

Quel est l'impact d'un cycle de pleine conscience basé sur la MBCT et donné par vidéo-conférence, sur le bien-être et la pratique médicale des assistants en médecine générale ?

Travail de fin d'études en vue de l'obtention du diplôme
de master de spécialisation en médecine générale

Giantin Olivier, Assistant de 3^{ème} année

Université Catholique de Louvain

2020-2021

Remerciements

J'aimerais tout d'abord remercier les assistants qui ont accepté de participer à mes interviews et sans lesquels je n'aurais pas pu faire ce TFE.

J'aimerais également remercier mon promoteur, le Dr. Olivier Bernard, qui m'a donné les outils et la littérature nécessaire pour pouvoir approfondir mes notions de pleine conscience, et qui, par ses mots encourageants et sa bonne humeur, m'ont permis d'appréhender ce TFE avec optimisme.

De plus, j'aimerais remercier ma compagne, Audrey, ainsi que mon ami, Alexandre, qui se sont tout les 2 montrés présents pour me conseiller dans la rédaction de ce TFE et pour me soutenir psychologiquement, ce qui fut essentiel pour pouvoir allier vie professionnelle, vie privée et TFE.

Abréviations

MBCT : Mindfulness-based cognitive therapy

MBSR : Mindfulness-based stress reduction

ACT : Acceptance and Commitment Therapy

Covid19 : Coronavirus 19

UCL : Université Catholique de Louvain

TFE : Travail de fin d'études

Table des matières

I)	Abstract	1
II)	Introduction.....	3
III)	Focus sur la pleine conscience	5
IV)	Matériel et méthode	7
1)	Revue de la littérature.....	7
2)	Type d'étude.....	8
3)	Elaboration du guide d'entretien	8
4)	Recrutement et échantillonnage.....	9
5)	Déroulement des entretiens	9
6)	Analyse	10
7)	Comité d'éthique.....	11
V)	Résultats	12
1)	Caractéristique de l'échantillon	12
2)	Le cycle motivationnel de la pleine conscience	13
2.1)	La (pré-)contemplation.....	13
2.2)	L'ambivalence.....	13
2.3)	Le passage à l'acte	14
2.4)	La persévérance.....	15
2.5)	La rechute.....	16
2.6)	Retour dans le cycle.....	16
2.7)	Schéma synthétique	17
3)	La pleine conscience, une jauge d'énergie.....	18
3.1)	Le premier remplissage, le cycle de pleine conscience.....	18
3.2)	Quels sont les bienfaits de cette énergie ?	19
3.2.1)	Améliorer la gestion du stress et de la pression	19
3.2.2)	Meilleure écoute et gestion de l'émotion.....	19
3.2.3)	Une meilleure attention sensorielle et une diminution des automatismes	20
3.2.4)	Diminuer les anticipations.....	21
3.2.5)	Se recentrer sur soi-même.....	21
3.2.6)	Une aide à la pratique médicale, oui mais... ..	22
3.3)	Baisse de cette énergie par manque de pratique	23
3.4)	Taille de la jauge agrandie et agrandissable.....	25
3.5)	Quelles astuces pour garder la jauge remplie ?	25
3.6)	Schéma synthétique	26

4)	La vidéo-conférence : une alternative envisageable mais pas idéale	27
4.1)	Les avantages	27
4.1.1)	La facilité d'accès.....	27
4.1.2)	Des interactions facilitées	27
4.2)	Les désavantages.....	28
4.2.1)	Une moins bonne concentration	28
4.2.2)	Perte de l'interaction et de l'énergie de groupe.....	28
4.2.3)	Une exploration moins complète de la pleine conscience	29
4.2.4)	Les soucis matériels.....	29
4.3)	La formule idéale ?	29
VI)	Discussion	31
1)	La pleine conscience.....	31
2)	La vidéo-conférence et la faisabilité.....	34
3)	Réflexivité.....	36
4)	Limites et biais.....	37
4.1)	Limite : manque d'expérience dans la réalisation d'entretiens semi-dirigés.....	37
4.2)	Limite : saturation des données	37
4.3)	Limite : réalisation des entretiens par vidéo-conférence	37
4.4)	Biais d'échantillonnage.....	37
4.5)	Biais de recrutement	37
4.6)	Biais contextuel	38
4.7)	Limite et biais : délai des interviews	38
VII)	Conclusion	39
VIII)	Bibliographie.....	40

I) Abstract

Introduction

Le burnout est une problématique sociétale qui prend de l'ampleur. Chez les professionnels de la santé, il est lié à une moins bonne qualité de soins. Les assistants en médecine sont particulièrement à risque. La pleine conscience a montré des effets bénéfiques sur le burnout, la dépression et la qualité de vie, mais des études manquent concernant les assistants en médecine générale. De plus, avec la crise à covid19, la vidéo-conférence a pris une place importante dans la société. Le travail aura donc pour but d'évaluer l'impact d'un séminaire de pleine conscience en 8 semaines donné par vidéo-conférence et basé sur la MBCT sur le bien-être et la pratique médicale des assistants en médecine générale après 3 à 6 mois.

Matériel et méthodologie

5 assistants en médecine générale de 1^{ère} et 2^{ème} années ont participé à des entretiens semi-dirigés 3 à 6 mois après un cycle de pleine conscience basé sur la MBCT et donné par vidéo-conférence. Les entretiens ont été retranscrits au mot à mot et analysés par la technique de la théorisation ancrée.

Résultats

L'entrée dans un cycle de pleine conscience et le maintien d'une pratique par la suite semblent coïncider avec un cycle motivationnel semblable à un arrêt tabagique, mais dont le but serait de diminuer son stress, de vivre de manière plus consciente et d'améliorer sa qualité de vie, privée comme médicale. De plus, les bienfaits qu'en ont retirés les assistants évoquent la dynamique d'une « jauge d'énergie » qui grandit à force d'approfondissement, qui doit être remplie régulièrement par la pratique et qui, pleine, octroie ses bienfaits. Cependant, un niveau minimum se maintient indépendamment de la pratique. Les points forts de la vidéo-conférence étaient les modalités pratiques et une facilité de communication. Par contre, elle semblait moins enrichissante qu'un cycle en présentiel et il manquait un esprit de groupe.

Conclusion

Un cycle de pleine conscience par vidéo-conférence en 8 semaines basé sur la MBCT est utile chez les assistants en médecine générale pour améliorer leur niveau de stress, la gestion des

émotions, la gestion des épisodes de crise, le sentiment d'autosatisfaction, le niveau de pleine conscience, le bien-être au quotidien, l'empathie et le contact avec les patients. Tout cela étant dépendant de la quantité de pratique qui est maintenue par la suite. La vidéo-conférence apparaît comme une solution alternative acceptable mais pas idéale. Un cycle en présentiel restant plus enrichissant et motivant pour les assistants. Elle pourrait trouver son utilité pour un premier cycle de découverte ou des séances de suivi post-cycle.

Mots-clés

Pleine conscience, cycle long, MBCT, développement personnel, assistants, médecine générale, burnout, bien-être, vidéo-conférence.

Indexation

P01 ; QD5 ; P29 (stress professionnel) ; QT22 ; QS41 ; QT 21 ; QR31

II) Introduction

Le burnout est une problématique sociétale qui prend de l'ampleur, et les professionnels de la santé, y compris les médecins, en sont fortement impactés. La prévalence de médecins ayant au moins un symptôme lié au burnout (épuisement émotionnel, dépersonnalisation, réduction de l'accomplissement personnel), tant étudiants que diplômés, dépasse 50 % selon les études nationales aux Etats-Unis. Bien qu'il manque des données précises concernant l'Europe et la Belgique, il semblerait que la proportion de médecins présentant des signes de burnout soit en augmentation [1 et 2].

Le burnout chez les professionnels de la santé est lié à une moins bonne qualité de soin (insatisfaction des patients, augmentation des erreurs médicales et des poursuites judiciaires, diminution de l'expression d'empathie) et a également des répercussions dans leur vie privée (abus de substances, augmentation des accidents automobiles, augmentation des problèmes de santé liés au stress, troubles dans les couples et les familles) [3].

La pleine conscience a fait l'objet de nombreuses recherches ces dernières années, mettant en évidence ses bienfaits sur la prévention du burnout, de la dépression, et sur l'amélioration de la qualité de vie. Cependant, des études manquent concernant l'intérêt de la pleine conscience pour des assistants en médecine générale. La période de l'assistantat est particulièrement à risque en raison de l'augmentation soudaine des responsabilités, de la pression au niveau de l'équipe médicale, des remises en question par rapport à ses propres compétences, etc. En effet, une étude portant sur 478 médecins flamands en formation a montré que 29,8 % ont un risque important de burn-out, 8,1 % ont des signes cliniques, 13,7 % sont dépressifs, 27,3 % se sentent nerveux ou anxieux et 16 % ont déjà pensé à arrêter la médecine. De plus, cette même étude indique que 30,6 % des médecins en formation n'iront pas chercher une aide professionnelle s'ils étaient à bout de force [4]. Pour cette raison, il est important de développer des aides accessibles de manière personnelle comme la pleine conscience.

Le thème du bien-être des assistants ainsi que de la pleine conscience revêtent une importance toute particulière pour moi. En effet, lors des six premiers mois de mon assistantat, j'ai présenté des symptômes de burnout, motivant une rupture du contrat avec mon maître de stage et occasionnant de nombreuses remises en question. C'est alors que je me suis

personnellement intéressé à la pleine conscience, qui m'a été d'une grande aide. J'ai donc développé une envie de promouvoir et de partager la pleine conscience avec mes confrères ainsi qu'avec mes patients.

Le travail aura donc pour but, par le biais d'entretiens semi-dirigés, d'évaluer l'impact d'un séminaire de pleine conscience en 8 semaines basé sur la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) sur le bien-être et la pratique médicale des assistants en médecine générale après 3 à 6 mois. De plus, avec la pandémie actuelle de coronavirus 19 (covid19), la vidéo-conférence a acquis une importance renouvelée dans la société. Cette alternative pourrait permettre un meilleur accès aux cycles de pleine conscience, raison pour laquelle ce TFE se concentrera également sur l'intérêt d'un tel cycle donné par vidéo-conférence.

III) Focus sur la pleine conscience

La pleine conscience est une pratique millénaire associée à toutes les traditions spirituelles ou religieuses. La méditation de pleine conscience répandue en Occident nous vient de la tradition bouddhiste. Elle a fait l'objet d'une évolution importante depuis les années 60 dans sa forme et dans le fond pour se rapprocher de celle qu'on connaît aujourd'hui. Jon Kabat-Zinn a été un des acteurs essentiels de sa diffusion en créant un programme structuré de méditation laïque (dépourvu de caractère religieux), point du départ de la MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction), qu'il a diffusé dans le contexte médical hospitalier américain au début des années 70. Le but étant de réduire le stress par la pratique de la pleine conscience. Il a, par ailleurs, écrit un ouvrage majeur nommé « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » en 1991 qui a contribué à largement répandre la pratique de la pleine conscience [5].

Dans le début des années 1990, trois psychologues et chercheurs, Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale se sont intéressés à la rechute dépressive et ont tenté d'adapter la MBSR pour prévenir celle-ci, donnant naissance à la MBCT.

La MBCT se déroule en 8 séances, à raison d'une séance par semaine, comme la MBSR. Elle est divisée en 2 parties de 4 semaines. La première se rapproche de la MBSR où on entraîne la conscience et l'attention active par le scan corporel, le yoga en pleine conscience, la méditation assise et la marche consciente. La deuxième partie, une fois la personne devenue « consciente », se concentre sur l'acceptation bienveillante des « mouvements d'humeur », des pensées et sentiments négatifs pour pouvoir les gérer sur l'instant ou s'en occuper plus tard [6].

Le but de la MBCT est [6] :

- D'aider les gens qui ont souffert de dépression par le passé pour éviter le retour de la dépression.
- Devenir plus conscients des sensations corporelles, des sentiments et des pensées, moment après moment.
- D'aider les participants à développer une façon différente d'être en lien avec les sensations, les pensées et les sentiments.

