigne de la flexibilité de l'attention, permettant au sujet de déplacer son focus d'un objet à un autre selon ses besoins, d'instant en instant. L'autorégulation de l'attention vise également à cultiver une conscience non-élaboratrice des pensées, émotions et sensations perçues, afin de ne pas se laisser captiver par celles-ci, et ainsi d'éviter toute forme de réflexion pouvant monopoliser l'attention (Berghmans et al., 2008). Ceci implique un processus de prise de distance face aux schémas de ressentis négatifs, où les pensées, les émotions et les sensations ne sont pas analysées mais simplement observées dans leur caractère subjectif et transitoire. Elles ne sont plus perçues comme des faits figés, mais comme des expériences temporelles, avec la possibilité de les faire évoluer (Bishop et al., 2004).

3. L'attitude

L'attitude que l'individu adopte constitue le dernier aspect fondamental de la pleine conscience. Cette posture est déterminante, car elle influence profondément la manière dont la personne va percevoir l'expérience de pleine conscience. Il ne s'agit pas simplement de focaliser son attention, mais de le faire avec un état d'esprit particulier. Cette attitude se traduit par des processus d'observation, d'ouverture à l'expérience et d'acceptation (Kabat-Zinn, 2005). On appelle cette démarche la "curiosité cognitive".

La pleine conscience valorise une approche active, qui commence par un maintien d'une curiosité naturelle, et qui amène finalement le sujet à observer où son esprit se dirige spontanément (souvent vers un stimulus spécifique) comme la respiration, par exemple (Kabat-Zinn, 1990). Cette curiosité ne se limite pas au premier objet de l'attention, mais s'étend aussi à tout ce qui émerge par la suite : pensées, émotions, et sensations (Kabat-Zinn, 1990).

Chaque stimulus doit être accueilli tel quel, sans que la personne ne cherche à le provoquer, ni à le repousser, mais en le laissant apparaître naturellement dans le flot des stimuli qui se révèlent à la conscience. L'observation des stimuli se fait dans une attitude de non-jugement, une idée centrale qui apparaît fréquemment dans les définitions de la pleine conscience. Ce non-jugement est intrinsèquement lié à l'acceptation, un pilier fondamental de la pratique. Accepter les pensées consiste à les recevoir sans les analyser ou les juger, en adoptant une posture d'accueil renouvelée à chaque instant. L'acceptation est ainsi comprise comme un état d'ouverture à la réalité de l'instant présent. Cela implique de consentir, de façon délibérée, à relâcher toute volonté de contrôle pour permettre aux sensations, émotions, et pensées de se manifester librement (Kabat-Zinn, 2005 ; Shapiro et al., 2006).

Après avoir exploré les trois concepts fondamentaux de la MPC, je vais à présent mettre en lien cette pratique et les effets escomptés, avec les bienfaits qui ont pu être observés lorsque celle-ci est mise en œuvre.

- Bienfaits

Ce sous-chapitre vise à identifier les bienfaits de la méditation pleine conscience, qui pourraient être pertinents à une mise en lien avec le domaine du travail social.

Aujourd'hui, les travaux du professeur Jon Kabat-Zinn sont les plus connus quant aux effets de la MPC sur le stress, qui depuis plusieurs années exposent les bienfaits de la MPC sur la santé physique et mentale. Il liste sept attitudes que la MPC nous aide à adopter : le non-jugement, la patience, l'acceptation, le non-effort, la générosité, la confiance et le lâcher prise (Kabat-Zinn, 2005). Ces concepts s'ancreraient en nous et évolueraient au fur et à mesure que l'on pratique (Kabat-Zinn, 2005).

Berghmans et al. (2008) affirment que les résultats principaux de la méditation pleine conscience sont la capacité à atteindre un état cognitif qui permet une prise de distance quant aux ruminations et aux émotions parasites, l'atteinte d'un état permettant la focalisation sur l'instant présent, ainsi qu'un état d'esprit qui permettrait de comprendre les schémas de pensées qui génèrent de la vulnérabilité, afin de travailler dessus. L'Association Canadienne pour la Santé Mentale (2021), affirme également que la MPC permettrait l'amélioration de l'attention et de la concentration, de mieux réagir face aux événements stressants, de développer une plus grande acceptation à son égard ainsi qu'à celui des autres et d'en apprendre plus sur soi-même grâce à l'observation du moment présent sans jugement.

D'un point de vue psychologique, Brown et al. (2006) mettent en évidence les résultats positifs de la MPC chez des patient·e·s atteint·e·s de troubles de l'humeur, anxieux ou de type borderline. Ils affirment que la pleine conscience joue un rôle dans la diminution des émotions négatives, tout en favorisant les émotions positives et en permettant une meilleure régulation émotionnelle. C'est ce que décrivent également Shapiro et al. (2006) en présentant le concept d'équanimité, décrit comme le concept opposé de la réactivité émotionnelle. Elle permettrait un contrôle de soi et de ses émotions, même face un stimuli provocateur (Brown et al., 2006). Enfin, une étude de l'université de Wisconsin-Madison, menée par Davidson et al. (2003) a démontré, au niveau cérébral, les activités et réponses immunitaires générées par la MPC. Lors de cette étude, une augmentation de l'activité des parties du cerveau relatives à la régulation émotionnelle a été observée. En effet, le cortex préfrontal, qui joue un rôle essentiel dans la

régulation émotionnelle, verrait son activité augmenter, ce qui conduit à une meilleure stabilité émotionnelle. La diminution du stress serait engendrée par l'amygdale, qui joue un rôle clé dans la détection des menaces et des réactions émotionnelles intenses. L'étude mentionne également un renforcement de l'activité du cortex cingulaire antérieur, région responsable de la régulation émotionnelle et de l'attention, dont l'activité croissante favorise le bien-être et une meilleure gestion des émotions (Davidson et al., 2003).

- Effets indésirables

Je vais à présent me pencher sur les effets indésirables que pourraient causer la pratique de la MPC. Je vais également prêter attention, pour répondre à la question de recherche, aux causes et aux contextes qui favoriseraient l'apparition d'effets non-désirés.

Plusieurs scientifiques ont publié une étude dans l'*Acta Psychiatrica Scandinavica* (Farias & al., 2020), qu'ils ont menée sur les effets indésirables de la méditation. Cette recherche s'est basée sur 83 autres études. 65% de ces études répertorient au moins un effet indésirable associé à la pratique méditative et les résultats ont montré que 8,3% des participant·e·s y avait été confronté·e·s. Les ressentis négatifs les plus courants étaient l'anxiété (33%), la dépression (27%) et les anomalies cognitives (25%) (Farias & al., 2020).

Une autre étude a été menée, mais cette fois sur un échantillon de 1232 personnes, dans le but de démontrer les effets indésirables de la méditation en générale. Parmi les méditations utilisées figurent la pleine conscience, la méditation transcendantale, la méditation de concentration et la méditation guidée. Les résultats ont démontré que plus de 30% des sujets ont ressenti au moins un effet indésirable. En entrant dans les détails, on remarque qu'approximativement 5% des participant·e·s ont relevé des symptômes sévères (accroissement de l'anxiété, déréalisation, dépersonnalisation), 2% ont fait part du fait qu'ils ont été pénalisés dans l'accomplissement de tâches quotidiennes (Britton & al., 2021).

Enfin, Deane et Shapiro (1992) ont également voulu mettre en lumière les effets potentiellement indésirables chez les pratiquants de longue date. Ils soulignent dans cette étude, que pratiquer la MPC offre beaucoup d'avantages, mais que sa pratique n'est pas du tout sans risques. Pour

mener à bien cette recherche, iels ont mobilisé 27 personnes avec une expérience moyenne de 4,27 ans de pratique de pleine conscience, dont 70% méditaient plus d'une heure par jour. Deane et Shapiro (1992) ont scindé la récolte des données en trois temps (T1 : avant l'étude, T2 : un mois après la retraite, T3 : six mois après la retraite). Les résultats ont montré que 88,8% des personnes ont perçu au moins un effet positif en T1, 81,3% en T2 et enfin 92,3% en T3. Concernant les effets négatifs, 62,9% ont recensé des effets négatifs au moins une fois durant l'étude, 40% des participant·e·s ayant au moins deux ans d'expérience ont rapporté des effets négatifs et 75% des méditant·e·s ayant plus de 8,5 ans ont également signalé des effets négatifs. De plus, deux cas graves ont conduit à un arrêt complet de la médiation : l'un s'est senti totalement désorienté et a décidé d'arrêter la méditation et l'autre a souffert de dépression sévère, ce qui l'a également mené à cesser sa pratique. Les types d'effets négatifs recensés sur les trois temps ont majoritairement été d'ordre intrapersonnels dans 76,4% des cas, notamment avec une augmentation des pensées négatives, de la désorientation, une dépendance à la méditation ou des douleurs physiques liées à la pratique. 17,6% des ressentis négatifs étaient d'ordre interpersonnels (conflits familiaux dû à une pratique intensive, sentiment de supériorité et difficulté à entretenir des relations avec autrui) et 17,6% découlaient de problèmes sociétaux (sentiment d'aliénation face à la société, difficulté d'adaptation au monde après la retraite et hypersensibilité). Cette étude se conclut tout de même en alertant davantage sur la nécessité d'une supervision et d'une pratique adaptée que sur la pratique de la MPC en tant que telle.

Tous ces éléments m'amènent à penser que la MPC n'est pas sans risques, et qu'elle nécessite un encadrement et une pratique spécifiques à chaque profil.

- Processus de laïcisation de la pleine conscience

Je vais à présent mettre en lumière le processus de laïcisation de la pleine conscience, majoritairement porté par Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1990), afin de comprendre comment cette pratique a pu être détachée de ses origines religieuses.

Aujourd'hui, la MPC s'est imposée comme un outil thérapeutique à part entière, occupant une place importante dans le domaine des soins psychiques. Comment expliquer ce succès en Occident, alors que la méditation était longtemps perçue comme une pratique réservée aux

milieux religieux ou traditionnels ? Les apports théoriques qui vont suivre, m'ont aidé à comprendre l'émancipation de la MPC, le processus de laïcisation qu'elle a connue pour rendre cette pratique accessible, ainsi que les éléments qui ont favorisés son intégration dans le monde thérapeutique, ou à l'inverse, qui l'ont freiné.

C'est autour des années 1980, qu'un grand intérêt pour la méditation et ses effets sur la santé mentale, sur le fonctionnement neurologique et sur le bien-être physique a vu le jour. En effet, c'est en 1979 que Kabat-Zinn (1990) a mis au point le programme de « Mindfulness-Based Stress Reduction » (MBSR), conçu pour initier les participants à la méditation en huit semaines. Son objectif principal était de donner aux personnes les outils pour mieux gérer le stress, en travaillant sur l'esprit et le corps (Kabat-Zinn, 1990). Ces éléments ont contribué à un changement majeur en termes de perception : la méditation, autrefois vue comme ésotérique, est désormais reconnue comme un outil thérapeutique soutenu par une partie du corps scientifique (Kabat-Zinn, 1990). Ce changement de considération a marqué le début de l'expansion de la méditation en Europe et la création de nouvelles approches, comme la « Mindfulness-Based Cognitive Therapy » (MBCT), développée par Segal et al. (2002), ainsi que l'« Acceptance and Commitment Therapy » (ACT) initiée par Hayes et ses collaborateurs (Coriton et Jaime, 2017). Ce changement de vision est majoritairement attribué au processus de « laïcisation » que cette pratique d'origine bouddhiste a connu, mené par le médecin Jon Kabat-Zinn (Berghmans et al., 2008).

1.5.4 La pleine conscience et la relation d'accompagnement

Ce chapitre vise à mettre en lumière les éléments liés à l'intégration de la pratique méditative en pleine conscience dans des contextes, et selon des conditions propres au domaine du travail social. Sur la base d'apports théoriques, je vais tout d'abord tenter de comprendre quels sont les effets de la pleine conscience sur les travailleur·euse·s sociaux·ales, et comment cette intégration influencerait leur pratique. Je vais ensuite essayer de repérer quels sont les limites et les défis principaux liés à cette intégration. Enfin, je vais identifier, sur la base des sources théoriques, quelles seraient les conditions et modalités à respecter en cas d'intégration de la pleine conscience dans le travail social.