- D'aider les participants à être capables de choisir la réponse la plus adéquate à toutes les pensées, les sentiments ou les situations désagréables qu'ils rencontrent.

Le cycle de pleine conscience qui sera étudié dans ce TFE se base en majeure partie sur la MBCT tout en étant adapté pour que cela corresponde au mieux à des médecins, selon le Dr. Olivier Bernard, qui a présidé ledit cycle.

IV) Matériel et méthode

1) Revue de la littérature

Une revue de la littérature a été réalisée en amont du mémoire afin d'avoir état des connaissances dans le domaine de la pleine conscience concernant les médecins et les assistants. Pour ce faire, plusieurs sources ont été explorées.

La recherche bibliographique a été réalisée en deux temps le 25/03/2020 et le 25/04/2020.

Dans Ebpracticenet : le terme « burnout » a donné 2 résultats, le terme « mindfulness » a donné 10 résultats et le terme « pleine conscience » a donné 4 résultats.

Dans minerva : le terme « mindfulness » a donné 2 résultats et le terme « burnout » a donné 1 résultat.

Dans cochrane library: les termes « family practice OR general practitioners OR family physicians OR burnout AND mindfulness » dans la catégorie "keyword" a donné 12 cochrane reviews et 2016 études. La sous-catégorie « années 2015 to 2020 » a été ajoutée donnant 112 résultats d'études.

Dans tripdatabase : les recherches avancées étant réservées aux abonnés, les termes : « family physicians », « general practitioners », « residents », « mindfulness » ont été introduits dans les mots-clés donnant 691 résultats : les sous-catégories « since 2015 » et « systematic reviews » ont été ajoutées donnant 26 résultats.

Dans Pubmed : dans recherche avancé, les recherches se faisant dans la catégorie "Mesh major topic", les termes : « Family practice OR general practitioners OR family physicians OR burnout AND mindfulness » ont donné 80 résultats.

Dans EMBASE : les termes : « médecins généralistes OU médecin de famille OU épuisement professionnel ET pleine conscience » ont donné 2 résultats.

Dans PsycINFO : Les termes : « family practice », « physicians », « general practitioners », « burnout », « mindfulness » ont été introduits et ont donnés 19 résultats.

Les critères d'inclusion pour analyser une étude étaient : études concernant les 5 dernières années, en français ou en anglais, il fallait qu'au moins 50 % des participants soient des (assistants) médecins et au moins une intervention majeure devait concerner la pleine conscience.

Les critères d'exclusion étaient : les études concernant d'autres professionnels de la santé, les étudiants ainsi que les études ne concernant pas des professionnels de la santé.

Suites aux recherches bibliographiques : 269 résultats ont été pris en compte. Après analyse et exclusion des redondances, 19 articles ont été jugés pertinents dont 10 n'étaient pas accessibles en full text. Seul l'abstract était disponible.

2) Type d'étude

Le nombre de participants espéré à la base n'étant pas élevé, une étude quantitative pure n'aurait pas été assez puissante. De plus, le but du TFE était une exploration la plus large et authentique possible, d'une part, de l'intérêt d'un cycle de pleine conscience et d'autre part, de la réalisation d'un tel cycle par vidéo-conférence, afin d'en dégager des théories et des pistes. Pour ces raisons, une étude qualitative par le biais d'entretiens semblait le plus indiqué.

Les entretiens semi-dirigés étaient préférables aux focus groupe pour plusieurs raisons : le petit nombre de participants, la distance géographique les séparant et le contexte de covid-19. De plus, les assistants ayant participé au même cycle, cela aurait pu constituer un biais.

3) Elaboration du guide d'entretien

Pour élaborer mon guide d'entretien, je me suis basé sur la lecture suggérée sur le site www.mgtfe.be¹. J'ai donc listé les points à reprendre dans le carnet. Je les ai regroupés par thème et les ai introduits par une question large. J'ai ensuite fait valider le carnet d'entretien par mes deux maîtres de stage, mes trois co-assistantes ainsi que par mon promoteur (Annexe 1).

¹ « Les études qualitative » page 37-41 (<https://ec56229aec51f1baff1d-185c3068e22352c56024573e929788ff.ssl.cf1.rackcdn.com/attachments/original/7/5/4/002592754.pdf>) dans l'onglet « la rédaction du TFE », point « 6.2.1 : Méthode », sous-point « les lectures suggérées » (la source n'étant pas inscrite, je ne peux y associer une bibliographie exacte).

Suite aux deux premiers entretiens, j'ai modifié mon carnet d'entretien pour y ajouter certains éléments (Annexe 2).

Le 22/11/2020, après le 4^{ème} entretien, j'ai bénéficié d'un cours sur les études qualitatives donné par le Dr. Ségolène de Rouffignac. Suite à ce cours, j'ai à nouveau modifié le carnet d'entretien afin qu'il concorde à mes nouvelles connaissances (Annexe 3).

4) Recrutement et échantillonnage

Depuis deux ans, l'Université Catholique de Louvain (UCL) organise un cycle de pleine conscience entrant dans le cadre des cours à option universitaires pour les assistants en master de spécialisation de médecine générale à raison de deux cycles par an. Dû à la pandémie de covid19, le second cycle organisé pour l'année 2019-2020, à la base prévu en présentiel, a finalement été organisé par vidéo-conférence. En raison de l'intérêt de ce TFE pour la réalisation par vidéo-conférence, uniquement ce groupe a pu être démarché.

Un email a été envoyé aux 11 assistants avant le début du cycle de pleine conscience afin d'introduire le sujet du TFE et les modalités d'interviews pour les futurs volontaires. Un second email a été envoyé à la fin du cycle de pleine conscience afin de recruter des assistants pour réaliser une interview 3 à 6 mois après le cycle.

Un email de rappel a été envoyé 3 mois après le cycle aux assistants ayant déjà répondu positivement afin d'organiser le déroulement des interviews. Deux autres emails ont été envoyés respectivement à 4 et 5 mois après la fin du cycle aux assistants n'ayant pas encore répondu à l'(aux) email(s) de rappel.

5) Déroulement des entretiens

Afin de respecter la tranche de 3 à 6 mois suivant le cycle de pleine conscience, les interviews ont été réalisées entre le 10/09/2020 et le 10/12/2020. En raison de la pandémie de covid19 et des restrictions en application, un sondage avait été réalisé auprès des assistants à la fin du cycle avec comme choix, des entretiens en présentiel et des entretiens par vidéo-conférence afin de respecter les desideratas de chacun. La vidéo-conférence a été choisie à l'unanimité des participants.

La date des entretiens a été laissée à la convenance de chaque participant, avec, comme indications, d'avoir l'occasion d'être dans un endroit calme, où ils ne risqueront pas d'être dérangés pendant l'entretien et où une confidentialité pourra être respectée.

Les entretiens ont eu lieu sur la plateforme « zoom » et ont été enregistrés au moyen d'un dictaphone indépendant.

Les données concernant la pratique médicale ont été recueillies en début d'entretien (sexe, âge, année d'assistantat, milieu et type de pratique, présence/absence de secrétariat). Une explication succincte de l'étude a été donnée ainsi que la prise d'un moment de discussion indépendant du sujet du TFE afin de mettre le participant à l'aise. Les conditions de confidentialité et d'anonymisation ont été transmises au participant ainsi qu'une demande explicite du droit d'enregistrement, de retranscription et d'analyse de l'interview.

Le guide d'entretien a servi de canevas tout en gardant la possibilité d'adapter les questions ou d'approfondir un sujet n'étant pas prévu initialement.

A la fin de l'entretien, une autre séance de discussion hors du sujet du TFE a été introduite afin de clôturer en douceur. Il a été proposé aux participants de recevoir un exemplaire de leur retranscription, de son analyse, ainsi que du TFE une fois terminé afin de confronter mon interprétation de leurs entretiens.

6) Analyse

Les entretiens ont été retranscrits au mot à mot avec l'enregistrement audio comme support dans une période qui se voulait la plus courte possible afin que la mémoire de l'entretien soit la plus fidèle possible (Annexe 4).

Les entretiens ont été analysés selon la méthode de la « théorisation ancrée » en quatre étapes comme conseillé par le Dr. Ségolène de Rouffignac dans son cours sur les études qualitatives du 22/11/2020 :

- 1) Familiarisation avec les données via plusieurs relectures de l'interview.
- 2) Étiquetage/codage de l'ensemble de l'interview qui consiste à reformuler ce que voulait exprimer le sujet sous forme d'étiquettes liées au texte (présent dans l'annexe 4).

- 3) Organisation des étiquettes en catégories thématiques en interprétant les étiquettes et en regroupant celles parlant d'un même phénomène en lien avec la question de recherche.
- 4) Définir des catégories conceptualisantes qui regroupent et intègrent les thèmes pour développer des thèmes globaux qui répondent à la question de recherche.

C'est une méthode inductive (émergence de la théorie à partir des données) où la subjectivité croît d'une étape à l'autre. Tout au long du TFE, des « mémos », qui consistent à noter une idée en lien avec le TFE quand elle apparaît, peu importe le moment de la journée, ont été utilisés.

7) Comité d'éthique

Le projet d'étude a été soumis auprès du groupe d'éthique inter-universitaire pour la médecine générale le 01/12/2020 qui a estimé, le 11/01/2021, qu'il était nécessaire de soumettre le projet au comité d'éthique de l'UCL. Le projet a donc été soumis au comité d'éthique le 23/01/2021 et a reçu un avis favorable le 24/02/2021.

V) Résultats

1) Caractéristique de l'échantillon

Sur 11 assistants démarchés à la fin du cycle, 8 ont répondu positivement et 3 n'ont pas répondu.

A la fin des 3 rappels, à respectivement 3, 4 et 5 mois, uniquement 6 assistants ont de nouveau répondu et 2 n'ont pas répondu. Sur les 6 assistants, 5 ont répondu positivement et un s'est désisté pour cause de burnout et arrêt de la pratique de la pleine conscience.

Les deux sexes étaient représentés avec 3 femmes pour 2 hommes. L'âge allait de 25 à 27 ans. La 3^{ème} année d'assistantat n'était pas représentée car la réforme datant d'il y a 2 ans, il n'existait pas encore d'assistant arrivé à ce stade. Les assistants étaient dans une pratique urbaine ou semi-rurale. Il n'y avait pas de pratique rurale pure. Les 3 types de pratiques étaient représentés (solo, association de médecins et maison médicale) avec une majorité d'associations de médecins, et tous avaient un secrétariat. Les interviews ont été réalisées entre 3 mois et demi et 5 mois et demi après le cycle. Tous les assistants avaient participé aux 8 séances du cycle.

Tableau 1 : Profil des participants

Assistant	Sexe (F/M)	Âge (Années)	Année d'assistantat	Milieu de pratique	Type de pratique	Secrétariat (Oui/non)	Mois post-cycle
1	F	26	2/3 ans	Urbain	Assoc. De médecins	Oui	3,5
2	M	25	1/3 ans	Urbain	Maison médicale	Oui	4
3	M	25	1/3 ans	Semi-rural	Solo	Oui	4
4	F	27	2/3 ans	Semi-rural	Assoc. De médecins	Oui	5
5	F	25	1/3 ans	Urbain	Assoc. De médecins	Oui	5,5

2) Le cycle motivationnel de la pleine conscience [5]

L'implémentation de la pleine conscience dans la vie des assistants en médecine générale semble correspondre à un cycle motivationnel semblable à un arrêt tabagique mais dont le but serait de diminuer son stress, de vivre de manière plus consciente et d'améliorer sa qualité de vie, privée comme médicale.

2.1) La (pré-)contemplation

Certains assistants avaient déjà entendu parler de la pleine conscience par le passé, que cela soit par recherche personnelle, des psychologues, le médecin traitant, et s'étaient dit que cela semblait être quelque chose d'utile, qui pourrait apporter des bénéfices. Ils avaient donc nourri l'espoir de s'intéresser plus en avant à la pleine conscience mais sans pour autant avoir la motivation nécessaire ou le déclencheur pour les lancer réellement dedans, et ce, parfois depuis plusieurs années.

Ass. 1 : « J'en avais parlé avec mon médecin traitant qui m'avait dit que ça pouvait être intéressant. Il m'avait déjà donné des pistes. J'avais fait du yoga il y a 3 ans ou je sais plus, où il y avait aussi à la fin une part de méditation. Alors ce n'était pas de la pleine conscience, c'était un autre type de méditation, mais il y en avait quand même, et c'était vraiment un truc qui me faisait beaucoup de bien... »

Ass. 4 : « Ben j'ai bien aimé. Parce que je connaissais un peu via, enfin, j'en avais déjà un peu entendu parler mais je n'avais jamais expérimenté. »

Ass. 5 : « Donc, moi j'étais super intéressée de le faire, le cycle de pleine conscience, parce que j'en avais déjà entendu parler à plusieurs endroits. J'avais déjà commencé à lire le livre de Jon Kabat-Zinn, et donc ça m'intéressait vraiment bien. »

2.2) L'ambivalence

D'un côté, il y avait une envie de trouver des moyens de déstresser, de mieux vivre l'instant présent, de moins vivre en mode automatique. Certains assistants se rendaient compte qu'ils avaient du mal à gérer le stress et qu'il était nécessaire d'y réagir. Il y avait un désir de se développer personnellement.

Ass. 2 : « Alors, mes autres motivations c'était... ben prendre du temps pour moi. Et aussi, un peu... je suis quand même quelqu'un de stressé, donc c'était un peu une manière de décompresser, déstresser. [...] Alors, heu... ouais, c'était vraiment détente, déstresse, des choses comme ça quoi... »

Ass. 4 : « Hum... ben j'avais justement envie d'avoir un peu plus de sérénité... heu... être un peu plus consciente de ce que je faisais parce que j'avais l'impression parfois d'être en pilote automatique et pas me poser de questions. J'avais quoi d'autre comme envie... ? J'avais envie aussi d'avoir des moments où tu pouvais ne penser qu'à toi et penser à ce que tu ressens, à ce que tu vis et aussi avoir pleins de petits tuyaux pour le quotidien, pour gérer le stress et les angoisses de la vie. »

D'un autre côté, il y avait des freins pour se lancer dans l'aventure. Bien qu'il y ait une envie, voire, un besoin général d'améliorer sa qualité de vie et de mieux gérer le stress du quotidien, le fait de devoir prendre du temps de manière hebdomadaire, de développer une certaine rigueur de pratique, etc. était source de démotivation à commencer/s'impliquer dans un cycle de pleine conscience.

Ass. 3 : « Allez, c'est vrai que je me suis dit, c'est quand même 8 séances, c'est quand même le soir, ça va être long... je pense que ça bloque énormément d'étudiants. »

Ass. 4 : « Heu... ben le fait déjà que ça soit 3H... ou 2H30 tous les mercredis soir. C'est un peu une règle qu'on doit un peu s'imposer. »

Ass. 5 : « Ce qui a... ce qui a failli me freiner mais je me suis dit que je devais quand même le faire pour moi, c'était la longueur du cycle. »

Le fait que ça soit imposé dans le cadre d'un cours pouvait aussi être source de démotivation en dénaturant l'intérêt premier d'un cycle de pleine conscience.

Ass. 5 : « Et à la fois, je trouve que comme c'était dans le cadre des cours, ça, c'était un truc qui m'a ennuyé en fait. Parce que, du coup, j'avais l'impression que ce n'était plus une démarche personnelle pour moi-même et que c'était plutôt une obligation pour l'université. »

2.3) Le passage à l'acte

À un moment donné, après avoir pesé le pour et le contre, il y a un passage à l'acte. Le fait d'avoir une opportunité qui s'offre à l'étudiant (par le biais d'un cours à option en l'occurrence) l'aide à passer le cap et à se lancer dans un cycle, ce qu'il n'aurait peut-être pas fait autrement malgré l'intérêt qu'il porte pour la pleine conscience.

Ass. 1 : « En fait, ce n'était pas mon premier choix. [...] Et du coup, j'ai vu ça, et je me suis dit que c'était peut-être le moment ou jamais. C'était dans ma liste de choix mais pas dans le top de ce que j'aurais souhaité. »

Ass. 5 : « Je ne l'avais pas fait (un cycle de pleine conscience) car c'était en plein pendant le mois d'octobre je pense, et c'était le moment où je commençais le nouvel assistantat et je me suis dit que ça allait faire un peu beaucoup. Mais sinon, je voulais déjà le faire, ça c'était sûr et certains. Je voulais un jour le faire, je me suis dit : « Ah ben c'est trop bien par l'université, comme ça on sera déjà payé, on ne doit pas payer en plus et tout ». »

2.4) La persévérance

Vient ensuite la phase de persévérance où l'assistant va se motiver afin de réaliser le cycle au mieux, essayer d'en retirer le plus de bénéfices possibles et de l'intégrer dans une pratique quotidienne. Cette phase de persévérance est facilitée pendant le cycle de pleine conscience où la présence d'un animateur et d'échéances entre les séances permet de garder la pleine conscience à l'esprit et ainsi se motiver à pratiquer.

Ass. 1 : « En fait, pendant tout le cycle, on était quand même un peu... pas bichonné, mais un peu couvé quand même. Il y avait les exercices à faire, alors on les faisait ou on ne les faisait pas mais il y avait un peu une pression, un argument d'autorité de « il faut le faire ». »

Ass. 2 : « Heu... Pendant le cycle, j'étais au taquet sur les exercices et j'essayais vraiment de faire les exercices qu'on nous demandait afin d'avoir le meilleur résultat possible. Vraiment me prêter au jeu. »

Réaliser le cycle avec d'autres personnes avec qui on peut partager ses expériences fait qu'il est plus aisé de persévérer quand on rencontre des difficultés à comprendre ou à réussir les exercices.

Ass. 4 : « Et puis même le fait qu'il y ait ce partage entre nous pour dire comment on ressentait les choses et ben, qu'en fait je n'étais pas la seule à galérer dans mon coin ben c'était déjà un bon soutien pour y arriver. »

Certains assistants ont ressenti le besoin de persévérer après le cycle, soit persuadé des bénéfices que ça leur apportait, soit par habitude.

Ass. 1 : « Pendant les semaines qui ont suivi, enfin je ne sais pas combien de temps après le cycle, j'ai été beaucoup plus régulière, car je sentais vraiment les bénéfices, et je sentais cette sensation de sevrage qui sortait de je ne sais pas où. »

Ass. 2 : « J'aurais peut-être dû recommencer parce que j'ai continué quelques semaines après la formation, et puis heu... j'ai un peu zappé. »

2.5) La rechute

Après la fin du cycle, il y a eu une diminution importante de la pratique à court ou moyen terme parfois associée à une culpabilité de ne pas réussir à maintenir une pratique pourtant bénéfique. Cependant, il y avait quand même une tendance à vouloir garder un contact avec la pleine conscience via certains exercices, en gardant des moments de pratiques ponctuels quand le besoin s'en faisait ressentir ou en essayant de l'intégrer dans certains actes de la vie quotidienne.

Ass. 1 : « Donc j'ai entretenu le truc puis c'est un petit peu... enfin ce n'est pas tombé dans l'oubli, mais je suis à nouveau dans un truc où je pratique plus beaucoup pour être honnête. Et ça m'énerve car je me disais que ça me faisait quand même beaucoup de bien. »

Ass. 3 : « Je n'arrive pas à avoir cette pratique vraiment de tous les jours. Faire le bodyscan tous les jours, etc. c'est vraiment un peu... c'est con à dire mais c'est un peu comme quand tu pries. C'est toujours quand ça ne va pas et jamais quand ça va bien. »

Ass. 5 : « Parfois on ne s'en rend pas compte non plus qu'on est en pleine conscience. Mais je ne crois pas que j'en fais vraiment toutes les semaines, mais j'ai bien un moment oui... 3 fois par mois plus ou moins. Il y a bien un moment où je fini par réfléchir... parfois c'est quelques secondes hein, ce n'est pas toujours super longtemps. Quelques secondes ou quelques minutes. Voilà on essaye de se recentrer un petit peu, on écoute un peu ce qu'il y a autour. »

2.6) Retour dans le cycle

Les assistants se retrouvent à nouveau dans un cycle avec une nouvelle phase de contemplation où ils sont conscients des bienfaits de la pleine conscience et de ce que la pratique peut encore leur apporter de plus. Ils prévoient ou espèrent réapprofondir la pleine conscience dans le futur. Certains, en envisageant de refaire un cycle plus tard lorsqu'ils seront dans une période plus propice ou lorsqu'ils auront acquis la maturité pour s'investir pleinement dans un cycle.

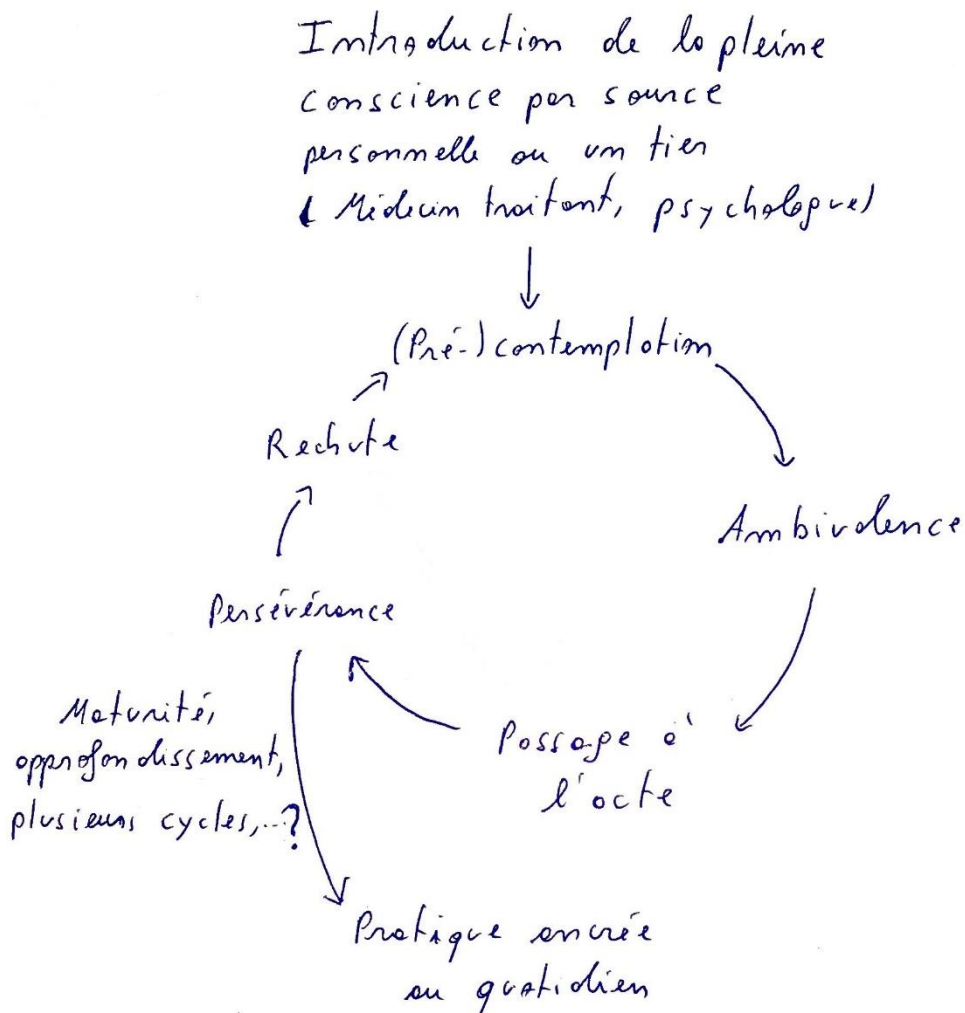
Ass. 2 : « Je pense que c'est une bonne arme en plus et que, pour le moment je n'en ai pas besoin car je m'y retrouve avec le sport ou quoi, que... à un moment, je ne me dirais pas, le sport ne me suffit pas, il me faudrait un truc en plus, et me replonger dans la pleine conscience quoi... »

Ass. 3 : « Maintenant, dans ces fameux cours obligatoires que je te disais, ils proposent 4 trucs dont la pleine conscience. Et je me suis dit, allez, je vais me relancer dans la pleine conscience pour voir si dans

un 2^{ème} cycle j'ai évolué par rapport à un débutant ou pas. Et puis, finalement, je me suis dit : « Mais non, laisse ta place à quelqu'un d'autre pour découvrir, etc. ». »

Ass. 5 : « J'ai l'impression qu'il me faut un peu plus de... je ne sais pas... ou je serai un peu plus posée dans ma vie pour me dire : « Ok, je pense que c'est important que je le fasse pour un petit peu me... me voilà, me pouss... me stabiliser ». Je ne sais pas, j'ai eu la sensation comme ça, je ne sais pas vraiment expliquer, que j'étais encore un peu... encore un peu trop jeune. [...] Je n'ai peut-être pas encore la maturité pour me dire : « Je prends du temps pour faire ça, prendre 1H par jour pour le faire et tout ». »

2.7) Schéma synthétique



3) La pleine conscience, une jauge d'énergie

La vision que les interviews m'ont donné de la pleine conscience ressemble à une jauge d'énergie, qui grandit à force d'utilisation, qui a besoin d'être rechargée et qui, remplie, octroie ses bienfaits.