- Les effets observables

Shapiro et al. (2006) assurent tout d'abord que la méditation pleine conscience permet de réguler efficacement les émotions, ce qui est particulièrement bénéfique dans les environnements de travail où les employés sont confrontés à des situations stressantes et émotionnellement chargées. En effet, cette régulation aurait comme effet d'aider les employé·e·s à conscientiser, identifier, ainsi qu'à accepter leurs émotions sans jugement. Cela favoriserait les comportements en alignement avec ses propres valeurs ou avec sa mission, et réduirait également les réactions impulsives (Shapiro et al., 2006). C'est cette capacité à prêter attention à son activité émotionnelle, qui permettrait, lorsque l'on ressent une quelconque émotion sur le terrain, de ne pas y réagir impulsivement et de ne pas s'y identifier (Shapiro et al. 2006). En d'autres termes, la pleine conscience aiderait à augmenter l'attention métacognitive et la concentration, ainsi qu'à diminuer les ruminations en favorisant la sélection d'émotions positives (Devault, 2014). De manière générale, cette régulation émotionnelle favoriserait de meilleures prises de décision avec une clairvoyance et une objectivité accrue, ainsi qu'une attention plus particulière portée aux émotions, qui favoriseraient la prise en compte du bien-être, et permettrait ainsi de prévenir l'épuisement professionnel (Shapiro et al., 2006). Devault (2014) insiste sur la capacité de la MPC à prévenir l'épuisement lié au travail en rapportant 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.

Plusieurs autres auteur·e·s soulignent cette capacité à réguler ses émotions (Shapiro et al., 2006 ; McCusker, 2020 ; Maddock et al. 2021). Une pratique régulière a également montré les effets bénéfiques, que la MPC pouvait avoir sur la capacité à gérer les difficultés liées à des épreuves personnelles (détresse ou traumatisme), qui entreraient en résonance lors de certaines situations en travail social (McCusker, 2020 ; Maddock et al., 2021).

Dans ces cas, la MPC est présentée comme une pratique permettant aux professionnelles d'être plus lucides et de ne pas se faire submerger par leurs émotions lors d'interactions quotidiennes du travail social (Birnbaum, 2009 ; McCusker 2020 ; Crowder & Sears, 2017 ; Kinman et al., 2019). En effet, elle permettrait de gérer les interactions difficiles, grâce au renforcement de la résilience émotionnelle (Maddock et al. 2021), fournirait une perspective plus claire et plus

objective pour mieux gérer ses émotions (Shapiro et al., 2006) et se présenterait également comme un excellent facteur de réduction du stress (Kabat-Zinn, 1990 ; Shapiro et al., 2006 ; McGarrigle & Walsh, 2011 ; Birnbaum, 2009). En effet, l'intégration de la pleine conscience au sein des équipes de travailleur·euse·s sociaux·ales a démontré son influence sur la capacité à gérer le stress lié au travail. Cette gestion du stress a mis en lumière une meilleure collaboration, la capacité à mieux communiquer, ainsi qu'une amélioration des dynamiques d'équipe (McCusker, 2020). McCusker (2020) dit que la pleine conscience réduit le stress, l'anxiété et la réactivité émotionnelle, ce qui peut influencer positivement les interactions professionnelles et améliorer la dynamique d'équipe en favorisant une plus grande conscience de soi et une régulation émotionnelle. La MPC favoriserait donc une meilleure cohésion grâce à la faculté d'empathie et de compréhension (Kabat-Zinn, 1990 ; Shapiro et al., 2006 ; McCusker, 2020), pouvant être développée à l'égard de ses collègues (McCusker, 2020).

McCusker (2020) souligne également la faculté de la PC à renforcer les capacités interpersonnelles comme « l'écoute, l'attention, la présence, l'harmonisation et l'empathie », qui sont selon lui essentielles dans le travail social (McCusker, 2020). McCusker (2020) affirme que : « *Les pratiques de pleine conscience aident à améliorer les compétences interpersonnelles telles que l'écoute, l'attention, la présence, l'harmonisation et l'empathie, qui sont toutes essentielles à une pratique du travail social basée sur la relation* » (McCusker, 2020, p. 12). Maddock et al. (2021) vont également dans ce sens en disant que cette pratique améliore les compétences interpersonnelles, l'écoute active, l'attention et la présence. McCusker (2020) souligne que la MPC développe la capacité à gérer les effets du stress sur la réflexion ainsi que la concentration, et que « *la pleine conscience est reconnue pour soutenir la réflexion, [...] la flexibilité, permettant aux professionnels de reconnaître les dynamiques qu'ils apportent aux situations et d'adapter leur approche en conséquence* » (McCusker, 2020, p.12). La plupart des auteurs soulignent également la faculté de la MPC à renforcer leur capacité d'adaptation sur le terrain (Shapiro et al., 2006 ; McCusker, 2020 ; Maddock et al. 2021). En effet, la pleine conscience favoriserait une réponse plus flexible et adaptative ainsi qu'une meilleure capacité à s'adapter aux situations imprévues de la part des travailleur·euse·s sociaux·ales (Shapiro et al., 2006 ; Maddock et al., 2021).

Plusieurs études soulignant les défis importants auxquels font face les travailleur·euse·s sociaux·ales (épuisement professionnel, stress chronique, fatigue compassionnelle, traumatisme, etc.). McGarrigle et Walsh (2011) ont mené une étude sur la manière dont la pleine

conscience contribuerait à favoriser le bien-être des professionnel·le·s et à réduire leur niveau de stress. Les résultats ont montré que le ressenti de stress des participant·e·s était plus faible, et que leur capacité à le conscientiser, ainsi qu'à le gérer était meilleure. Les professionnel·le·s ont également constaté, que dans leur pratique, iels accordaient plus d'importance à leurs émotions, avec une conscientisation accrue de leur bien-être, ce qui menait à la mise en place de stratégies d'adaptation comme la création de temps de respiration ou d'espaces de discussions (McCarrigle & Walsh, 2011). Au-delà du terrain, les participant·e·s ont, dans la plupart des cas, vu leur bien-être se développer, avec une importante réduction du stress, un sentiment de calme accru et une meilleure qualité de sommeil (McCarrigle & Walsh (2011). Une autre étude menée par Liora Birnbaum (Birnbaum, 2009) sur des travailleur·euse·s sociaux·ale·s, a également démontré une baisse significative du stress et une meilleure conscience des émotions. Cette étude a également démontré les effets de la pleine conscience sur la capacité des TS à gérer les émotions négatives liées aux situations de terrain compliquées (Birnbaum, 2009). Elle affirme que la MPC aiderait à maintenir une posture professionnelle plus adéquate, sans être submergé par ses émotions. Un renforcement considérable de l'empathie et une baisse de la fatigue compassionnelle ont également été observés.

Des exemples concrets de programmes thérapeutiques basés sur la pleine conscience existent depuis quelques années déjà. En revanche, la plupart d'entre eux n'ont pas été intégrés spécifiquement dans le cadre du travail social, mais majoritairement dans des cadres thérapeutiques, éducatifs ou de soins.

Parmi eux, le premier qui fut mis en place, en 1979 par Jon Kabat-Zinn, fut le Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Ce programme développé au Centre médical de Massachusetts, se déroule sur 8 semaines et vise à donner les outils nécessaires aux participant·e·s, pour apprendre à gérer son bien-être général, à travers la réduction du stress et la régulation des émotions (Kabat-Zinn, 1990). Le MBSR a été créé pour les individus souffrant d'anxiété, de stress chronique, de douleurs physiques, ou souhaitant simplement améliorer leur qualité de vie. La création ainsi que la mise en place du MBSR a influencé l'arrivée d'autres programmes, également basés sur la pleine conscience (Kabat-Zinn, 2003 ; Segal et al., 2002).

Le MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) par exemple, a été créé dans les années 90 pour réduire la rumination mentale des participant·e·s et prévenir les épisodes de rechute dépressive. Il s'adresse aux personnes ayant vécues des épisodes dépressifs et atteintes

d'anxiété généralisée comme un complément ou une alternative aux traitements médicamenteux (Segal et al., 2002). Ce programme est notamment limité dans sa faculté à convenir aux personnes atteintes de dépressions aiguës, au vu de la stabilité émotionnelle nécessaire à la participation de ce programme. Les auteur·e·s soulignent également la frustration pouvant être liée à la volonté de voir les résultats de ce programme dans l'immédiat. Ce programme a été adapté, dans le cadre d'une étude, au contexte spécifique du travail social par McCarrigle et Walsh (2011).

Enfin, l'Acceptance and Commitment Therapy (ACT) a été créé dans les années 80 pour inculquer l'acceptation des expériences de vie inconfortables. Cette thérapie qui désire encourager les comportements en alignement avec les valeurs personnelles de chacun·e est majoritairement destiné aux personnes souffrant de stress, rencontrant des difficultés à accepter certaines situations de vie, souffrant de maladies graves ou étant simplement dans une démarche de développement personnel.

Bien sûr, il existe encore d'autres programmes similaires qui n'ont pas été retenus dans le cadre de cette recherche : MB-EAT, MBRP, DBT, CFT, entres autres (Ngô & Elie, s.d.).

Ces programmes, bien qu'accessibles et efficaces pour la majorité des personnes, ont tous été introduits dans des contextes éducatifs et/ou cliniques (auteurs ci-dessus). En revanche, la BASW (The British Association of Social Workers) propose un programme similaire directement adressé aux travailleur·euse·s sociaux·ale·s du Royaume-Uni. Il est nommé le MBSWSC (Mindfulness-Based Social Work and Self-Care). Ce programme développé par Maddock et al. (2021) a été créé dans le but de proposer aux professionnel·le·s du social, des outils pour atténuer les conséquences des défis émotionnelles majeurs que rencontrent les TS, tels que le stress chronique, les symptômes d'anxiété et de dépression, l'épuisement professionnel (burn-out) et tout autre type d'exigence émotionnelle. Ce programme vise à développer le principe « d'auto-compassion » des TS vis-à-vis d'eux-mêmes, afin de renforcer leur capacité à prendre soin de leur bien-être, mais il tend également à consolider des compétences nécessaires à un bon accompagnement des bénéficiaires, comme la régulation des émotions, l'empathie, l'écoute active et le non-jugement (Maddock et al., 2021). Maddock et al. (2021) ont ensuite démontré, dans une étude menée sur des étudiant·e·s en travail social, que le programme avait non seulement eu des effets considérablement positifs sur leur bien-être mental et émotionnel, mais que la pratique de la pleine conscience avait également eu un impact

sur leur pratique professionnelle, avec une amélioration de leur écoute active, de leurs réflexions personnelles ainsi que de leur empathie envers les bénéficiaires.

- **Les défis et limites**

Cette section vise à identifier les différents freins à l'intégration de la pleine conscience dans le travail social. Il est important de connaître ces éléments pour savoir comment remédier à ces freins, et ainsi pouvoir intégrer au mieux la MPC de manière durable dans le travail social.

1. Défis organisationnels

Les défis organisationnels liés à l'intégration de la pleine conscience dans le travail social demeurent majoritairement dans l'absence de soutien de la part des institutions (McCarrigle & Walsh, 2011 ; Kinman et al., 2019). Les interventions basées sur la pleine conscience seraient souvent perçues comme des solutions temporaires, sans intégration structurelle ni vision à long terme (Kinman et al., 2019). De plus, Maddock et al. (2021) soulignent une certaine résistance de la part des institutions, qui découleraient du manque de connaissance à l'égard de la pleine conscience, mais ajoutent également que sans un soutien organisationnel clair, les initiatives basées sur la pleine conscience risquent de rester superficielles et temporaires.