3.1) Le premier remplissage, le cycle de pleine conscience

Le cycle a permis de « créer » cette jauge, de la faire grandir, ainsi que de la maintenir pleine le temps du cycle. Au début, la jauge étant petite et nouvelle, il était parfois difficile, pour les assistants, de comprendre ou d'apprécier la pleine conscience. Tout au long du cycle, ils ont découvert de plus en plus d'avantages de la pleine conscience, ils ont amélioré leurs connaissances sur le sujet et ont eu le temps de voir cette jauge de bienfaits grandir, et ainsi, d'en voir les bénéfices dans leur vie quotidienne.

Ass. 3 : « Vraiment, c'était un peu une plaie au début. Et puis, au fur et à mesure, j'ai ressenti une amélioration. Dans mon attitude, et même ma copine voyait que j'étais plus relaxé après les séances. Que j'étais toujours de très bonne humeur donc même si j'allais avec des pieds de plomb, à la fin, je ressortais toujours avec un gros sourire et de bonne humeur. Donc, ça, ça m'a vraiment fait du bien et heu... pour être honnête, je le conseille beaucoup autour de moi. »

Ass. 4 : « Heu... ben au début, j'ai eu un peu de mal à m'y mettre dedans. À trouver un peu comment l'appréhender. [...] Donc au début ce n'était pas évident de se mettre dedans mais au fur et à mesure, en fait, c'était plus facile. »

Ass. 5 : « Donc on parlait beaucoup de pleine conscience. J'en avais déjà fait un petit peu avant. Mais au final, je ne savais pas exactement ce que c'était, et je pense que le cycle a permis vraiment de... d'augmenter les connaissances. Aussi bien théoriques que pratique hum... donc ça... ça c'est quelque chose que, c'est vrai que... ça a permis de mieux savoir ce que c'était. »

Bien que le cycle soit vu positivement par tous, certains en ont tiré plus de bénéfices et d'autres moins.

Ass. 2 : « Des 8 semaines tu veux dire ? Moi je pense que c'était positif. C'était sympathique de faire ça... De prendre un peu du temps pour soi et d'un peu déconnecter. D'apprendre quelque chose de... nouveau. Mais, je m'attendais à avoir plus d'effets heu... à la fin du cycle que ce que je n'ai vraiment ressenti en fait. »

3.2) Quels sont les bienfaits de cette énergie ?

3.2.1) Améliorer la gestion du stress et de la pression

La pleine conscience a permis une meilleure gestion du stress dans la vie de tous les jours.

Ass. 1 : « J'ai souvent des palpitations quand je suis stressée et c'était vraiment un truc quand... voilà, lors d'une méditation assise ou d'un body scan, ça me permettait vraiment d'apaiser ça. »

Ass. 5 : « Au niveau du stress oui ! Je suis moins stressée qu'avant parce que j'arrive mieux à gérer le stress ou l'anxiété quand il arrive. »

Elle a également eu un impact positif sur la manière de gérer le stress au travail. La pression des agendas.

Ass. 3 : « Avant, quand j'étais en retard dans mes consultations, car on m'a un peu imposé 15 min maintenant, je me dis que voilà, j'étais là, vraiment stressé, en mode vite, vite, vite. Maintenant je suis en retard et les gens ne se plaignent pas et je me dis « tant pis ». Je suis 30 min en retard, avant c'était un stress et maintenant je me dis : « je suis 30 min en retard et ce n'est pas bien grave, je fais bien mon boulot et les gens n'ont pas l'air plus énervés que ça finalement ». »

3.2.2) Meilleur écoute et gestion de l'émotion

La pleine conscience leur a permis d'améliorer leur conscience de leurs propres émotions et à mieux les identifier, plutôt que de se laisser envahir par elles. Cela a permis de mieux les accepter pour les intégrer plutôt que de les repousser, et ainsi éviter de les faire grandir inconsciemment.

Ass. 3 : « On avait vu, c'est vraiment pouvoir accepter l'émotion et pouvoir travailler avec. Donc : « ok tu es là mais tu ne m'empêches pas de fonctionner » et faire tout ce travail de « tiens, pourquoi je suis triste, pourquoi ci, ça ». »

Ass. 4 : « Et pour nous surtout, de gérer notre stress quotidien, de comprendre pourquoi on est énervé face à une chose. De se dire qu'en fait, c'est normal qu'on soit énervé parce que ça correspond à nos valeurs, etc. Et oui, ça permet de relativiser aussi et d'apporter une certaine distance. »

Ils l'ont également ressenti dans leur relation avec les patients. Cela leur a permis de mieux accepter les situations ou les patients qui les rendaient inconfortables.

Ass. 4 : « Ben, pour certains patients qui m'énervent. Parce qu'il y en a toujours hein... des plaintifs, où rien qui va. Je suis parfois un peu plus zen avec eux. »

Pour certains, le fait de mieux ressentir ces émotions et de leurs laisser de la place pouvait s'avérer difficile également. En s'ouvrant complètement aux émotions, elles pouvaient paraître décuplées, qu'elles soient positives ou négatives, ce qui pouvait amener à des difficultés pour les gérer si on n'y était pas suffisamment préparé.

Ass. 1 : « Mais oui, en fait, même au niveau émotionnel. J'avais l'impression que c'était beaucoup plus heu... je n'avais pas l'impression de savoir bien contrôler. J'avais l'impression de me prendre des raz-de-marée en permanence, maintenant que j'y réfléchis. [...] Ben, je ne sais pas si c'était une difficulté à les gérer, mais déjà que je les ressens beaucoup. Mais alors là, j'avais l'impression de les ressentir mais exposant 3 ou 4 quoi. [...] Ben c'était un peu inconfortable quand même par moment. Quand c'est en haut de la vague, ça va, c'est cool. Mais quand c'était en bas de la vague, c'était un peu hardcore parfois. »

3.2.3) Une meilleure attention sensorielle et une diminution des automatismes

Le cycle a permis d'être plus présent aux sensations, de retrouver le plaisir des sensations et des choses simples, comme un paysage, des sons, des senteurs, ...

Ass. 1 : « Moi, c'est vraiment un truc que j'ai fort senti pendant ce cycle, c'était vraiment plutôt au niveau sensoriel. Donc, écouter les oiseaux, écouter le bruissement des feuilles quand il y a du vent. Ou alors, lors de mon trajet en voiture, c'est de me dire : « Ho quel beau paysage ». »

Ass. 5 : « Et puis aussi pour moi-même, c'est vrai que... il y a souvent quand même des moments où heu... où je me dis : « bon allez, maintenant... tu écoutes un petit peu ce qu'il se passe dans la pièce ». Ou quand je vais me balader, je vais faire plus attention à la nature, des choses comme ça. »

Le fait d'être plus attentif à leurs sensations et à ce qu'ils faisaient/ressentaient a également permis de diminuer le mode automatique. Habituellement, on fait nos activités quotidiennes (manger, conduire, se laver, se brosser les dents, ...) de manière automatique, sans y penser, ce qui laisse la place à la pensée compulsive et aux ruminations. La pleine conscience leur a permis de sortir plus souvent de ce mode.

*Ass. 1 : « Ben à nouveau, ce truc au niveau sensoriel. De prendre conscience d'un tas de trucs auxquels tu fais attention alors que ton cerveau shift automatiquement en temps normal. Et ça, oui c'était frappant, et dans un sens positif quoi. Je n'ai jamais pris autant de plaisir à écouter les oiseaux *rire*. Enfin voilà... »*

Ass. 2 : « Tu te laisses vite embarquer par l'environnement de la vie, etc. et tu ne réfléchis pas à ce que tu ressens réellement. Donc ça, ça peut être bénéfique... »

3.2.4) Diminuer les anticipations

La pleine conscience a permis de diminuer les anticipations. Souvent, les assistants avaient tendance à appréhender le reste de la journée de travail, de penser au patient suivant ou à tous ceux qui suivront. Suite au cycle, ils ont réussi à relativiser ce genre de pensées, à être plus présent dans leur journée, ce qui leur a permis de moins ruminer (et donc de moins s'épuiser) ainsi que de mieux se concentrer sur leur tâche ou sur le patient.

Ass. 3 : « Dans la pratique, c'est essayer d'être moins dans l'attente. Donc souvent, on met le patient et on met son motif. Donc là, directement avant même de... enfin... toujours, on essaye toujours d'anticiper. Donc, avant même de se dire, on se dit, ben tiens, on va faire une bio, on va faire ça... merde c'est quoi encore l'antibiotique pour ci, donc on va vite faire une recherche avant, comme ça on paraît bien devant le patient. Ça, je trouve que c'est mieux de... et je le fais de plus en plus souvent. De n'avoir pas d'appréhension et de prendre le patient comme il arrive. »

Ass. 4 : « De se reconnecter à chaque fois au... au moment présent, et ça ce n'est pas facile car on est tout le temps dans l'après en se disant : « Qu'est-ce que je vais faire maintenant, et j'ai rendez-vous avec machin, et truc... » * soupire* Ouais, et j'ai l'impression qu'on est toujours en train de penser à 15 trucs en même temps. C'est : les résultats par téléphone de bidule, mais madame vient d'appeler, et la prescription de l'autre à côté. Enfin, c'est... ce n'est pas bon pour l'état mental j'ai l'impression !! Donc ouais, j'ai l'impression que ça peut clairement aider et qu'on devrait tous faire ça. »

Ass. 5 : « Heu, oui... maintenant j'ai tendance à me centrer un peu plus sur le moment présent et ne plus aller voir trop loin en me disant : « ok je commence ma journée, je ne vois pas déjà les 20 personnes à arriver ». Je commence, je me dis, on verra, une après l'autre. »

3.2.5) Se recentrer sur soi-même

Le cycle leur a permis de se recentrer sur eux-mêmes. De remettre le curseur vers l'intérieur et d'améliorer leur capacité d'introspection plutôt que de constamment être tourné vers l'extérieur. Les méditations étaient des moments privilégiés pour se consacrer uniquement à soi.

Ass. 1 : « Ben, je pense que c'est surtout de se sentir plus en... présent à soi. De prendre davantage... de prendre plus conscience. »

Ass. 2 : « Ben, ça peut apporter un peu de paix intérieure. C'est un peu... je ne sais pas si c'est cliché de dire ça mais c'est quand même ça. C'est un peu prendre du temps pour soi, pour heu... Rhoo, c'est compliqué à répondre hein *rire*. C'est, je dirais, c'est... une façon de... c'est vraiment un moment déconnecté de tout, où tu te focalises sur toi-même et ça, tu ne le fais pas... Il n'y a pas vraiment d'autres moments où tu peux le faire. »

Se recentrer sur eux-mêmes a également permis de prendre conscience de schémas répétitifs inconscients afin d'éviter de retomber dedans.

Ass. 3 : « En fait on se rend compte plus vite des situations où on se retrouve finalement tout le temps dans un même truc. Les situations qui nous énervent et on se rend plus vite compte de : « Ah, attention, je me retrouve de nouveau dans cette situation, qu'est-ce que je peux faire de différent ? ». »

3.2.6 Une aide à la pratique médicale, oui mais...

Suite au cycle de pleine conscience, les assistants ont eu l'impression de prendre plus de temps lors des consultations, d'être plus attentif avec le patient en lui permettant de s'exprimer plus librement.

Ass. 2 : « Il fallait un petit peu être attentif, de ne pas... de ne pas interrompre trop vite les patients, etc... Et ça, j'ai essayé de le faire dans ma pratique. »

Ass. 4 : « Ben je sais bien que dans mes consultations, je fais souvent l'exercice de juste écouter les patients et de ne rien dire, de ne pas intervenir. [...] Ça ouais, je fais, ça a influencé quand même pas mal. »

Ass. 5 : « Le fait que je prenne plus de temps avec les gens, que je sois moins pressée par mon temps, j'ai l'impression qu'ils ont plus facile à se confier et donc voilà, je suis plus à l'écoute. »

Tout spécialement chez les patients qui viennent pour des sujets d'ordre psychologique (crises d'angoisses, dépressions, burnout, etc.), cela leur a permis d'agrandir leur éventail d'outils thérapeutiques pour aider grâce à la mise en pratique ou le partage de la pleine conscience, et ainsi éviter de recourir directement à des médicaments.

Ass : 3 : « Et puis, comme je te disais un peu plus tôt, surtout pour les maladies... plutôt psy, ou les dépressions ou les problèmes familiaux, ça m'aide beaucoup car souvent, je suis un peu désarmé de par mes connaissances, heu... même sur les antidépresseurs, etc. Je suis très vite limité. Donc je ressens que, rien que discuter et de dire « je vous comprends, vous pourriez éventuellement prendre du temps pour faire ça, ça... » ça m'évite de prescrire et ça les aide... »

Ass. 4 : « J'ai déjà eu une patiente... ben pas plus tard que la semaine passée, qui était hyper en pleure, hyper angoissée pendant la consultation. Et j'ai vraiment dû aller à côté d'elle et respirer avec elle pour la calmer. Et au final, ça a quand même bien aidé. »

Ass. 5 : « C'est plutôt coté déprime, etc. où je trouve que ça aide bien. Ou alors les mamans aussi qui sont surchargées. Burnout Comment on dit... Burnout maternel ou paternel. Parental quoi. »

Par contre, cela se limite à des petites interventions et un partage d'expérience. Le cycle étant insuffisant pour l'utiliser de manière professionnelle.

Ass. 1 : « Olivier Bernard, quand j'avais dit que justement, je voulais aussi l'utiliser pour les patients, d'emblée, il avait dit que ce n'était pas l'objectif du module et que pour le faire avec des patients, il fallait en général une formation plus poussée et c'est vrai qu'en vivant le cycle, je me suis dit que, oui, en effet, clairement, je ne me sens pas du tout apte à faire de la méditation avec les patients. »

Ass. 5 : « J'aimerais peut-être plus l'introduire, ça oui... mais je trouve que je ne suis pas assez... Enfin je crois qu'il faut plus de connaissances pour pouvoir bien introduire et je ne veux pas faire des bêtises non plus. »

Au niveau des relations interprofessionnels, les assistants n'ont pas eu l'impression que cela avait eu un gros impact. Au mieux, ils arrivaient à mieux supporter les soucis liés aux maîtres de stage mais pas à mieux les résoudre.

Ass. 3 : « Donc ça je n'ai pas encore trouvé la clé, aller vraiment : « j'ai un problème ». Ça a toujours été comme ça, le supérieur, la hiérarchie. Finalement je me plie aux règles et c'est comme ça, je mords machique, et voilà. »

Ass. 5 : « Par contre, avec mon maître de stage, peut-être un peu. Peut-être que j'essaie de moins me prendre la tête. Quand il y a des choses qui m'ennuient, j'essaie de plus laisser couler mais ce n'est pas encore facile hein... »

3.3) Baisse de cette énergie par manque de pratique

Une fois le cycle terminé, la quantité de pratique, qu'elle soit formelle (moments de méditation dédiés à la pleine conscience) ou informelle (essayer de se mettre dans un état de pleine conscience dans les activités quotidiennes) a fortement diminué. Les assistants ont alors vu que les bienfaits qu'ils avaient ressentis grâce au cycle avaient tendance à s'estomper et à retendre vers le niveau basal.

Ass. 1 : « Et je ne le fais plus du tout assez, du coup, j'ai de nouveau des palpitations quand je suis stressée... Donc voilà, en résumé, j'ai une impression vraiment très positive. Et après, je pense que c'est moi qui n'ai pas entretenu le truc comme j'aurais pu, ou comme j'aurais dû l'entretenir... »

Ass. 1 : Question : « Et dans ta manière de gérer le stress, de gérer le travail ça n'a pas changé quelque chose ? »

Réponse : « Peut-être à ce moment-là, peut-être pendant le cycle mais à l'heure actuelle je ne pense pas... Mais voilà, je pratique plus hein... »

Ass. 5 : « Mais autrement, j'ai vraiment bien apprécié, ça m'a aidé à trouver des pistes, pour... pour déstresser... mais, je trouve qu'au moment de... du cycle de pleine conscience, j'ai plus... j'ai plus utilisé évidemment les pistes pour aider à se calmer et voilà. Mais, par après, j'avoue que je l'ai fait beaucoup moins. »

Cependant, elle ne s'est pas complètement tarie, car certains mécanismes se sont ancrés en eux, ce qui leur a permis de garder un certain niveau « d'énergie » (bienfaits) de la pleine conscience sur le long terme. Ils pratiquaient encore parfois, surtout de manière informelle, que cela soit conscient ou inconscient.

Ass. 3 : « Et tout ce qui était manger pleine conscience ou faire des activités pleine conscience, je crois que ce n'est pas encore ancré, je le fais plutôt machinalement. Je ne me dis pas : « ha tiens, c'est le moment ». C'est vraiment entré dans un quotidien, et donc, je ne me dis pas « allez tiens, fais le... ». Il y a juste éventuellement dans la voiture où je me dis de regarder à gauche ou à droite quand je ne fais rien. »

Malgré la diminution de la pratique quotidienne, la pleine conscience est restée aussi efficace en tant qu'aide ponctuelle lors de situations de crises : situations anxiogènes, surcharge importante de travail, débordements émotionnels, ...

Ass. 3 : « Donc heu... je gère mieux les situations de crise. C'est-à-dire que, avant, je faisais comme... je suis dans un stage où je devais faire tout, beaucoup de trucs en même temps, etc. Maintenant, j'arrive à prendre une pause, à me dire stop, à prendre la pause. »

Ass. 4 : « Heu... ben maintenant, ouais, comme je t'ai dit, je n'ai pas eu beaucoup l'occasion de pratiquer. Enfin je n'ai pas pris l'occasion de pratiquer. À part de manière ponctuelle. Donc c'est vraiment dans les moments de crise. »

Ass. 5 : « J'utilise un peu plus cette pleine conscience pour essayer... quand il y a des moments où c'est vraiment fort anxiogène. C'est un moment où je le prends, où je ferme les yeux, j'essaye de me reconcentrer sur moi. Pour m'endormir aussi, ça fonctionne bien. Je l'utilise mais pas tous les jours. Et ça a amélioré mon expérience dans le sens là... »

3.4) Taille de la jauge agrandie et agrandissable

Bien que l'énergie qu'elle contenait ait diminué, une fois la jauge agrandie, elle semble le rester. Cela veut dire que les assistants ont intégré l'aspect théorique de la pleine conscience ainsi que les bienfaits qu'ils peuvent en retirer. Ils sont donc confiants dans le fait que, s'ils reprenaient une pratique plus assidue, ils retrouveraient les bénéfices qu'ils ont découverts. De plus, les assistants estiment qu'ils n'ont pas encore approfondi la pleine conscience au maximum et qu'ils n'ont, par conséquent, pas encore atteint le niveau nécessaire pour avoir une pratique réellement ancrée dans leur vie. Il serait donc nécessaire d'approfondir la pleine conscience par la suite.

Ass. 1 : « Et je m'étais dit, que, même si je ne l'ai pas encore mis en pratique. Que, en prenant note comme ça, de quel truc on faisait à quelle séance, je pourrais, si j'en avais envie, recommencer le cycle de moi-même. Enfin, poursuivre un peu le cheminement qu'on avait suivi... »

Ass. 3 : « Moi j'avais adoré aussi le travail sur les émotions, c'est vraiment la partie qui m'a le plus... c'était juste 2-3 séances, j'avais trouvé ça un peu juste. »

*Ass. 4 : « Oui... oui quand même. Mais ça pourrait m'aider plus et ça je le sais. [...] Si jamais je pratiquais plus. *rire* »*

3.5) Quelles astuces pour garder la jauge remplie ?

Il semble difficile de garder une motivation suffisante pour pratiquer quotidiennement par soi-même quand on n'est pas encore suffisamment « pris » par la pleine conscience. Un cycle en 8 semaines ne donnant pas l'impression d'être suffisant pour l'ancrer assez profondément. Il faut donc qu'il y ait un suivi qui soit proposé pour continuer à s'y intéresser, la développer d'avantage, et maintenir les effets positifs obtenus. Les assistants proposaient plusieurs idées : des séances de suivi, que cela soit 1x tous les X mois ou un week-end dédié, des petits rappels non intrusifs (email, ...), reproposez des cycles.