Le corps scientifique identifie également le cadre temporel du travail social comme une limite potentielle. Ce dernier ne serait pas toujours compatible avec la pleine conscience qui demande du temps et une certaine implication, comme le soulignent Maddock et al. (2021), les professionnels du travail social sont souvent confrontés à des urgences qui laissent peu de place à des interventions basées sur la pleine conscience, nécessitant calme et régularité. Segal et al. (2002) soulignent enfin, que la réalité du terrain dans le travail social est liée à une charge de travail souvent conséquente, une gestion émotionnelle intense et une pression administrative. Ils soulignent également que le manque de temps et l'épuisement professionnel peuvent limiter l'engagement des travailleurs sociaux dans une pratique régulière de la pleine conscience, et que si la MPC venait à être considérée comme une tâche supplémentaire, elle serait plus exposée au risque d'être abandonnée (Segal et al., 2002).

Enfin, les facteurs financiers serait l'une des causes principales. La majorité des structures du travail social ne possèderaient pas les ressources structurelles, temporelles et financière pour assumer une intégration durable de la MPC (McCarrigle & Walsh, 2011 ; Kinman et al., 2019 ; Berghmans et al., 2008).

2. Limites méthodologiques

L'intégration de la pleine conscience est souvent limitée par le manque de preuves empiriques solides. En effet, les résultats obtenus varient en fonction des contextes culturels, organisationnels et individuels, rendant difficile leur généralisation universelle (Maddock et al., 2021). Bien que la pleine conscience ait prouvé ses bénéfices en matière de gestion de stress, de développement de l'empathie ou en renforcement de la résilience (Birnbaum, 2009 ; Crowder & Sears, 2017 ; McCusker 2020), son intégration reste compromise par ses échantillons limités, ainsi que sa méthodologie qualitative et nécessiterait une pratique continue, couplée de mesures longitudinales (McCarrigle & Walsh, 2011 ; McCusker 2020). Purser (2019) ajoute que les critères liés à l'évaluation de la pleine conscience sont encore en développement, ce qui complexifie la démonstration précise et simple de ses effets. De plus, les institutions accueilleraient majoritairement des innovations avec des résultats rapides et mesurables, ce qui n'est pas vraiment le cas de la MPC.

3. Limites éthiques et conceptuelles

La première limite conceptuelle réside dans la complexité des définitions. En effet aucun consensus scientifique n'a été fait à cet égard. Kabat-Zinn (1990) définit le concept de pleine conscience comme « *le fait de porter son attention, de manière intentionnelle, au moment présent, sans jugement* ». Cette définition reste large et peut porter à différentes interprétations (Berghmans et al. 2008). Lors des entretiens menés, il a été possible de remarquer ce manque de clarté à l'égard de la pleine conscience, car Sandra et Marc ont chacun leur manière de définir la pleine conscience.

Crowder et Sears (2017) soulignent également la mauvaise interprétation de la MPC. Selon eux, la pleine conscience serait trop souvent réduite à ses facultés de relaxation, sans prendre en compte sa profondeur et sa capacité à transformer la conscience, son rapport à soi et aux autres.

Purser (2019) s'exprime lui sur le dépouillement des sphères éthiques et philosophiques qui entourent la pleine conscience, dans le seul but d'en faire un outil commercial. Il qualifie ce fléau de « McM mindfulness ». Enfin, McCarrigle et Walsh (2011) disent que malgré l'intégration de la MPC sous forme de programmes dans les milieux cliniques et éducatifs, les réalités du travail social comme les urgences, les interactions imprévisibles ou les ressources limitées rendent ces programmes inadaptés. De plus, étant donné que la MPC est trop souvent vue comme une solution miracle, Shapiro et al. (2006) affirment qu'il est très important de clarifier les effets et prévenir les attentes irréalistes. Crowder et Sears (2017) affirment que la MPC est parfois perçue comme une baguette magique capable de résoudre instantanément les difficultés psychologiques et émotionnelles, ce qui peut conduire à des déceptions importantes lorsque les effets escomptés ne se manifestent pas immédiatement.

4. Limites individuelles et professionnelles

Concernant l'aspect individuel, les chercheurs s'accordent pour dire que la pleine conscience nécessite une pratique régulière et sur la durée pour procurer un maximum de bénéfices (Kabat-Zinn, 1990 ; Segal et al., 2002 ; Shapiro et al., 2006). Ceci constituerait une limite car la pleine conscience ne peut pas être appliquée efficacement sans un véritable engagement personnel et une pratique constante (Kabat-Zinn, 1990 ; 2003). Crowder et Sears (2017) soulignent également la réticence des TS à l'égard de la MPC. Certains auteurs abordent cette question, en disant que malgré son origine bouddhiste, d'où elle tient son essence, la pleine conscience est une pratique humaine universelle (Kabat-Zinn, 1990) et qu'elle a pu être adaptée pour des cadres psychologiques et médicaux (Shapiro et al. 2006). Cette perception découlerait de stéréotypes erronés, la considérant comme une pratique uniquement spirituelle et religieuse, ce qui serait lié à ses origines bouddhistes (Crowder & Sears, 2017 ; Shapiro et al., 2006).

Enfin, d'un point de vue professionnel, la plupart refuseraient cette intégration, justement à cause de la vision ésotérique et spirituelle associée à la pleine conscience (Berghmans et al., 2010). Shapiro et al. (2006) ajoutent qu'une intégration sans modalités précises et formations aurait des répercussions sévères sur les travailleurs sociaux qui pourraient se sentir démunis face aux réactions émotionnelles intenses.

Elles ajoutent que sans formation et sensibilisation adaptées, les préjugés liés à cette pratique persisteraient, ce qui freinerait l'intégration de la MPC. Ce manque de formation pourrait également entraîner des maladresses, des consignes inadéquates, voire dangereuses et compromettraient les effets recherchés par la MPC (McCarrigle et Walsh, 2011). Cette nécessité de suivre une formation sera largement soulignée par Arnaud dans son entretien.

5. Limites liées aux bénéficiaires

Comme cité ci-avant, la pleine conscience nécessite une pratique basée sur la volonté et la régularité, ce qui entre en divergence avec la réalité du quotidien des personnes en situation de précarité. Selon Maddock et al. (2021), les individus confrontés à l'instabilité financière, au chômage ou au manque d'accès à des services de santé appropriés peuvent percevoir la méditation de pleine conscience comme une pratique de luxe, déconnectée de leurs préoccupations les plus urgentes. De plus, si la MPC n'est pas enseignée avec tous les éléments liés à sa pratique, un sentiment d'exclusion et d'injustice pourrait être renforcé, ou cela pourrait donner l'impression aux bénéficiaires que c'est à eux de gérer leur stress, au lieu de travailler sur les réelles causes de ce stress (Berghmans et al., 2008). Purser (2019) dit quant à lui, qu'il y a un risque de contournement des vraies problématiques à la source des inégalités sociales, ce qui individualiserait les problèmes des bénéficiaires. Selon lui, la MPC est souvent présentée comme une solution individualisée à des problèmes structurels, déplaçant ainsi la responsabilité du changement social vers l'individu plutôt que vers les institutions.

De plus, comme cité précédemment, la vision spirituelle, religieuse ou ésotérique de la MPC peut pousser au refus chez les bénéficiaires (Shapiro et al., 2006 ; Berghmans et al., 2010). McCarrigle et Walsh (2011) ajoutent que la MPC a été développée et appliquée selon des valeurs individualistes propres à l'Occident, et que cette perspective pourrait ne pas correspondre à des bénéficiaires provenant de cultures communautaires ou collectives. Ce qui fait que « les racines spirituelles de la pleine conscience, même lorsqu'elles sont atténuées dans les programmes modernes, peuvent générer une méfiance parmi les individus issus de traditions religieuses spécifiques » (Shapiro et al., 2006). Enfin, il est dit que « la méditation peut parfois intensifier les symptômes d'anxiété ou de dépression si elle est pratiquée sans un encadrement adéquat et sans une préparation suffisante » (Segal et al., 2002). Effectivement, la méditation pleine conscience pourrait accroître le sentiment d'anxiété, suite à des confrontations avec des

traumatismes ou des émotions négatives refoulées, ce qui pourrait augmenter la détresse psychique (Segal et al., 2002). Crowder et Sear (2017) vont également dans ce sens en disant que les personnes ayant vécu des expériences traumatiques pourraient rencontrer des difficultés à se reconnecter à leurs sensations corporelles et à leurs pensées pouvant raviver des souvenirs douloureux et entraîner une détresse émotionnelle accrue.

- **Les conditions d'intégration**

- 1. Respect des valeurs du travail social**

La première condition nécessaire à l'intégration de la pleine conscience dans le travail social, serait que son intégration soit faite dans le respect des valeurs du travail social. En effet, cette intégration devrait se faire en adéquation avec le cadre déontologique et éthique de ce dernier, tout en devant respecter les valeurs liées au cadre déontologique du travail social, tels que la dignité humaine, le respect, l'autonomie ou la lutte contre les inégalités structurelles (Kinman et al., 2019 ; Crowder & Sears, 2017). De plus, cette intégration ne devrait pas se faire sans une réflexion critique sur les contextes sociaux actuels et ses inégalités (Berghmans & al., 2010). Kinman et al., (2019), s'expriment également dans le sens de cette idée en disant qu'il est essentiel de veiller à ce que la MPC ne devienne pas un outil destiné uniquement à responsabiliser individuellement les bénéficiaires face à des problèmes systémiques. Purser (2019) critique également une certaine utilisation de la MPC, qu'il qualifiera de « pleine conscience néolibérale » (p.118), en disant que cette pratique est souvent réduite à un mécanisme d'adaptation personnelle au détriment d'une approche qui s'attaque aux causes profondes du mal-être.

- 2. Soutien institutionnel**

La seconde condition d'intégration serait liée au soutien institutionnel et au manque de ressources. En effet, intégrer la pleine conscience de manière durable nécessiterait une allocation de ressources matérielles, temporelles et humaine suffisante (McCarrigle & Walsh, 2011). Selon Crowder et Sears (2017), l'absence de ressources adéquates et d'engagement organisationnel risque de fragiliser la crédibilité et l'efficacité de la MPC au sein du travail social. Les institutions devraient donc prévoir des espaces adéquats et des horaires adaptés pour

la pratique de la pleine conscience (McCarrigle & Walsh, 2011). McCarrigle et Walsh (2011) ajoutent à cela que sans un engagement institutionnel clair, les programmes de pleine conscience risquent de devenir des initiatives isolées et temporaires, avec peu d'impact réel sur les bénéficiaires.

3. Formation des professionnel·le·s

Enfin, la troisième condition est la formation des professionnel·le·s. Sans formation adaptée, l'utilisation de la pleine conscience par les travailleur·euse·s sociaux·ales, comme un simple outil de réduction du stress, risquerait de faire perdre à la MPC, sa richesse et sa profondeur (Birnbaum, 2009). Maddock et al. (2021) vont également dans ce sens en soulignant l'importance d'une formation adaptée en soulignant que les travailleur·euse·s sociaux·ale·s doivent être accompagné·e·s dans le développement de leurs compétences en MPC, avec des supervisions régulières et des espaces de réflexion sur leur pratique. Malgré cela, Purser (2019) critique la commercialisation de cette pratique et le changement de sens qu'elle pourrait subir face à ce phénomène. Kabat-Zinn (1990) souligne également qu'il est nécessaire que les intervenants possèdent une connaissance profonde de la pratique et qu'ils comprennent la théorie liée à son utilisation.

4. Adaptation aux contextes sociaux et aux spécificités des bénéficiaires

En ce qui concerne l'adaptation face à la diversité des contextes d'intervention du travail social, Shapiro et al. (2006) affirment que « *les programmes doivent être ajustés aux particularités culturelles, linguistiques et socio-économiques des bénéficiaires pour éviter toute forme d'exclusion ou de maladresse* ». L'un des défis majeurs de l'intégration de la MPC dans le travail social, est son besoin d'être en adéquation avec les besoins et spécificités de chaque bénéficiaire (Shapiro & al., 2006 ; Maddock et al., 2021). Maddock et al. (2021) ajoutent que l'efficacité de la MPC dépend largement de sa capacité à être intégrée de manière flexible et non dogmatique, en respectant les contraintes et les possibilités propres à chaque contexte. Cette vision montre aussi l'importance d'intégrer la MPC en tenant compte des enjeux et des problématiques propres à chaque contexte.