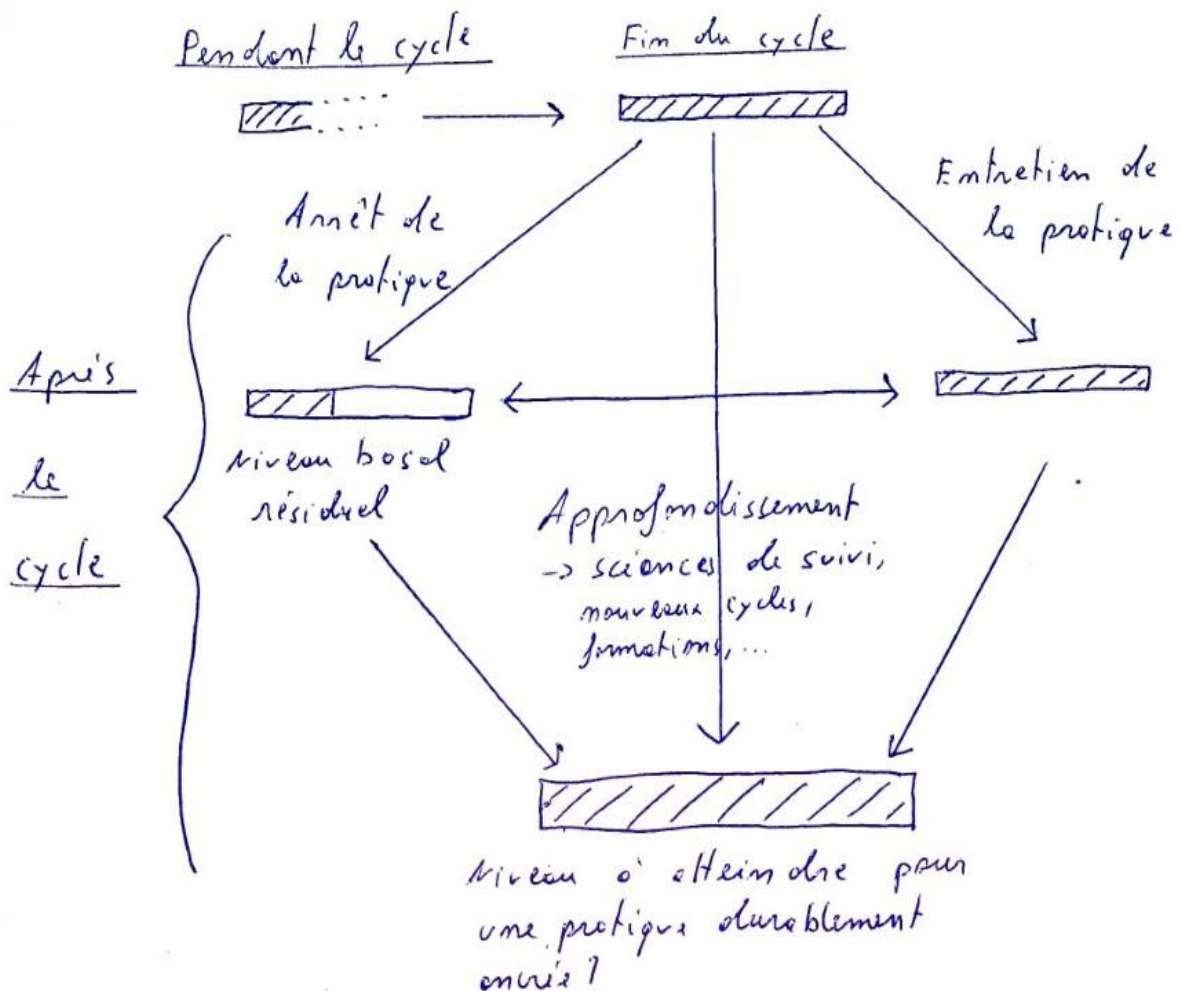
Ass. 4 : « Et même, juste un mail ou envoyer un petit mot ou juste un truc là-dessus, je pense que c'est pas mal et ça fait une piqûre de rappel. »

Ass. 4 : « Hum... ouais, ou faire une petite séance par mois, après, en entretien, ça pourrait être sympa et qui veut vient. »

Ass. 5 : « La formation doit continuer sinon on finit par lâcher donc il faudrait qu'il y ait un suivi et se dire qu'on fait un premier cycle puis je ne sais pas, 3 ou 4 mois plus tard on fait un 2^{ème} cycle, et ainsi de suite pour avoir le temps de se familiariser comme Olivier Bernard, ben voilà, lui, il est vraiment... il est pris quoi. Et donc, il le fait... voilà, très régulièrement. »

Ass. 5 : « Je ne sais pas, la même longueur, peut-être des journées. Peut-être un week-end pourquoi pas. Plus comme une espèce de retraite pour un week-end. »

3.6) Schéma synthétique



4) La vidéo-conférence : une alternative envisageable mais pas idéale

4.1) Les avantages

4.1.1) La facilité d'accès

Le plus gros avantage était la facilité d'accès. Face à des horaires parfois contraignants, la vidéo-conférence permettait une participation plus aisée en évitant les trajets et en gardant le confort de sa maison.

Ass. 3 : « Du bien dans le sens où je ne vais pas me presser pour trouver l'adresse, vite y aller, pas arriver en retard ou quoi, etc. ça c'est un aspect pratique. »

Ass. 4 : « Ben d'un côté, c'était bien parce qu'on ne devait pas bouger de chez soi. On a juste à ouvrir l'ordinateur, ça c'était pratique et puis on le fait un peu où on veut. »

Cela est surtout vrai quand le séminaire se trouve loin de son domicile. Les assistants étant proches y voyaient moins d'avantage.

*Ass. 1 : « Je pense que ça n'aurait pas changé grand-chose parce que, moi d'ici, enfin c'était censé se faire à *****. Et en même pas... allez... je pense qu'il faut 6 ou 7 minutes en bagnole d'où je vis, donc s'il avait fallu faire le trajet, ce n'était pas très compliqué. Je le fais bien pour aller au sport à nouveau. »*

*Ass. 2 : « Non, je ne trouve pas que c'était plus simple car c'était... Là, les cycles auraient été à ****, j'étais sur place, à *****. Donc, ça me n'aurait pas été difficile de me rendre là-bas. De prendre la voiture 5-10 min pour aller là-bas. »*

4.1.2) Des interactions facilitées

La vidéo-conférence, en permettant de créer des espaces de discussions par binômes, par exemple, permettait de se sentir plus en confiance et dans l'intimité avec l'autre personne. Cela aidait pour s'ouvrir à l'autre et se sentir à l'aise. Le fait d'être en vidéo-conférence permettait également de se sentir mieux écouté par les autres de manière générale et donc de mieux oser prendre la parole.

Ass. 3 : « Du côté positif aussi, j'ai l'impression que par caméra hum... il y a moins ce côté gênant. Je ne sais pas comment expliquer ça mais on s'ouvre plus. »

Ass. 4 : « Enfin ce qui est positif, ben oui, c'est le fait qu'il y avait ces petites bulles où on était qu'à 1 ou 2. Qu'on avait aussi chacun un temps de parole. Peut-être que si on avait été tous en groupe, enfin je

ne sais pas comment ça aurait été fait. Peut-être que le temps de parole aurait été moins respecté ou qu'on aurait fait moins attention à ça. »

Ass. 5 : « C'était aussi intéressant car parfois, on discutait en petits groupes, c'est différent que si on est un grand groupe et puis qu'on discute tous en petit groupe. Ben tu entends toujours les autres, tu te concentres peut-être moins. Que là, quand on était vraiment à 2, on partageait vraiment un moment avec l'autre personne et donc là finalement, tu apprenais quand même à bien connaître l'autre personne. »

4.2) Les désavantages

4.2.1) Une moins bonne concentration

Le fait de ne pas être en présentiel et dans un lieu dédié au cycle ouvre la porte à toute une série de distractions. Que cela soit les bruits ambiants, les colocataires, les animaux de compagnie, etc. De plus, les participants avaient plus de mal à rester concentrer car ils avaient accès, sans restriction, à leur téléphone portable par exemple. Le fait de ne pas se sentir surveillé jouait parfois à leur désavantage.

Ass. 1 : « Mais après, j'ai trouvé aussi que c'était un peu la porte ouverte aux dérangements... C'est-à-dire que, ben voilà, tu as la sonnette, le téléphone qui sonne, tu as le copain qui rentre. Et donc, j'ai trouvé que c'était parfois, enfin même si ça avait un côté très confortable, que c'était plus compliqué pour se créer une bulle. »

Ass. 2 : « Parce que tu es plus vite distrait par ton téléphone. [...] Même dans zoom, on peut discuter en privé et dire une petite remarque. Je ne sais pas heu... si le fait d'être directement sur place, ben chacun est focus et heu... n'a pas envie de sortir son GSM devant tout le monde. »

4.2.2) Perte de l'interaction et de l'énergie de groupe

Le fait de se retrouver seul derrière l'écran semblait moins enrichissant. Il manquait d'interactions de groupe et de ce sentiment de partage d'expérience avec les autres.

Ass. 3 : « Par contre négatif, c'est que c'est vrai que par contact, il y a plus de choses qui se passent, même si ça gêne, je pense qu'il y a plus de... il y a aussi le langage du corps [...] et puis même, il y a un peu ces énergies, un peu ce contact, ce qui se passe dans l'atmosphère à plusieurs... qui n'avait pas... on était fort seul quoi. »

Ass. 5 : « En gros, je crois que ça ne permet pas de s'impliquer de la même manière que si ça avait été en réel. Et puis je trouve que c'est l'interaction avec les autres personnes qui fait que le cycle de pleine conscience n'est pas la même chose non plus. Je trouve ça mieux quand on est en groupe. »

4.2.3) Une exploration moins complète de la pleine conscience

La vidéo-conférence donnait la sensation de ne pas explorer entièrement les possibilités de la pleine conscience au niveau des ressentis, des sensations. De plus, l'animateur aurait pu venir avec du matériel rendant l'immersion plus aisée.

Ass. 3 : « Et j'avais l'impression qu'il avait pas mal d'outils heu... ou qu'il aurait mis à disposition pas mal d'outils, ou des fauteuils divers, etc. Qui auraient pu rendre aussi la... la... le cycle plus interactif avec vraiment des sensations diverses, etc. Ça je trouve que ça aurait été... Un peu mieux. Jouer avec nos sensations... nos sens. [...] Pour pousser vraiment l'expérience à fond. »

4.2.4) Les soucis matériels

Pour pouvoir profiter pleinement du cycle par vidéo-conférence, il fallait s'assurer d'être bien installé, d'avoir une connexion internet fiable, etc. Parfois, la connexion avait des problèmes ou le son était mauvais ce qui rendait le suivi plus difficile.

Ass. 2 : « Et être sûr d'avoir une bonne connexion internet tu vois... brancher les câbles... parce si tu es en train de faire ta pleine conscience et que ta connexion internet foire un peu et que tu loupes des passages... enfin... Il y a des fois, des débuts, on commençait par des citations, je ne comprenais pas toutes les citations parce que... je ne sais pas s'il articulait un peu moins ou... je ne pense vraiment pas mais le fait que ça passe par l'ordinateur, je trouvais ça plus compliqué parfois. »

Ass. 5 : « Et même, parfois, ça bug un peu, et puis voilà, on perd un peu le fil. Surtout pour les exercices en fait. »

4.3) La formule idéale ?

Selon les assistants, le cycle de pleine conscience est bénéfique à faire dans tous les cas de figure. L'idéal se partagerait entre un cycle entièrement en présentiel malgré les désavantages liés à la faisabilité ou un mixte entre le présentiel et la vidéo-conférence.

Ass. 3 : « Moi je le ferais quand même en présentiel. Vraiment en présentiel. Je pense que ça a l'air d'être vraiment plus intense. »

Ass. 4 : « Ce qui pourrait être pas mal, limite, c'est une fois sur deux. Une fois présentiel et une autre fois par vidéo-conférence comme ça on a le temps de cogiter aussi tous chez soi. Oui, ça, ça pourrait être chouette. »

VI) Discussion

1) La pleine conscience

À ma connaissance, cette étude est la première s'intéressant aux effets d'un cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence chez des assistants en médecine général. Elle a pu mettre en évidence plusieurs effets d'un tel cycle auprès des assistants.

Le premier serait que la pleine conscience est un bon moyen de gérer les moments de crise et les périodes difficiles. En effet, malgré un relâchement dans la pratique de la pleine conscience au fur et à mesure du temps, elle restait largement utilisée lors des moments les plus difficiles ou lors des journées épuisantes, permettant de passer plus facilement à autre chose et de ne pas accumuler. La pleine conscience apparaît donc comme une soupape de sécurité durable. Cela pourrait éviter que les assistants ne tirent trop loin sur la corde jusqu'au burnout.

Elle est efficace pour apprendre à mieux gérer son stress au quotidien. Une des motivations principales des assistants était d'ailleurs cette réduction du stress. Chacun se disant trop stressé dans sa vie actuelle et dans son travail. Cela démontre que l'assistantat est source de stress pour les étudiants et que des interventions sont nécessaires et demandées.

Cette étude a également montré que la pleine conscience, en plus d'aider les assistants à réduire les affects négatifs, avait également tendance à augmenter les affects positifs. En portant plus d'attention à leur environnement et en se recentrant sur le moment présent, ils arrivaient à mieux apprécier les plaisirs simples de la vie et ainsi se ressourcer plus aisément. Cela est également transposable au domaine médical. En effet, en accordant plus d'attention au patient et à la consultation, ils étaient plus à même d'apprécier ce que la médecine a de positif et à retirer du plaisir dans le contact avec le patient. Les assistants se montraient donc plus empathiques. En retour, le patient semblait se sentir mieux compris et plus satisfait. On peut donc supposer que la pleine conscience améliore l'empathie des assistants ainsi que leur sentiment d'accomplissement personnel et donc diminue leur risque de burnout. De plus, cette amélioration du contact patient semble particulièrement se maintenir au fil des mois.

Le corolaire de cette présence améliorée est une diminution de l'état d'automatisme des actes quotidiens de la vie. Les assistants sont plus conscients des gestes qu'ils posent et de leurs

actions. En plus de diminuer les ruminations, on peut supposer que cette conscience améliorée des actes du quotidien pourrait diminuer le nombre d'erreurs médicales.

Enfin, le dernier grand bénéfice qu'a pu mettre en évidence cette étude est une amélioration de la conscience et de la manière de gérer ses émotions. Les assistants arrivaient à mieux mettre des mots sur ce qu'ils ressentaient et ils présentaient une meilleure capacité d'introspection ce qui leur permettait de sortir plus facilement des cercles vicieux et des schémas répétitifs. De plus, ils avaient tendance à mieux prendre en compte leur bien-être dans leur vie aussi bien privée que médicale. On peut donc espérer qu'ils seront plus à même de déceler les patterns négatifs dans leur pratique future et ainsi pouvoir y remédier pour parvenir à la pratique qu'ils désirent.

Il semble ressortir que les assistants ayant bénéficié le plus de la pleine conscience et qui ont vu les plus gros changements sont ceux qui avaient à la base un stress élevé ou des difficultés émotionnelles comme les assistants 1 et 3 par exemple. Cela fait écho à l'étude de *Verweij et al.* [8] qui mettait en évidence que les assistants en médecine, toutes spécialités confondues, ayant un niveau d'épuisement élevé au départ avaient tendance à retirer plus de bienfaits d'une intervention en pleine conscience. De plus, dans mon étude, les assistants parlaient souvent d'un moment plus adéquat ou propice pour commencer un cycle ou reprendre une pratique, et celui-ci était constamment associé à une période difficile, supposée apporter suffisamment de motivation pour pratiquer assidûment la pleine conscience et ainsi réussir à la maintenir dans le temps. Cela pourrait mettre en évidence l'importance de la réflexion personnelle et du choix du moment opportun pour chaque assistant afin de bénéficier pleinement du cycle de pleine conscience. De cela découle l'importance de pouvoir proposer des introductions à la pleine conscience à plusieurs moments de l'assistantat, voire des études de médecine en général, afin que l'assistant soit libre de choisir le meilleur moment pour lui. Dans le même ordre d'idée, il pourrait être intéressant d'étudier les facteurs prédictifs permettant de profiter au mieux d'un cycle de pleine conscience.

Les bienfaits susmentionnés semblent directement proportionnels, bien que certains plus que d'autres, au niveau de pratique maintenu après le cycle. En effet, suite à l'arrêt du cycle et de la pratique, des assistants qui avaient noté de grandes améliorations, par exemple au niveau du stress ou du niveau de la pleine conscience au quotidien, ont vu une détérioration suite à l'arrêt de la pratique. Cela confirme que la pleine conscience est quelque chose qui se

pratique, un peu comme un entraînement physique, et que la théorie n'est pas suffisante pour en maintenir la totalité des bénéfices. Ce constat ainsi que les dires des assistants indiquent l'utilité de se voir proposer un suivi après le cycle. En effet, plusieurs d'entre eux regrettaient de ne pas avoir mieux maintenu leur pratique de la pleine conscience et estimaient que si un suivi avait été proposé, cela aurait permis un meilleur investissement au long terme. De plus, un seul cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ne semble pas suffisant pour approfondir optimalement la pleine conscience.

Ce suivi pourrait, par exemple, se présenter sous la forme de journées ou de week-ends de retour, voire de cycles d'approfondissement. L'étude de *Schroeder et al.* [9] qui a proposé 13H de formation en un week-end à des professionnels de la santé, ainsi que des sessions de suivi de 2H à 2 et 4 semaines, a évoqué la possibilité que des interventions brèves amélioreraient significativement le stress, la fatigue émotionnelle et la dépersonnalisation. On peut donc supposer que l'emploi d'interventions brèves dans le décours d'un cycle de pleine conscience serait bénéfique. Si cela n'est pas possible, il pourrait être intéressant de leur proposer une accroche non invasive, comme une newsletter plusieurs fois par an avec des rappels de pleine conscience, et indiquant des lieux et moments où se déroulent des sessions de pleine conscience. Cela permettrait de garder un lien avec la pleine conscience et pouvoir facilement se replonger dedans.

D'un autre côté, l'arrêt presque complet d'une pratique de pleine conscience n'a pas altéré entièrement les bénéfices et l'influence qu'elle apporte. Cela tend à indiquer que le cycle a réussi à apporter des changements durables même sans pratiquer par la suite.

Contrairement à mon étude, celle d'*Hamilton-west et al.* [10] montrait une amélioration des outcomes plus importante après 3 mois post-cycle par rapport à un seul mois. Les médecins étaient plus âgés (44,5 ans de moyenne) et avaient plus de pratique médicale. Cette différence d'amélioration pourrait s'expliquer par la différence de maturité évoquée par les assistants motivant une plus grande pratique post-cycle mais aussi par le fait qu'étant médecin à part entière, il était peut-être plus aisé pour eux d'introduire la pleine conscience dans leur pratique médicale et de s'aménager du temps pour pratiquer au sein d'une vie mieux organisée que pendant un assistantat.

Concernant la pratique médicale, l'impact de la pleine conscience est limité. Elle a permis un meilleur contact patient comme susmentionné ainsi qu'une meilleure gestion de la pression et du stress. Elle a également permis de rendre les assistants plus confiants dans la gestion de certains cas, en particulier ceux relevant de la psychologie (dépression, burnout, angoisses, ...). Hormis cela, elle semble avoir eu peu d'impact dans la manière de gérer le cabinet, dans la résolution des conflits ou les relations interprofessionnelles. Cette lacune pourrait être comblée par d'autres formations comme la communication non violente, par exemple. Une étude associant les deux serait intéressante.

Au vu des éléments susmentionnés, un cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence serait efficace pour prévenir l'apparition d'un burnout et améliorer la qualité de vie des assistants en médecine générale. Ce constat est conforté par l'étude de *Lebares et al.* [11] qui a proposé un cycle de pleine conscience à des assistants de 1^{ère} année en chirurgie et qui a montré qu'ils étaient demandeurs de telles interventions et qu'ils en avaient retiré de nombreux bienfaits dans et hors du travail. Notons, cependant, qu'un des participants s'est retiré de l'étude à cause d'un burnout qui s'est développé à la suite du cycle et qui avait déclaré avoir arrêté la pleine conscience. Un unique cycle donné par vidéo-conférence ne semble donc pas suffisant pour prévenir tous les burnout.

2) La vidéo-conférence et la faisabilité

La réalisation du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence semble une solution viable bien que pas idéale.

Son premier avantage majeur est l'absence de trajet et la facilité d'accès pour suivre le cycle de pleine conscience ce qui permet d'atteindre plus de personnes. Cela peut également faciliter le passage à l'acte des plus hésitants grâce au confort que cela apporte.

Un second avantage est de se sentir plus à l'aise par vidéo-conférence. Le fait de ne pas sentir peser le regard des autres ou des normes sociales habituelles permettait aux assistants d'être plus facilement eux-mêmes. Le temps de parole semblait mieux réparti et les personnalités plus introverties se sentaient plus en confiance pour prendre la parole qu'en présentiel.

La vidéo-conférence s'est révélée intéressante pour les sessions en sous-groupe. En étant complètement isolé des autres, il était plus aisé de s'ouvrir à son interlocuteur et donc d'effectuer un travail plus en profondeur.

Une autre preuve de la viabilité de la vidéo-conférence sont les bienfaits susmentionnés qu'ont retirés les assistants de ce cycle.

Cependant, la vidéo-conférence est apparue comme une solution de rechange acceptable plutôt qu'une solution idéale pour réaliser un cycle.

En effet, la vidéo-conférence donnait l'impression de ne pas profiter entièrement du cycle. Les assistants se montraient moins concentrés et les méditations étaient parfois plus difficiles à suivre à cause des distractions environnantes et des soucis matériels. L'animateur n'étant pas présent, les assistants avaient l'impression qu'il ne pouvait pas leur apporter tout ce qu'il aurait voulu, que cela soit au niveau des sensations, du matériel mis à disposition ou des conseils pratiques. De plus, il manquait les interactions entre participants et l'énergie de groupe qui auraient pu être source de motivation et d'enrichissement.

Ainsi, les assistants, bien que satisfaits du cycle par vidéo-conférence et de ce qu'ils en ont retiré, auraient préféré une expérience en présentiel. Afin d'allier les aspects positifs des deux méthodes et augmenter le taux de participation en diminuant le charge des trajets, il serait intéressant d'étudier un cycle de pleine conscience donné en partie par vidéo-conférence et en partie en présentiel.

L'étude de *Spijkerman et al.* [12] est une méta-analyse étudiant l'efficacité d'une intervention basée sur la pleine conscience, que cela soit par MBCT, MBSR ou ACT (Acceptance and Commitment Therapy) reprenant des populations saines, malades (physiquement ou mentalement) et étudiantes (mais pas de professionnels de la santé). Cette étude a mis en évidence une amélioration significative bien que légère sur la dépression, l'anxiété, le bien-être et le niveau de pleine conscience ainsi qu'un effet modéré sur le stress. Les interventions guidées ayant eu un meilleur impact que les non-guidées.

Cela tend à confirmer qu'une intervention guidée par vidéo-conférence lors d'un cycle a un rôle à jouer dans l'accessibilité et l'introduction de la pratique de la pleine conscience mais que les bénéfices attendus semblent moindres par rapport à un cycle en présentiel. Il est donc préférable qu'un assistant puisse assister à un cycle de pleine conscience par vidéo-

conférence plutôt que de ne pas en avoir du tout. Cela pourrait intéresser les assistants n'ayant pas assez de motivation pour suivre un cycle en présentiel. En plus d'être bénéfique, cela permettrait une première introduction à la pleine conscience invitant les participants à approfondir la pleine conscience par la suite.

L'étude de *Thorndike et al. [13]* est une étude descriptive ayant interrogé des assistants en médecine interne sur la pleine conscience (expérience, intérêt, pratique, etc.). Elle a mis en évidence que la majorité (87 %) des assistants désiraient recevoir une formation à la pleine conscience mais que seulement 25 % d'entre eux avaient déjà une pratique. Elle suggère également que les formations de pleine conscience, étant généralement des cycles de 8 semaines en présentiel, étaient trop restrictives. En effet, les assistants désiraient avoir le choix entre plusieurs types de pratique de la pleine conscience, sous plusieurs modalités, lieux et périodes. Dans ce sens, la pratique par vidéo-conférence apparaît comme une autre modalité disponible pouvant motiver certains assistants à se lancer dans l'aventure de la pleine conscience. De plus, si elle n'est pas la solution optimale pour un cycle d'introduction à la pleine conscience, elle pourrait convenir pour des cycles ou des séances de suivi et ainsi faciliter le maintien d'une pratique au long terme.

3) Réflexivité

Comme mentionné dans l'introduction, ce TFE se focalise sur un sujet qui m'est sensible de par mon expérience passée. C'est donc un thème qui m'intéresse à titre personnel en lien avec mon propre développement. À ce titre, j'ai moi-même participé au cycle de pleine conscience en 8 semaines donné par vidéo-conférence afin de mieux comprendre un tel cycle de l'intérieur, et par intérêt personnel. C'est en connaissance de ma propre subjectivité et de mon expérience personnelle que j'ai réalisé cette étude, afin de pouvoir m'en détacher et rester le plus objectif possible lors de la rédaction de celle-ci.