2. ANALYSE DES ENTRETIENS : REGARDS CROISÉS

Ces deux entretiens ont servi à pouvoir questionner des travailleur·euse·s sociaux·ales, d'une part, sur leur pratique personnelle et sur leur vision de la MPC, puis d'une autre sur la pertinence de l'intégration de cette pratique dans le travail social, en tentant d'identifier des freins, des modalités ou des conditions à cette intégration. Pour ce faire, j'ai interviewé Marc dans un premier temps, pour son expertise dans les différents milieux du travail social, et pour sa formation dans l'utilisation de la MPC dans les équipes. Puis, dans un second temps, j'ai interviewé Sandra, pour son expérience personnelle de longue date, pour sa connaissance du sujet et pour ses nombreuses tentatives d'intégration de la MPC sur son lieu de travail, pour l'équipe et pour les bénéficiaires.

Je vais dans cette section présenter plus en détails les professionnel·le·s, avant de présenter l'analyse des entretiens. En effet, j'ai trouvé intéressant de comparer et de lier les deux entretiens afin de mieux faire ressortir les convergences et divergences entre les deux professionnel·le·s ainsi que la littérature scientifique. Lors de cet entretien semi-directif, j'ai voulu questionner les interviewé·e·s sur les éléments fondamentaux qui entourent cette question de recherche tels que la définition de la MPC, les bienfaits que cette pratique peut procurer, les effets indésirables pouvant en découler, les possibles limites pouvant freiner l'intégration de cette pratique ainsi que les modalités et conditions nécessaires à cette intégration adéquate et durable. La forme semi-directive a également permis aux professionnel·le·s de pouvoir s'exprimer librement et de pouvoir développer certains sujets selon leur désir, tout en portant une attention particulière sur le développement des éléments cités ci-avant.

Présentation des professionnel·le·s

Marc

Son parcours professionnel très varié lui permet d'avoir une vision très large en termes d'enjeux autour du travail social. Après avoir suivi sa formation en emploi à la HETS, il a eu de nombreuses expériences dans l'animation et dans l'éducation. Il a notamment travaillé dans la réinsertion et dans la culture. En ce qui concerne son rapport à la MPC, il l'a découverte autour de ses 40 ans. Il a eu un intérêt pour cette pratique après une année plutôt compliquée personnellement et professionnellement, lorsqu'il rencontrera une enseignante spécialisée dans le Bonheur National Brut (BNB). Il voulait ensuite suivre une formation en management, mais une série d'évènements ont compromis cette inscription, et il s'est donc tourné vers le Certificat d'Études Avancées (CAS) « Bonheur dans les organisations ».

Selon Marc, cette formation « qui articule le Bonheur National Brut, la théorie U d'Otto Scharmer, les niveaux d'écoute, énormément d'outils de médiation, de facilitation, de participation aussi des groupes, et tout ça avec beaucoup de pleine conscience qui soutient de manière transversale tous ces autres aspects. ». Cette formation permettrait aux participant·e·s « de s'engager dans un processus d'apprentissage transformatif, tant au niveau individuel qu'organisationnel. D'expérimenter ces principes au niveau personnel et professionnel pour créer des environnements favorables à une transformation des systèmes et des organisations. De mettre en œuvre des projets concrets dans leur environnement professionnel et organisationnel. » (Haute école de gestion de Genève, s. d.).

Sandra

Elle a commencé son parcours en France en enchaînant plusieurs jobs. C'est lorsqu'elle n'a pas pu intégrer l'université en psychologie, qu'elle s'est redirigée vers le travail social. Elle a ensuite travaillé pendant près de 10 ans dans le domaine de la précarité et de la toxicomanie, à Genève. Cette expérience est très importante pour elle. D'une part pour tout ce qu'elle y a vécu, et d'une autre, pour tout ce que cette expérience lui a apporté et la manière dont elle a façonné sa personne ainsi que sa posture professionnelle. Aujourd'hui, Sandra est éducatrice en foyer à Genève. Elle travaille notamment avec des adolescent·e·s placé·e·s par les SPMI, le TMin ou sur demande pour un accompagnement pédagogique. Entre temps, elle a suivi de nombreuses formations alternatives. En effet, elle a suivi une formation en réflexologie, une formation sur les niveaux de Reiki et d'autres formations comme les fleurs de bac, des soins énergétiques, de l'hypnose ou de la kinésiologie. Elle utilise majoritairement ces techniques pour son bien-être, ce qui l'aide beaucoup dans ses questionnements existentiels, mais elle utilise également ses compétences comme des outils de médiation avec les jeunes du foyer dans lequel elle travaille, et avec les usager·e·s de drogues par le passé. J'ai jugé cet entretien intéressant car Sandra utilise beaucoup la pleine conscience pour elle-même, afin de préserver sa santé mentale face aux exigences émotionnelles du travail social.

Au vu de son expérience dans la pratique, des formations qu'elle a suivies et puisqu'elle utilise ponctuellement la MPC avec des bénéficiaires, je pense que son point de vue peut-être très intéressant pour comprendre les enjeux liés à l'utilisation de la pleine conscience en tant qu'outil. De plus, lors de ses différentes tentatives d'intégration de la PC sur son lieu de travail, Sandra a été confronté à de nombreuses réactions de la part de ses collègues, et de ses supérieurs, qui peuvent être pertinents à la compréhension des limites d'intégration et des stéréotypes liés à cette pratique.

Définition

Pour commencer ces entretiens, au vu de l'absence de définition universelle de la MPC dans la littérature, j'ai trouvé pertinent de demander, dans un premier temps, comment ces deux professionnels le définissaient la pleine conscience. Voici ce qu'ils ont répondu :

« Pour moi, [...] qui suis très dans ma tête. En fait, c'est plutôt le coup [...] d'essayer de détendre un peu mon cerveau, de rentrer dans la respiration, de rentrer dans mon corps, de rentrer dans la terre, de rentrer dans mon... C'est vrai que ce terme méditation, moi je ne suis pas hyper fan, parce que ce comme je t'avais dit, c'est très connoté. Mais la définition, ouais je pense c'est vraiment [...] de suspendre l'instant, de faire exister l'instant pour être dans quelque chose où le temps n'existe plus, les autres n'existent plus, mais en même temps, ils existent à fond. Donc c'est presque [...] un peu paradoxal, en fait, parce que tu rentres à l'intérieur de toi pour aller vers l'extérieur et ce mouvement est paradoxal, qui est super, je trouve super intéressant, mais c'est difficile de définir comme ça » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

« Quand je suis suffisamment disponible, que je me donne le droit d'être, et que j'ouvre les yeux, en fait, sur ce qui m'entoure, que ça me nourrit, et je me dis, waouh, c'est beau, en fait, c'est ma vie. Et ça, c'est vital, c'est viscéral, c'est nécessaire, à mon fonctionnement. [...] Et puis c'est aussi, quand je vais me promener dans la campagne avec mon chien, et puis de ressentir les éléments, ça c'est de la pleine conscience » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Ces deux définitions de la pleine conscience soulèvent plusieurs éléments très intéressants. Dans un premier temps, Marc parle du fait de détendre son cerveau. Cette notion fait directement écho à la définition de Berghmans et al. (2008), selon laquelle l'une des caractéristiques de la pleine conscience est la non-stimulation de l'esprit. Il souligne également un lien au corps qui est beaucoup abordé par Kabat-Zinn (1990) et Berghmans et al. (2006), notamment sur le sujet de l'attention. On peut également penser que Sandra rejoint ce point de vue en nommant la notion de disponibilité. De plus, Sandra nomme la pleine conscience comme quelque chose de central dans sa vie. On voit que Sandra utilise des mots très forts comme

« vital », pour décrire la place qu'occupe la MPC dans sa vie. Cela montre à quel point cette pratique est presque indispensable dans son quotidien.

Ensuite, elle souligne la dimension des éléments et de la nature, que l'on ne retrouve pas dans les apports théoriques, mais que l'on retrouve aussi dans la définition de Marc. On peut également percevoir dans cette citation de Sandra, le fait d'être attentive aux choses qui l'entourent. Elle explique dans l'entretien que, selon elle, le monde d'aujourd'hui nous éloigne des choses simples et essentielles, et que la MPC permet justement de prêter à nouveau attention, même aux plus petites choses. Nous retrouvons cette notion d'attention dans la majeure partie des sources théoriques sur la pleine conscience (Kabat-Zinn, 1990 ; Berghmans et al. 2006). Cette notion est l'une des bases fondamentales de la MPC, qui est d'ailleurs l'unique notion abordée dans la définition de la MPC selon Jon Kabat-Zinn (Kabat-Zinn, 1990).

Enfin, Marc met également en lumière la connotation assimilée à la MPC, sur laquelle je reviendrai plus tard, et la dimension paradoxale qui consiste à rentrer en soi, pour mieux aller vers les autres. Enfin, il souligne la difficulté de définir la pleine conscience avec des mots et des concepts, ce qui pourrait expliquer la difficulté à trouver une définition universelle dans le corps scientifique, mise en lumière par Berghmans et al. (2008).

Les effets

Durant l'analyse des entretiens, j'ai pu identifier différents effets, qu'apporterait l'intégration de la pleine conscience dans le travail social, notamment du côté de Marc. Le premier effet qu'est la gestion émotionnelle, a été le seul effet qui a été identifié par Sandra, pour lequel elle a montré beaucoup d'importance, et qui a aussi été l'effet majoritairement abordé par Marc.

« Autant j'aime le monde, autant j'ai besoin d'être vraiment seule. Donc j'avais besoin de quelque chose. Pour bifurquer sur la question de la pleine conscience, moi ça me permet de me recentrer, de me ressourcer, de respirer, de me dire que tout ça m'opprime, le monde m'opprime. Qu'est-ce que je fais ? Ça me permet vraiment de me retrouver au calme et en tant que travailleuse sociale, ça me permet de... quand j'en peux plus, de pouvoir remettre les

compteurs à zéro pour être à nouveau disponible » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

« Quand je commence à m'énervé, d'un coup je me dis « mais tu peux respirer » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Sandra parle par exemple peu de l'impact sur la pratique dans le travail social en général, mais plus particulièrement de la manière dont la MPC l'aide en tant que personne, et en tant que travailleuse sociale : Sandra s'est confiée, lors de l'entretien, sur sa forte sensibilité aux émotions. En effet, elle explique à plusieurs reprises, que les émotions qu'elle ressent, ou celles que ressentent les autres, influencent beaucoup son bien-être, tant au travail que dans sa vie quotidienne. La pleine conscience lui offre donc la possibilité de réguler ce flux émotionnel pour pouvoir « remettre les compteurs à zéro ». Marc dit quant à lui, qu'il a développé une capacité à revenir à ses sens lorsqu'il s'énervé, afin de revenir à lui-même. Il est très clairement possible de faire un lien avec les propos de Shapiro et al. (2006) qui assurent que la MPC aide à être attentionné à l'égard de son activité émotionnelle, ce qui réduit les réactions impulsives. Il est également possible de faire un lien clair sur le sujet de la régulation émotionnelle entre les propos de Marc et Sandra, ainsi que ceux mobilisés dans les apports théoriques (Kabat-Zinn, 1990 ; Shapiro et al., 2006 ; McCusker, 2020 ; Maddock et al. 2021).

En plus de cette régulation émotionnelle qui permettrait à Sandra, lorsqu'elle se sent oppressée, de se rendre à nouveau disponible pour les autres, elle souligne les apports de la MPC en termes de gestion du stress et de l'anxiété :

« Méditer m'amène quand même à me couper de ce monde qui m'angoisse, qui m'opprime, à me recharger et à me dire, allez vas-y, c'est bon, tu peux y retourner et donner de toi-même tout le temps, tout le temps, tout le temps, parce que c'est pareil, j'ai toujours eu tendance à donner, mais à m'oublier et du coup à me perdre et à un moment donné à vriller et à me dire mais elle est où ma place et moi je suis qui. Comme je t'ai dit avant, la pleine conscience m'aide vraiment à m'enlever cette espèce de stress, qui... ouais, ce brouillard d'émotions, qu'elles soient liées au travail ou à ma vie externe hein, mais, ouais, ça m'aide à me retrouver et à relativiser » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

En effet, cette notion abordée par la plupart du corps scientifique (Kabat-Zinn, 1990 ; Shapiro et al. 2006 ; Mc Garrigle et Walsh, 2011 ; Birnbaum, 2009 ; Berghmans et al., 2008) reste l'un des bénéfices majeurs les plus notables qui découle de la pratique de la MPC, au point que des programmes ont été spécialement élaborés autour de cet aspect, comme le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) développé par Jon Kabat-Zinn. Sandra met l'accent sur la manière dont son quotidien et son métier génèrent du stress et de l'anxiété chez elle, ce qui nuit à son bien-être personnel, ainsi qu'à sa posture professionnelle. Elle affirme également l'importance de sa pratique méditative dans sa gestion du stress, dans sa faculté à se retrouver lors de périodes difficiles et à se rendre à nouveau disponible pour son entourage ainsi que les jeunes du foyer.

Ensuite, Marc souligne les bienfaits de la MPC sur le terrain, qui lui permettrait de ne pas réagir impulsivement selon ses émotions, mais de rester calme. Ceci améliorerait, par exemple, nettement sa qualité d'écoute comme il l'a dit à plusieurs reprises lors de l'entretien :

« La pleine conscience m'aide beaucoup sur la question de l'écoute. [...] J'essaie de m'en préoccuper beaucoup plus que ce que j'avais pu auparavant., et puis moi qui parle beaucoup, ça me permet de me conscientiser un peu, de se la coincer, de ne pas ramener les trucs à soi. [...] L'écoute c'est quand même l'un des plus grands outils pour les travailleurs sociaux »
(Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc souligne de son côté, la faculté de la pleine conscience à aider à mieux écouter, puis, dans un second temps, l'importance de l'écoute en tant qu'outil pour les travailleur·euse·s sociaux·ales. Marc est revenu plusieurs fois, en préambule et lors de l'entretien, sur son rapport à l'écoute. En effet, il se confie sur les difficultés qu'il a pu avoir lors de son parcours à écouter réellement les gens autour de lui et à quel point cela a pu influencer sa vie. Il évoque également souvent la « Théorie U », qu'on lui a présenté lors de sa formation sur la pleine conscience. Cette théorie « est à la fois un cadre de travail, une façon d'être et un méta-processus de transformation, d'innovation et d'accompagnement du changement formulés par Otto Scharmer » (Monnoury & Richet, 2021). Basé sur le fait que nous reproduirions sans cesse des schémas que nous ne voulons pas en abordant des situations complexes à travers le passé, la Théorie U « propose au contraire de s'appuyer sur ce qui est présent et vivant au niveau individuel et collectif pour faire émerger de manière créative ce qui sera le plus adapté à l'écosystème et ses enjeux » (Monnoury & Richet, 2021). L'assimilation de cette théorie nécessite une posture de qualité, nécessitant d'être cultivée, d'une part, par un savoir-être

regroupant curiosité, compassion, et courage, puis d'une autre, à travers diverses pratiques comme l'attention au présent, la prise en compte de ses envies, ainsi que la culture des quatre niveaux d'écoute et de dialogue (Niveau de téléchargement, niveau factuel, niveau empathique et niveau génératif) (Monnoury & Richet, 2021).

Cette théorie, qui vise à mettre en lumière le plein potentiel de groupes de travail, entre autres (Monnoury & Richet, 2021), montre un lien intrinsèque entre, d'un côté, l'état de conscience, et de l'autre, le niveau d'écoute, le niveau d'empathie et la capacité à dialoguer. Marc parle justement, durant l'entretien, de son niveau d'écoute, et souligne la manière dont sa formation, ainsi que sa pratique méditative ont pu influencer sa posture :

« Je pense que la pleine conscience elle apporte aussi cette ouverture d'esprit. Si tu prends comme exemple cette perception, mais en termes d'écoute, oui, je pense que clairement, je m'écoute différemment, j'écoute aussi les autres différemment avec un autre type de conscience, et puis ça crée de très belles choses. Ça me permet de vraiment de prendre en compte ce qu'une personne pourrait dire (...), et avec le ressenti qu'elle pourrait avoir. Mais tu vois, je [ne] pense pas être au niveau de l'écoute générative, mais c'est toujours ça que j'essaye de te titiller, tu vois. Donc oui, oui, je pense qu'il y a un avant, un après, très clairement, très clairement, que ce soit en termes d'écoute, de prise en compte de... d'en terme de présence auprès des autres quoi, ou d'empathie » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc partage ici la manière dont la pleine conscience a pu renforcer son niveau d'écoute, d'empathie et de présence auprès des autres. Il exprime également à quel point, selon lui, ces facultés sont primordiales pour la posture d'un·e travailleur·euse social·e. Il souligne également sa faculté à s'écouter lui-même de manière différente. Il reviendra sur cette idée dans l'entretien :

« Je pense que j'ose prendre des risques, et puis je fais des choses différentes, que je n'aurais peut-être pas eu confiance de faire auparavant avec des groupes, et ça, je pense que c'est le résultat de la formation, le résultat de pratiquer, le résultat de tout ça, et... oui, je me permets des trucs que je ne me serais pas permis auparavant » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Il est possible d'établir un lien entre la pleine conscience, le niveau d'écoute que l'on porte à soi-même et le renforcement de la confiance en soi. Effectivement, Marc exprime qu'il ressent une forme de courage et de confiance en lui lors de prises d'initiatives. Le fait que la MPC renforce la confiance en soi est une notion abordée dans la littérature (Kabat-Zinn, 1990).

Le dernier effet lié à l'intégration de la pleine conscience dont parle Marc dans cet entretien est la capacité à créer un climat de confiance :

« C'est le boulot du travail social finalement. C'est de créer des contextes de facilité, c'est de potentialiser des contextes dans lesquels les gens sont en confiance avec eux, avec le groupe, avec l'institution, avec les intervenants, etc. Et je pense que tous les outils qui permettent d'accéder à cette confiance sont bons et la pleine conscience en fait partie, et forcément la confiance c'est de l'écoute, la confiance c'est de l'estime. C'est magnifique la confiance en fait, parce que du coup (...) si t'as la confiance je ne vois pas très bien ce qui est impossible, la confiance, elle rend tout possible en fait, pour les gens, pour les groupes... » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Cette citation montre tout d'abord une partie de la vision de Marc du travail social. Selon lui, le travail social comprendrait également une dimension visant à mettre en confiance les gens avec leur environnement. Il souligne également l'importance de la confiance dans le travail social, à quel point elle est un moteur permettant des choses incroyables, et la capacité de la MPC à « accéder à cette confiance ». En revanche, il n'aborde pas les raisons pour lesquelles la MPC aiderait à renforcer la confiance dans un contexte de travail social, et cette notion n'est pas abordée dans le champ théorique.

Les défis et limites

Selon Sandra et Marc les limites liées à l'intégration de la pleine conscience se trouve en partie dans les préjugés assimilés à la pleine conscience et la manière dont elle est perçue. Effectivement, iels soulignent tous deux à plusieurs reprises les préjugés associés à la méditation pleine conscience, et de manière générale, aux autres pratiques spirituelles. A travers ces deux entretiens, et à travers les éléments du champ théorique, la perception à l'égard de la

MPC pourrait influencer son utilisation ou une potentielle intégration de cette pratique dans le travail social. Marc dit d'abord :

« Je pense qu'il y a une image, il y a une connotation, il y a aussi un truc dont il faut se préoccuper, c'est ce truc de nord-sud, les appropriations des civilisations occidentales, etc. Je pense que ça il faut toujours en être conscient, puis on n'a pas fini d'y réfléchir à tout ça. Je pense qu'on n'a pas encore trouvé de bons réglages, je pense que c'est relativement normal. C'est aussi relativement nouveau. Donc non, moi je pense pas que je vois des freins à cette intégration, à part cette question d'avoir du sens et ce que ça doit garder en tant que culture » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc considère la méditation comme une culture. Selon lui, il est très important que le sens culturel, associé traditionnellement à la pleine conscience, soit gardé dans la pratique méditative. Il soulève dans cet exemple la problématique de l'appropriation culturelle. Un sujet que certains auteurs abordent également, en disant que malgré son origine bouddhiste, d'où elle tient son essence, la pleine conscience est une pratique humaine universelle (Kabat-Zinn, 1990) et qu'elle a pu être adaptée pour des cadres psychologiques et médicaux (Shapiro et al. 2006). En revanche, Marc souligne dans l'entretien que la connotation religieuse et ésotérique qui découle de cette appartenance pourrait être une limite à son intégration dans les pratiques du social et pointe l'ambiguïté autour de l'appropriation culturelle.

Sandra, quant à elle, a vécu plusieurs expériences qui montrent l'influence que peuvent avoir ces stéréotypes :

« Tout ce [...] qu'il y a autour de la méditation et de ces délires-là, enfin [...] pour moi c'est pas des délires mais c'est... c'est peut-être perçu comme ça par certains. On va te prêter l'attention d'être un illuminé » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Sandra exprime à travers cette citation la manière dont certain·e·s perçoivent la pleine conscience. Elle montre aussi que ce n'est pas seulement la pratique qui peut être critiquée, mais également la personne qui introduit/utilise la pleine conscience, comme le prouvent également cette citation :

« Je ne sais pas si ça joue en ma faveur, parce qu'en plus, je peux être traité d'illuminée et de... On me dit que je suis barrée dans ma tête [et que je ne suis] pas dans la vraie vie, [que je suis] connectée à un autre monde » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

On voit clairement que les propos que peuvent avoir les bénéficiaires ou les collègues de Sandra à son égard, sont des paroles qui touchent directement la personne, et non la pratique qu'elle désire prôner, ce qui pourrait mener à du mal-être et/ou de l'exclusion sociale. Pendant l'entretien, Sandra admet qu'elle a un attrait spirituel plus élevé que la moyenne, et que cela peut lui valoir des réactions comme celles qu'elle cite ci-avant. Elle raconte également dans l'entretien la réaction de ses collègues, lorsqu'elle a tenté un atelier méditatif avec l'une des jeunes qu'elle suivait, qui lui avait donné son accord pour participer :

*« Ah ben, j'ai été super jugée, c'était, tu fais de la... textuellement, je te le dis, tu fais de la m*rde en faisant ça, tu ne fais rien de productif, c'est n'importe quoi, moi, je ne comprends même pas pourquoi la direction elle t'autorise à faire des trucs pareils... » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)*

Malgré sa revendication de la liberté de chacun·e et son intérêt porté sur le consentement, Sandra est tout de même confrontée à des réactions hostiles, qui peuvent mettre à mal la personne proposant la MPC. Comme l'ont tous deux souligné Marc et Sandra, l'intégration de la pleine conscience dépend énormément des gens qui portent et défendent cette pratique aux yeux du travail social. Ces épisodes, qu'il est possible de qualifier de violents, pourraient dissuader beaucoup de personnes prêtes à porter la MPC, par peur du jugement des autres ou par peur de l'exclusion sociale, ce qui s'apparenterait à une limite à l'intégration de la PC dans le travail social. Sandra montre également l'effet de ces réactions à l'égard de ses convictions :

« Elle était demandeuse. C'est plutôt moi qui n'arrivais pas à suivre l'histoire, tu vois, parce que, prise en forme de tension entre, tu as peut-être raison, et je fais n'importe quoi. Je ne sais plus, peut-être que c'est du gros délire, tout ça, je suis à côté de la plaque, tu perds confiance en toi, quand tu n'es pas entouré de gens qui ont la même vision et qui te critiquent » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Malgré la demande et le besoin ressenti par la jeune bénéficiaire, Sandra explique ici qu'elle n'a pas réussi à continuer à porter son accompagnement autour de la MPC. Elle dit explicitement que c'est en partie à cause du jugement et du manque de soutien de la part de ses collègues, qui lui ont fait perdre confiance en elle. Elle aborde également le manque de temps lors de l'entretien.

Au-delà des limites liées aux stéréotypes portés à la MPC, Marc et Sandra abordent tous les deux les limites institutionnelles. Premièrement, Sandra se questionne par rapport au manque de soutien de la part de l'institution pour laquelle elle travaille, tout en expliquant qu'au vu de l'exigence émotionnelle nécessaire sur son lieu de travail, cela n'est pas normal. Sandra nous donne un aperçu de la manière dont elle se sent traitée par l'institution, puis un exemple de l'exigence émotionnelle à laquelle elle est soumise, à travers une scène de son quotidien :

« Les outils de bien-être on y vient un bout pour les travailleurs sociaux dans les institutions. Il y a des lieux qui proposent des choses pour [...] le bien-être et puis [...] j'ai l'impression qu'on bascule un peu [...] dans des sociétés [...] capitalistes à toujours produire plus avec de moins en moins de personnel, de moins en moins de moyens, même en Suisse moi je l'observe aussi. Je le vois [dans mon foyer] clairement il y a des thunes mais je comprends dans quoi elles partent. Donc je me questionne par rapport à tout ça et je me dis qu'il y a un discours incohérent entre une direction qui va te dire : « ah oui mais prends soin de toi » puis et des fois qui te charge de travail mentalement, émotionnellement [...] Parce que, voilà, entre une réunion et une autre réunion, t'as à peine une heure, où tu peux bouffer et échanger avec tes collègues, [...] puis tu rentres chez toi, c'est 23 heures, évidemment, tu vas pas te coucher, tu mets encore 3 heures à t'en remettre, parce qu'il s'est passé tel et tel truc, alors tu te dis, j'ai oublié de faire ça, d'un point de [...] émotionnel, non,, ce gamin, il va mal, comment je pourrais faire autrement pour l'accompagner, puis, moi, dans tout ça, je suis où... » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Sandra exprime de nombreuses fois, à quel point il est difficile pour elle de gérer le flux de stress et d'émotions qui découlent de son métier. Cette situation donne un excellent ordre de mesure pour comprendre comment tout ceci peut influencer son quotidien, une fois qu'elle enlève sa casquette de travailleuse sociale. On constate, malgré cela, que l'institution ne s'en préoccupe pas, comme elle l'explique lors de l'entretien :

« Ouais, mais toi, tu proposes quoi ? Moi, j'avais envie de dire, tu proposes quoi ? Toi, à tes employés, à tes collaborateurs, parce que tu fais que dire que t'es bienveillant. Mais à quel moment, les lieux de travail vont proposer aux gens qui accompagnent, qui sont en première ligne sur le terrain, des moments... Des moments pour qu'ils se ressourcent, en fait. C'est comme si c'était quelque chose qui était inhérent uniquement à soi-même » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Elle a majoritairement évoqué le manque de soutien de sa direction face aux problématiques de bien-être au travail. Elle affirme à plusieurs reprises être submergée par le stress et les émotions liées à son travail, mais que pourtant, le foyer ne fait rien. Elle souligne également une certaine hypocrisie de la part de sa direction, qui se montrerait totalement disponible pour le bien-être de ses collaborateur·trice·s, mais qui néglige la charge de travail imposé à ces dernier·e·s, comme elle l'évoque dans cette citation :

Ces citations m'amènent à questionner les normes institutionnelles, car dans ce cas précis, ce n'est pas le refus de la pleine conscience, mais l'importance accordée par l'institution au bien-être mental des travailleur·euse·s sociaux·ales. Purser (2019) s'exprime également sur ce phénomène. Il met en lumière une certaine utilisation, qu'il qualifiera de « pleine conscience néolibérale », en disant que cette pratique est souvent réduite à un mécanisme d'adaptation personnelle au lieu de s'attaquer aux réels problèmes sociétaux et institutionnels qui mène à ce mal-être (Purser, 2019). C'est d'ailleurs ce que confirmera Sandra plus tard dans l'entretien :

« Donc voilà, et c'est comme si, ben ouais, on nous offrait pas ça, ce truc pour notre bien-être. Donc ça veut dire qu'il faut qu'on se l'offre nous-mêmes en fait, ce moment de pleine conscience, en fait. » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Au-delà des limites liées à la gestion institutionnelle du bien-être de ses employé·e·s, Sandra identifie l'aspect financier comme un frein :

« Après pourquoi les freins encore ? Ça serait bah... c'est une histoire de tune là encore. Le monde est tel qu'il est, si tu mets ça bah... comme on disait tout à l'heure dans les institutions, allez on va vous offrir des cours de méditation pleine conscience. Bah ça coûte de l'argent il y a une masse salariale et puis on peut pas mettre, il y a des budgets pour tout, c'est carré... » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

En effet, comme la plupart du corps scientifiques (McCarrigle et Walsh, 2011 ; Kinman et al., 2019 ; Berghmans et al., 2008), Sandra souligne elle aussi, la mobilisation financière qui est nécessaire à la mise en place, de manière durable, d'ateliers de méditation pleine conscience. Elle souligne également cette procédure institutionnelle très « carrée », qui ne facilite pas la mise en place de pratique très organique et flexible comme la pleine conscience.

Marc quant à lui, évoque un tout autre point de vue sur la question :

« Moi je pense que le soutien institutionnel ça coûte pas de fric. C'est hyper facile, on se pose là, bim, on fait de la pleine conscience les deux, je veux dire on passe un moment. Enfin je veux dire c'est 100% gratuit. C'est ton temps et mon temps. Un choix qu'on fait les deux. »

(Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Cette citation laisse à penser que Marc ne voit pas vraiment de limites institutionnelles. En effet, il souligne que la méditation ne comprend pas vraiment de « contre-indications, sauf si elles sont médicales ». Selon lui, l'intégration de la pleine conscience dans le travail social n'aurait pas de grandes conséquences financières. Pourtant, le corps scientifique, qui s'est penché sur le sujet, affirme que la plupart des structures du travail social ne possèdent pas les moyens financiers pour assurer une intégration durable de la MPC (McCarrigle et Walsh, 2011 ; Kinman et al., 2019 ; Berghmans et al., 2008). En revanche, Marc avait l'air plutôt de parler ici de pratiques individuelles et informelles, plutôt que la mise en place d'ateliers pour équipe, par exemple.

Tout comme j'ai pu le voir dans les sources théoriques, Marc souligne également l'importance de formations adaptées au travail social et en adéquation avec les enjeux de la MPC, pour les intervenant·e·s. La plupart des auteur·e·s affirment que la formation pour les professionnel·le·s est indispensable (Maddock et al., 2021 ; Kabat-Zinn, 1990). Marc s'exprime :

« Je pense que je me ferais beaucoup de soucis de voir des pratiques de pleine conscience à tort et à travers par n'importe qui, qui a été fait deux semaines je ne sais pas où à Goa... Je caricature un petit peu mais je pense que c'est une pratique qui doit se faire sérieusement. Puis moi je pense que la formation... je trouve que c'est fondamental de manière générale. Donc oui je pense pour se permettre de le faire pour moi ça souffre vraiment d'avoir des gens qui savent ce qu'ils font, puis qui sont dans une mesure tout le temps... des potentiels et des

limites que ça en fait. Puis de savoir s'arrêter, d'avoir une compréhension profonde de la pratique et ce qu'elle peut faire de bien ou de mal. Donc oui je pense qu'il faut énormément de connaissances et de tact, mais finalement, comme pour tout le reste » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Il met en évidence dans cette situation, le manque de considération et la négligence de sens à l'égard de la pleine conscience, que souligne également Purser (2019). Marc dit également que la formation reste indispensable dans un cadre comme le travail social, et il sous-entend également, le devoir de s'adapter constamment au contexte ou aux bénéficiaires, comme le souligne ses propos sur le besoin de connaissance des effets et sur la mesure de ceux-ci. La formation, et l'adaptation aux bénéficiaires sont donc, pour Marc, comme pour la plupart du corps scientifique, une obligation.

Les modalités et conditions

En ce qui concerne les conditions d'utilisation de la MPC dans le travail social, Sandra et Marc identifient tous deux, dans ces entretiens, une seule condition fondamentale : le consentement.

Comme cité précédemment, Sandra prône la liberté de chacun d'adhérer ou non à cette pratique. En revanche, elle dit trouver important le fait de mettre à disposition et/ou de montrer cette pratique aux gens, tout en leur laissant le choix d'y adhérer ou non :

« Je pense que pour le savoir, il faudrait proposer puis que la personne elle en dispose. De tenter, c'est comme quand tu dis j'aime pas les champignons, moi je sais pas... j'ai été élevée comme ça, on m'a dit bah peut-être t'aimes pas, mais tu goûtes » (Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Cette proposition laisse sous-entendre qu'il faudrait faire essayer aux gens, ou du moins mettre à disposition la pleine conscience, car selon Sandra, sans « goûter », on ne peut savoir si on aime. Cette vision de l'intégration de la MPC respecte totalement les enjeux de consentement auxquels elle est très attachée. Elle explique également une certaine perte de sens en cas de

contrainte. Elle affirme que sans volonté de la part de la personne concernée, la pratique de la MPC peut-être plus compliquée. C'est également ce que partage Marc :

« Je pense qu'on est à fond dans ces termes actuellement, autour du consentement. Je veux dire, c'est la pleine conscience comme tout le reste. C'est à partir de... c'est pas quelque chose qu'on va imposer, c'est pas quelque chose de... Le consentement c'est hyper important. [...] Mais finalement comme pour tout le reste. Je veux dire [...] on sait très bien ce que ça donne quand on fait des choses sous contraintes. Les résultats ils n'ont jamais été probants » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc et Sandra partage ici le même point de vue : le consentement et le libre choix sont deux éléments extrêmement important, d'une part pour des raison éthiques, mais également pour que l'expérience méditative soit authentique et bénéfique. De plus, Marc développera la dimension de la singularité. Selon lui, nous n'avons pas les mêmes besoins. Il exemplifiera d'ailleurs ces propos, en résonance avec les limites liées à l'adaptation de la MPC dans le travail social, avec les mots suivants :

« C'est comme avec la psychanalyse, est-ce que c'est bien pour tout le monde ? [...] Est-ce que d'aller gratter profondément, ton moi profond, t'arrêter sur ta mère, ta relation à ton père, à ton truc... Moi je pars pas du principe que ça soit nécessaire pour tout le monde. Ceux qui ont le besoin dans le consentement, pas de soucis » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

« Tu vois, je pense qu'on n'est pas tous prêts tout le temps. Il faut accepter on ne va pas au même rythme, donc voilà, je pense que tu t'y mets parce qu'il y a souvent des choses qui se passent et tu t'y mets à partir d'expériences plus ou moins traumatisantes, plus ou moins heureuses et ben voilà, puis c'est pas linéaire tout ça » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc utilise la psychanalyse pour exemplifier la différence de besoins d'une personne à l'autre. Il reprend aussi l'exemple du resurgissement de traumatismes, en disant encore une fois que les besoins restent propres à chacun·e. La deuxième citation met en valeur la singularité de chacun·e, à travers la capacité à pratiquer, et les motivations qui pousseraient les pratiquant·e·s à le faire, ce qui accentue l'importance portée au consentement. Cette notion, qui semble très

standardisée aujourd'hui, n'apparaît pourtant pas dans le champ théorique étudié. En revanche, elle apparaît comme une dimension centrale pour Marc et Sandra. Sandra expliquera cette notion comme ceci :

« J'aime pas quand on dit tu dois méditer de telle manière, le dos droit, assis comme ci, comme ça... Je pense qu'il y a aussi une « intuitivothérapie ». C'est important pour moi, sinon j'arrive pas à m'y retrouver, puis j'arrive pas à adhérer, et puis ça me fait pas le bien escompté non plus que j'attendais. Enfin tu vois il faut prendre un peu tout et puis faire sa petite cuisine interne pour y trouver du sens, et que ça corresponde à chacun surtout »

(Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Sandra parle ici de la faculté de chacun à façonner sa propre pratique méditative pour y trouver du sens. On peut ici voir un lien avec les concepts d'intention et d'attitude, qui sont de piliers fondamentaux de la pleine conscience, majoritairement développés dans les travaux de Jon Kabat-Zinn (1990 ; 2005). Ces aspects détermineraient l'état d'esprit du·de la pratiquant·e, mais influenceraient également la perception de la méditation lors de la pratique. Ces aspects s'apparentent justement à des éléments étant propre à chacun·e, et façonnant ainsi une expérience unique selon les besoins, compétences ou envies de chaque personne.

Sandra continue à s'exprimer sur ce besoin de liberté et pour chacun·e de trouver du sens dans leur pratique méditative :

« Alors voilà, c'est un peu orienter les jeunes vers finalement qu'est-ce qui nous entoure, ce qui est vraiment réel et puis... bah ouais de les encourager à gagner ce temps-là. Donc, ce serait un peu de cet ordre-là, en tout cas avec les jeunes, tout en sachant qu'il faut toujours qu'ils collaborent, parce qu'on ne peut pas les forcer à... Au moins, il faut qu'il y ait la participation des jeunes, c'est leur envie, c'est leurs idéaux, c'est leur philosophie, il faut aussi que ça matche. Si ça ne matche pas, c'est OK »

(Sandra, communication personnelle, 23 décembre 2024)

Cette citation montre d'une part, l'importance qu'accorde Sandra au consentement, et d'une autre, l'importance qu'elle accorde au fait que les jeunes trouvent du sens dans cette pratique, tout en faisant en sorte qu'elle soit en adéquation avec leurs croyances et valeurs.

Au-delà de ça, Marc partagera ensuite quelques idées qui sous-tendent l'intégration de la MPC dans le travail social. Il comparera, dans l'entretien, la MPC à d'autres outils utilisés actuellement dans le travail social :

« Le travail social il s'est atomisé dans plein de choses donc il y a des éducs pour qui c'est le sport, il y en a d'autres, c'est des artistes, il y en a d'autres ils vont faire du fromage à la montagne et d'autres ils ont la pleine conscience. Même des trucs autour de la terre, autour des animaux, des pratiques agricoles, des cours, le développement durable... Oui je pense qu'en fait le travail social s'est atomisé, je pense qu'il y a de la place pour toutes les pratiques qui peuvent soutenir l'écoute, qui peuvent soutenir la confiance, qui peuvent soutenir l'émancipation des gens, renforcer leur estime, leur autonomie, leur respect, puis des outils qui vont pouvoir aussi, une fois que toi t'es plus là éducateur, qu'ils puissent avoir des outils qui leur permettent d'avoir la vie la plus descente qui puissent avoir avec, toutes ces problématiques qu'ils ont pu traverser en étant bénéficiaires de travail social » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

Marc semble très ouvert à l'utilisation de la MPC dans le travail social. Il compare ici la pleine conscience à d'autres outils de méditation, plus ou moins utilisés dans le travail social. Il affirme que la MPC pourrait aider à renforcer la confiance des gens, ainsi que leur respect et leur autonomie. Puisque le travail social s'est « atomisé » ces dernières années, et que ce phénomène a permis l'utilisation d'une multitude d'outils, Marc considère que la MPC pourrait être considérée au même titre, tout en respectant les limites qu'il a citées en amont.

Puis, pour maximiser les chances de cette intégration, il dit croire en « les gens qui y croient » car « il faut des gens qui se forment et qui pratiquent ». Il soulignera également la nécessité d'amener la MPC, auprès des institutions et des dirigeant·e·s, sous ses aspects factuels :

« Je pense que c'est aussi [...] d'amener ça avec l'écoute, d'amener ça avec la Théorie U, d'amener ça avec... de manière détournée en quelques sortes, enfin je pense c'est pas détourné mais... de manière moins focalisée sur les caricatures, mais sur des trucs très opérants tu vois. C'est des petites choses. Et peut-être ces petites choses ça fait des grandes choses » (Marc, communication personnelle, 19 décembre 2024)

De manière générale, Marc reste très positif et ouvert à l'idée d'intégrer la pleine conscience. Il souligne à travers cet entretien les bienfaits que lui a procuré la pratique de la pleine conscience, tant sur sa vie personnelle que sur sa posture professionnelle. Il revient plusieurs fois sur la notion d'écoute, qui a longtemps été un problème pour lui, et qui aujourd'hui, est devenu une dimension centrale dans sa perception des choses. Il souligne également, dans les défis et limites liées à cette intégration, le manque de formation, les stéréotypes liés à la MPC et les barrières institutionnelles. Il partage le fait que, depuis sa formation, il se rapproche, avec une équipe qu'il suit, de mettre en place un atelier basé sur la pleine conscience. Il souligne dans cet exemple l'importance du climat de confiance qui a dû être créé. Enfin, il insistera sur une dimension très importante pour lui : le consentement. En effet, selon lui, le travail social est une histoire de besoins, qui se caractérisent par la singularité de chaque être. C'est pour cela que, selon lui, il faut laisser le choix à chaque personne de s'intéresser à la MPC, de la pratiquer ou non.

3. CONCLUSION

Synthèse des résultats

Les résultats de cette analyse montrent clairement qu'il est possible d'introduire la MPC dans des contextes professionnels, thérapeutiques ou éducatifs, comme le montrent les études de Jon Kabat-Zinn, et les différents programmes élaborés à cet effet (BSR, MBCT ; ACT, etc.). De plus, le MBSWSC qui a spécialement été conçu pour les travailleur·euse·s sociaux·ales, se montre comme une solution pratique et accessible, permettant aux professionnel·le·s du travail social de prendre soin de soi. Malgré ses racines bouddhistes, le processus de laïcisation a également facilité cette perception, en rendant beaucoup plus accessible la pleine conscience auprès des organisations et institutions occidentales.

Concernant les bienfaits identifiés, ils s'axent majoritairement sur le bien-être des travailleur·euse·s sociaux·ales, ainsi que sur le renforcement de leurs capacités sur le terrain. En termes de bien-être, la MPC permet une réduction du stress et des réactions impulsives, grâce au développement de la régulation émotionnelle. En développant l'équanimité, cela permet une meilleure gestion des émotions. De plus, l'analyse de travail met en lumière la capacité de la MPC à prévenir l'épuisement professionnel. En effet, cette pratique se montre comme un sérieux facteur de réduction des ruminations mentales et des ressentis émotionnels négatifs, ce qui aiderait à réduire la fatigue compassionnelle et à augmenter le sentiment d'autocompassion. Pour les bienfaits propres aux compétences des TS, l'analyse montre clairement le lien entre la pratique méditative et le renforcement de compétences prépondérantes pour la posture d'un·e travailleur·euse social·e, telles que l'écoute active, l'attention portée au présent, le principe de résilience ou l'empathie. Cette pratique se montre également comme un excellent facteur pour favoriser les prises de décisions claires, en alignement avec les valeurs personnelles ou professionnelles, ainsi que dans la stimulation de la créativité et de l'innovation dans des contextes d'accompagnement. La MPC améliorerait également les dynamiques d'équipes et les rapports entre les différent·e·s acteur·trice·s du travail social. Ces bienfaits m'amènent donc à orienter l'intégration de la MPC comme un outil de bien-être, d'amélioration des dynamiques d'équipes et de consolidations des compétences nécessaire à l'exercice du métier de TS.

Pour ce qui est des limites et des défis qui entraveraient l'intégration de la pleine conscience dans le travail social, les limites institutionnelles restent les plus citées. En effet, le manque de soutien, le manque de ressources ou la résistance face aux coûts sont des éléments qui entrave considérablement l'implémentation de la MPC dans les structures sociales. Les limites méthodologiques qui concernent les études de la pleine conscience sont également un frein. Les échantillons des études sur la MPC sont trop limités ou jugés insuffisants. Effectivement, le manque de preuves empiriques solides est lié au manque d'outils de mesures des effets de la pleine conscience, et au fait que les résultats varient beaucoup en fonction des contextes dans lesquels ils sont relevés. Les limites professionnelles résident majoritairement dans le manque de formation adéquate. Il est vrai que plusieurs personnes soulignent l'importance de connaître la pratique, de soi-même pratiquer et de prendre en considération, dans le cadre de cette pratique, les enjeux contextuels propres au·à la bénéficiaire. Ensuite, les limites individuelles et celles liées aux bénéficiaires se positionnent comme une entrave considérable. L'exigence de volonté et de régularité peut ne pas être compatible avec certains contexte et/ou certaines situations de vie. De plus, les stéréotypes associés à la MPC, présentant cette pratique comme ésotérique, peuvent repousser certaines personnes, tout comme les corrélations entre les valeurs associées à la pleine conscience, et celles qui sont propres à chacun·e. Bien que ces cas soient plus rares, il est important de ne pas oublier les effets indésirables pouvant découler de cette pratique tels que le renforcement du sentiment d'exclusion, les risques émotionnels ou psychologiques, notamment liés à des épisodes traumatiques. Je pense, en revanche, que l'inconfort est l'une des clés de la pleine conscience, et que si l'on espère pouvoir comprendre nos schémas internes afin de les appréhender, il est primordial d'accepter que certains d'entre eux ne seront ni plaisant à découvrir, ni à devoir gérer.

En ce qui concerne les conditions d'intégration, l'analyse m'a permis d'en repérer cinq, qui sont primordiales à cet effet :

1. Respect des valeurs du travail social

La MPC, comme n'importe quelle pratique ou idée, ne peut pas être intégrée dans les pratiques du travail social si celle-ci est en corrélation avec ses valeurs, ou si cette pratique nuit à ces valeurs-là. Le respect du cadre déontologique, du cadre éthique et des valeurs fondamentales du travail social sont nécessaires pour une intégration adéquate et durable. De plus, il est

important que la MPC ne deviennent pas un subterfuge face aux problématiques plus profondes qui concerne le manque de soutien à l'égard du bien-être des travailleur·euse·s sociaux·ales.

2. Soutien institutionnel

Tout comme le montre les limites institutionnelles, le soutien de la part des institutions apparaît comme l'une des conditions centrales dans l'analyse de ce sujet. La mise en place à long terme de pratiques comme la MPC demande beaucoup de ressources (humaines, matérielles, financières, organisationnelles, etc.). Sans une allocation suffisante de ces ressources, une intégration durable et adéquate ne sera pas possible. Ceci nécessite également la mise en place d'espaces et d'horaires adaptés, ainsi qu'un engagement solide de la part des institutions.

3. Formations adéquates pour les travailleur·euse·s sociaux·ales

Guidé une personne dans sa pratique de pleine conscience, notamment avec des bénéficiaires, nécessite une connaissance et une compréhension profonde des effets et des dangers liés à la pratique, ainsi qu'une pratique régulière permettant de transmettre correctement les enseignements nécessaires. Toutefois, il faut être vigilant·e face aux formations superficielles, utilisées dans des buts commerciaux, sans oublier qu'il est aujourd'hui difficile d'avoir accès à des formations spécialisées pour le travail social. L'enseignement ou l'utilisation de la pleine conscience sans formation représente un réel danger pour le bien-être du·de la pratiquant·e.

4. Adaptation aux bénéficiaires

Dans le cadre où la méditation pleine conscience serait utilisée comme un outil auprès des bénéficiaires, l'adaptation à leurs spécificités mentales, linguistiques, socio-économiques ou culturelles reste un défi majeur. Il serait dans ce cas, important de respecter les croyances, besoins, envies et valeurs des bénéficiaires. Une approche non dogmatique favoriserait une appropriation de la pratique et le concept d'« intuitivothérapie ».

5. Consentement

Malgré l'absence directe de cette notion dans le champ théorique, les deux professionnel·le·s interviewé·e·s dans le cadre de cette recherche ont tous deux prôner cette notion avec insistance. En effet, elle semble primordiale pour assurer une intégration durable et adéquate. Le consentement et la volonté d'user de cette technique est impérativement nécessaire à récolter

auprès des TS et des bénéficiaires. Une utilisation sous la contrainte serait contraire aux valeurs du travail social, et à celles de la MPC, ce qui mènerait à une pratique sans vraiment de sens.

Apprentissages de la recherche

Ce travail de recherche a été extrêmement enrichissant pour moi, tant personnellement que professionnellement. Après avoir vécu une expérience très forte en pleine conscience, ce travail m'a permis de comprendre de manière détaillée les effets de la pleine conscience, ses origines ainsi que les enjeux qui entourent cette pratique. Je pense que c'est également la raison pour laquelle cette question de recherche a autant résonné en moi.

Au-delà de la pratique méditative, ce travail m'a permis de consolider ma compréhension concernant l'importance de respecter les valeurs fondamentales du travail social dans chacune de nos actions. En effet, le fait de devoir mettre en lien les valeurs du travail social, et celle de la MPC, pour m'assurer qu'une intégration adéquate pourrait être faite, m'a fait réaliser l'importance du sens de chacune de nos actions en tant que travailleur·euse·s sociaux·ales. J'ai également pris davantage conscience des enjeux liés à la diversité du travail social. En effet, ce domaine qui peut paraître si homogène à travers ses valeurs, reflète en vérité une infinité de problématiques et de contextes d'interventions différents. Cette perception m'a amené à me remettre en question sur ma posture professionnelle, notamment sur l'importance d'avoir une posture professionnelle complète, basée sur différentes compétences, ainsi que l'importance de savoir s'adapter à son environnement en tant que TS.

Le simple fait d'avoir effectué cette recherche dans le cadre de ce travail m'a également beaucoup aidé personnellement. Ce travail m'a demandé beaucoup de rigueur, de discipline, et avec certaines épreuves que j'ai rencontrées (notamment la perte des données de mon premier terrain), j'ai été amené à devoir faire preuve d'imagination et de détermination pour mener à bien cette recherche. Toutes ces compétences sont très importantes pour moi, tant personnellement que professionnellement. De plus, les entretiens que j'ai menés m'ont permis de rencontrer des personnes exceptionnelles, que je ne rencontre que très rarement, et qui m'ont donné confiance en moi, en me faisant sentir légitime de questionner un tel sujet.

Enfin, en ce qui concerne les apports au travail social, je pense que le plus grand questionnement relevé dans ce travail, est le manque de soutien institutionnel. Ce phénomène qui apparaît comme le plus grand frein à l'intégration de la pleine conscience, questionne profondément le rôle et la responsabilité des institutions à l'égard du bien-être des travailleur·euse·s sociaux·ales. Bien que la MPC soit un outil exceptionnel en termes de bien-être, est-ce que son intégration ne conforterait pas davantage la négligence des institutions sur la question du bien-être ?

Perspectives de recherche

Selon moi, le sujet de pleine conscience est tout à fait pertinent en tant qu'outil pour favoriser le bien-être, conscientiser son état émotionnel, pour réduire le stress et pour bien d'autres raisons dont certaines sont citées ci-avant. C'est la raison pour laquelle je pense qu'il faudrait approfondir les recherches quant à cette pratique.

Premièrement, je pense qu'il serait intéressant de combler les lacunes méthodologiques liées à la MPC. Cette idée pourrait se baser sur la mise en place d'études dans pleins de contextes divers du travail social, avec différent·e·s bénéficiaires et différentes problématiques. Ces études devraient également se faire de manière plus longitudinale, afin de pouvoir obtenir des résultats davantage convainquant pour les institutions. Le développement d'outils qui pourraient mesurer les effets de la pleine conscience serait extrêmement bénéfique. Ces mesures pourraient servir dans l'accompagnement des bénéficiaires dans leur pratique, ainsi qu'en tant qu'argument ou preuve concrète des effets de cette pratique auprès des institutions.

Deuxièmement, comme cité précédemment, je pense qu'il serait intéressant d'explorer la négligence institutionnelle. Ce manque de soutien auquel font face les travailleur·euse·s sociaux·ales, dans des conditions de travail toujours plus exigeantes émotionnellement et administrativement, m'amène à remettre en question le rôle des institutions, et ce qu'il serait possible d'entreprendre pour que cela change.

Enfin, toujours sur la thématique du bien-être, je pense qu'il serait intéressant de développer la faculté des travailleur·euse·s sociaux·ale·s à prendre soin d'eux·elles-même. En effet, après plusieurs années à la Haute École de Travail Social, je me rends compte que l'accès aux outils et techniques pour favoriser son propre bien-être sont peu accessibles. Dans le cadre de ce travail, j'ai vu plusieurs études sur la MPC menées auprès d'étudiant·e·s en travail social, qui soulignaient l'importance de s'outiller contre l'épuisement professionnel, la fatigue compassionnelle et toute autre forme de mal-être. Je pense donc que l'apprentissage du développement de soi-même, de la gestion de ses émotions ne doivent pas simplement être expliqués dans notre cursus scolaire, mais qu'ils doivent être accompagné·e·s de la présentation d'outils concrets pour se faire aider, ou pour s'aider soi-même.

4. BIBLIOGRAPHIE

Association professionnelle suisse du travail social. (2018). Code de déontologie du travail social en Suisse : Un argumentaire pour la pratique.

https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/SCR_Berufskodex_Fr_A5_db_221020.pdf

Berghmans, C., Tarquinio, C., & Kretsch, M. (2010). Impact de l'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness-based stress reduction (MBSR) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression) chez des étudiants : une étude pilote contrôlée et randomisée. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 20(1), 11–15.

<https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2010.03.001>

Berghmans, C., Strub, L., & Tarquinio, C. (2008). Méditation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 18(1), 62–71.

<https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2008.04.006>

Birnbaum, L. (2009). The Contribution of Mindfulness Practice to the Development of Professional Self-Concept in Students of Social Work.

<https://doi.org/10.1093/oso/9781933478609.003.0006>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>

Britton, W. B., Lindahl, J. R., Cooper, D. J., Canby, N. K., & Palitsky, R. (2021). Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs. *Clinical Psychological Science*, 9(6), 1185-1204.

<https://doi.org/10.1177/2167702621996340>

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2006). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>

Cardoso, R., de Souza, E., Camano, L., & Leite, J. R. (2004). Meditation in health: An operational definition. *Brain Research Protocols*, 14(1).

<https://doi.org/10.1016/j.brainresprot.2004.09.002>

Chartier, M. (2021, 23 mars). La pleine conscience. Association canadienne pour la santé mentale. Acsmqbec.org.

<https://acsmquebec.org/blogue/2021/03/23/la-pleine-conscience>

Coriton, M., & Jaime, M. (2017). Méditation en pleine conscience & interventions psychothérapeutiques: une combinaison gagnante ? Le cas d'un cours vaudois : étude critique et évaluative des effets psychocorporels de la pratique méditative sur le rapport à l'alimentation. Mémoire de recherche en psychologie clinique, Université de Lausanne.

Crowder, R., & Sears, A. (2017). Building Resilience in Social Workers: An Exploratory Study on the Impacts of a Mindfulness-Based Intervention. *Australian Social Work*. 70.

<https://doi.org/10.1080/0312407X.2016.1203965>.

Dhamma. (s. d.). Méditation Vipassana. Consulté 24 décembre 2024, à l'adresse

<https://www.dhamma.org/fr/about/vipassana>

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(4), 564–570.

<https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000077505.67574.E3>

Deane, H., Shapiro, S. L. (1992).

A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions.

The Journal of Transpersonal Psychology, 24(1).

Deane H. Shapiro, Jr., Ph.D. (1992) Adverse effects of meditation: A retrospective and prospective study of long term meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39,(1-4),62-67.

Devault, A. (2014). L'application de la pleine conscience à la pratique et à la formation en travail social. *Revue Intervention*, 140, 51-60

https://revueintervention.org/wp-content/uploads/2020/05/lapplication_de_la_pleine_devault.pdf

Farias, M., Maraldi, E. O., Wallenkampf, K. C., & Lucchetti, G. (2020).

Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: A systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(5), 374-393.

<https://doi.org/10.1111/acps.13225>

Fédération internationale des travailleurs sociaux. (2018, 2 juillet). Déclaration mondiale sur les principes éthiques du travail social.

<https://www.ifsw.org/global-social-work-statement-of-ethical-principles/>

HEG – Haute école de gestion de Genève. (s. d.). Certificate of advanced studies (CAS) :

Bonheur dans les organisations. Consulté 4 janvier 2025 à l'adresse

<https://www.hesge.ch/heg/formations/formation-continue/formations-diplomantes/certificate-advanced-studies-cas/bonheur-les-organisations#aperçu-de-la-formation>

Kabat-Zinn, J. (1990).

Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delacorte.

Kabat-Zinn, J. (2003).

Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2005).

Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. Hyperion.

Kinman, G., Grant, L., & Kelly, S. (2020).

‘It’s My Secret Space’: The Benefits of Mindfulness for Social Workers, *The British Journal of Social Work*, 50(3), 758–777.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcz073>

Le Robert. (s. d.). Éditions Le Robert. Consulté 4 janvier 2025, à l’adresse

<https://dictionnaire.lerobert.com/definition/integration>

Maddock, A., McCusker, P., Blair, C., & Roulston, A. (2021).

The Mindfulness-Based Social Work and Self-Care Programme: A Mixed Methods Evaluation Study. *British Journal of Social Work*. Advance online publication.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcab203>

Maddock, A., McGuigan, K., & McCusker, P. (2024).

Mindfulness-Based Social Work and Self-Care with Social Work Professionals: Replication and Expansion of Randomised Controlled Trial. *The British Journal of Social Work*, 54(3), 1319–1339.

<https://doi.org/10.1093/bjsw/bcae011>

McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, Self-Care, and Wellness in Social Work: Effects of Contemplative Training. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212–233.

<https://doi.org/10.1080/15426432.2011.587384>

McCusker, P. (2020). *Mindfulness in social work education and practice*. Iriss.

<https://www.research.ed.ac.uk/en/publications/mindfulness-in-social-work-education-and-practice>

Monnoury, A., & Richet, M. (s.d.). *Introduction à la Théorie U*. D’après les travaux d’Otto Scharmer. <https://dialogue-ic.com/wp-content/uploads/2021/05/LA-THEORIE-U-introduction-final.pdf>

Ngô, T.-L., & Elie, A. (s.d.). *Les interventions basées sur la pleine conscience en groupe*.

Consulté le 19 décembre 2024 à l'adresse

<https://www.psychopap.com/wp-content/uploads/2020/04/articleampqmbi.pdf>

Organisation mondiale de la santé. (2022, 17 juin). L'OMS souligne qu'il est urgent de transformer la santé mentale et les soins qui lui sont consacrés.

<https://www.who.int/fr/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care#:~:text=Les%20in%C3%A9galit%C3%A9s%20sociales%20et%20%C3%A9conomiques,ann%C3%A9e%20de%20la%20pand%C3%A9mie%20seulement>.

Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., & Klassen, T. P. (2007).

Meditation practices for health: state of the research. *Evidence Report/Technology Assessment*, 155, 1-263.

Purser R. (2019). *McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality*. Repeater.

Rogers, E. (1983). *Diffusion of innovations* (3^e éd.). Free Press

Shapiro, S. L., & Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3).

<https://doi.org/10.1080/08873267.2003.9986927>

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006).

Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3).

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.

DOI: [10.1002/jclp.20237](https://doi.org/10.1002/jclp.20237)

Thuot-Lepage, G. (2019). *Trauma, pleine conscience et travail social : Du réductionnisme à la complexité de l'existence humaine*. [Mémoire de maîtrise, Université de Montréal].

Papyrus. <http://hdl.handle.net/1866/22763>