4) Limites et biais

4.1) Limite : manque d'expérience dans la réalisation d'entretiens semi-dirigés

L'interviewer n'ayant pas d'expérience des entretiens semi-dirigés, ceux-ci pourraient être de moins bonne qualité. De plus, le cours de Ségolène de Rouffignac sur les études qualitatives s'est déroulé lorsque 4 des entretiens avaient déjà été réalisés ce qui est regrettable car il a permis d'avoir une meilleure vision du déroulement d'un tel entretien. Ainsi, certaines questions sont trop longues, comportent trop d'éléments par question ou n'approfondissent pas suffisamment le sujet.

4.2) Limite : saturation des données

En raison du faible nombre de participants, la saturation des données n'a pas été atteinte lors des interviews. Il se pourrait donc que le sujet ait été insuffisamment exploré.

4.3) Limite : réalisation des entretiens par vidéo-conférence

En raison de la crise sanitaire à Covid-19, les participants ont opté pour des entretiens par vidéo-conférence. Ce mode d'entretien, plus impersonnel, ne permet pas d'apprécier entièrement le langage corporel chez l'interviewé et pourrait avoir influencé la narration des événements lors de l'interview.

4.4) Biais d'échantillonnage

A ma connaissance, il n'y avait pas d'autre cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence chez des assistants en médecine générale dans le décours de l'étude. Ainsi, un seul groupe de participants venant de l'UCL a été démarché. Les participants pourraient ne pas être représentatifs de l'ensemble des assistants en médecine générale.

4.5) Biais de recrutement

La participation s'étant faite sur base volontaire, les assistants ayant participé pourraient être ceux qui ont bénéficié le plus du cycle de pleine conscience ou ceux qui sont les plus empathiques de base (désir d'aider pour un TFE).

4.6) Biais contextuel

Le cycle de pleine conscience ainsi que les entretiens se sont déroulés pendant une période particulière qu'est la pandémie à covid-19. Cette pandémie a causé un changement important dans la pratique de la médecine ainsi que dans les relations interpersonnelles. Il se pourrait donc que les résultats de cette étude ne soient pas reproductibles dans une période hors pandémie.

4.7) Limite et biais : délai des interviews

Les interviews ont été réalisées entre 3 et 6 mois après le cycle sans interrogation préliminaire à la fin du cycle. Il en découle 2 éventuelles conséquences. La première est un éventuel biais de mémoire : le délai pourrait affecter la fiabilité des souvenirs du cycle et des premiers mois. La seconde est une limite : le délai étant relativement court, les données pourraient ne pas être extrapolables sur de plus longues périodes.

VII) Conclusion

Un cycle de pleine conscience par vidéo-conférence en 8 semaines basé sur le MBCT est utile chez les assistants en médecine générale pour améliorer leur niveau de stress, la gestion des émotions, la gestion des épisodes de crise, le sentiment d'autosatisfaction, le niveau de pleine conscience, le bien-être au quotidien, l'empathie et le contact avec les patients. Le maintien de ces bénéfices dans le temps est directement proportionnel à la pratique que gardent les assistants par la suite, raison pour laquelle un suivi post-cycle est recommandé pour ancrer la pleine conscience au mieux. Néanmoins, un certain niveau de ces bénéfices reste ancré peu importe la quantité de pratique. Des études concernant les meilleures modalités de suivi post-cycle manquent.

Certaines périodes semblent plus propices pour profiter au mieux d'un cycle de pleine conscience, particulièrement les moments où les assistants ressentent de manière plus importante le besoin de prendre soin d'eux-mêmes ou lors de périodes difficiles. Une étude des facteurs prédictifs permettant de profiter au mieux d'un cycle de pleine conscience serait intéressante.

La vidéo-conférence permet une meilleure facilité d'accès et apporte des facilités d'organisation de la séance comme la possibilité de former des sous-groupes entièrement isolés. Elle permet aux assistants d'être plus à l'aise et donc, de prendre plus facilement la parole, ce qui est un avantage pour les personnalités introverties. Cependant, un cycle en présentiel reste plus enrichissant. La vidéo-conférence trouve donc son utilité pour faire découvrir la pleine conscience aux personnes n'ayant pas accès à un cycle en présentiel, que cela soit par manque de motivation, ou à cause de modalités pratiques, et ainsi leur donner les clés pour mieux l'approfondir par la suite. De plus, elle pourrait convenir pour des séances de suivi dans le décours d'un cycle en présentiel.

Des études concernant une association entre vidéo-conférence et présentiel pour la réalisation d'un cycle de pleine conscience ainsi que l'utilisation de la vidéo-conférence pour des séances de suivi seraient intéressantes.

Enfin, il serait intéressant d'étudier les effets d'un cycle de pleine conscience sur un plus long terme.

VIII) Bibliographie

- 1) Michels, N., Vervaeck, N. *Comment prévenir et soulager les symptômes de burn out chez les médecins?*. Minerva 2017 Volume 16 Numéro 8 Page 193 – 196.
- 2) West, C. P., Dyrbye, L. N., Erwin, P. J. et al. *Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis*. The Lancet.2016;388(10057), 2272–2281. doi:10.1016/s0140-6736(16)31279-x.
- 3) Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, et al. *Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians*. JAMA. 2009;302(12):1284–1293. doi:10.1001/jama.2009.1384.
- 4) Médecins en difficulté. *Prévention des médecins en formation*. [en ligne] (Page consultée le 14/12/2020) disponible sur <https://www.medecinsendifficulte.be/competence/prevention/prevention-du-burn-out-des-medecins-en-formation-et-des-medecins-generalistes-en-formation/> .
- 5) Isnard Bagnis, C. (2017). *La pleine conscience au service de la relation de soin*. Louvain-La-Neuve : Deboeck supérieur, p. 23-24.
- 6) Zindel, V. S., Williams, M.G., Teasdale, J.D. (2006). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute*. Bruxelles : Deboeck supérieur, p. 110-111.
- 7) Dr. Lustygier, V, Pr. Verbanck, P. *Arrêt tabagique chez le patient psychiatrique*. [en ligne] (page consultée le 13/01/2021) disponible sur <http://hopitalsanstabac.be/images/stories/22juinlustygier.pdf> .
- 8) Verweij H, van Ravesteijn H, van Hooff MLM, et al. *Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial*. J Gen Intern Med. avr 2018;33(4):429-36. doi:10.1007/s11606-017-4249-x.
- 9) Schroeder DA, Stephens E, Colgan D, et al. *A Brief Mindfulness-Based Intervention for Primary Care Physicians: A Pilot Randomized Controlled Trial*. American Journal of Lifestyle Medicine. 2018;12(1):83-91. doi:10.1177/1559827616629121.

- 10) Hamilton-West K, Pellatt-Higgins T, Pillai N. *Does a modified mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) course have the potential to reduce stress and burnout in NHS GPs? Feasibility study.* Primary Health Care Research & Development. nov 2018;19(6):591-7. Doi:10.1017/S1463423618000129.
- 11) Lebares CC, Hershberger AO, Guvva EV, et al. *Feasibility of Formal Mindfulness-Based Stress-Resilience Training Among Surgery Interns: A Randomized Clinical Trial.* JAMA Surg. 2018;153(10):e182734. doi:10.1001/jamasurg.2018.2734.
- 12) Spijkerman MPJ, Pots WTM, Bohlmeijer et al. *Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials.* Clinical Psychology Review. 2016;45:102-14. doi:10.1016/j.cpr.2016.03.009.
- 13) Thorndike T, McGarry K, Monteiro JF. *Mindfulness in Residency: A Survey of Residents' Perceptions on the Utility and Efficacy of Mindfulness Meditation as a Stress-Reduction Tool.* Rhode Island medical journal. 1 avr 2019;102(3):29-33. PMID:30943669.

Annexes

1) Carnet d'entretien N°1

Phrase d'introduction : Merci beaucoup d'avoir accepté cet entretien qui a pour but d'évaluer l'intérêt d'un cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence au niveau du bien-être et de la pratique médicale chez des assistants en médecine générale. Vois cet entretien comme une discussion libre où tout ce que tu pourras penser sera intéressant, sans bonne ni mauvaise réponse.

Question subsidiaire : Acceptes-tu que j'enregistre notre entretien au moyen d'un dictaphone dans le but de le retranscrire et de pouvoir analyser notre entretien ? Celui-ci restera confidentiel et sera anonymisé lors de la retranscription.

<u>Thèmes</u>	<u>Questions</u>
Expérience personnelle de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none">- Quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience ?- Quelles étaient tes motivations en commençant le cycle et à quel point ont-elles été atteintes ?- Comment estimerais-tu ta participation au module ? Quelles étaient tes motivations et freins ?- Comment ton expérience de la pleine conscience a-t-elle évolué au fil du temps jusqu'à maintenant ? Quelle est le rapport que tu entretiens avec actuellement ?- S'il y a toujours une pratique d'exercices de méditation, quelle est-elle ? Qu'est-ce qui te motive ou te freine à continuer ?
L'apport dans la médecine	<ul style="list-style-type: none">- Quelle a été la répercussion de ce cycle sur ta pratique et ton ressenti de la médecine ?- Quelle différence as-tu pu remarquer au niveau de la collaboration avec tes pairs ?- Que peux-tu me dire sur l'influence que pourrait avoir eu le cycle sur ton contact avec les patients ?- Quel impact, la pratique de la pleine conscience, a-t-elle pu avoir sur ta manière de gérer le stress / la charge de travail ?
Avantages et inconvénients de la vidéo-conférence	<ul style="list-style-type: none">- Qu'as-tu pensé de la réalisation du cycle par vidéo-conférence ?- Selon toi, quels seraient les avantages et inconvénients de cette méthode ?- Quelle est ton avis sur la faisabilité d'un tel cycle par rapport à un cycle donné en présentiel ?- Selon toi, quelle serait la formule idéale pour donner un tel cycle de pleine conscience ?

Intérêt de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none">- Selon toi, quels sont les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation ?- Recommanderais-tu le cycle de pleine conscience par vidéo-conférence (ou non) et pour quelles raisons ?- Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui aimerait commencer le cycle de pleine conscience ?
---------------------------------	---

Phrase de conclusion : Y aurait-il quelque chose que tu aimerais ajouter à propos du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?

Phrase de fin d'entretien : Je tiens à te remercier encore une fois d'avoir accepté cet entretien qui me sera d'une grande aide. Pour conclure, aimerais-tu recevoir une copie de ton interview retranscrit ainsi que de mon TFE une fois terminé et ainsi pouvoir me donner ton retour par rapport au travail effectué sur base de ton entretien ?

2) Carnet d'entretien N°2

Phrase d'introduction : Merci beaucoup d'avoir accepté cet entretien qui a pour but d'évaluer l'intérêt d'un cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence au niveau du bien-être et de la pratique médicale chez des assistants en médecine générale. Vois cet entretien comme une discussion libre où tout ce que tu pourras penser sera intéressant, sans bonne ni mauvaise réponse.

Question subsidiaire : Acceptes-tu que j'enregistre notre entretien au moyen d'un dictaphone dans le but de le retranscrire et de pouvoir analyser notre entretien ? Celui-ci restera confidentiel et sera anonymisé lors de la retranscription.

<u>Thèmes</u>	<u>Questions</u>
Expérience personnelle et bénéfices de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none">- Quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience ?- Quelles étaient tes motivations en commençant le cycle et à quel point ont-elles été atteintes ?- Quelles étaient les freins éventuels ?- Comment ton expérience de la pleine conscience a-t-elle évolué au fil du temps jusqu'à maintenant ? Quelle est le rapport que tu entretiens avec actuellement ?- S'il y a toujours une pratique d'exercices de méditation, quel est-elle ? Qu'est-ce qui te motive ou te freine à continuer ?- Selon toi, quels sont les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation ?
L'apport dans la médecine	<ul style="list-style-type: none">- Quelle a été la répercussion de ce cycle sur ta pratique et ton ressenti de la médecine ?- Quelle différence as-tu pu remarquer au niveau de la collaboration avec tes pairs ?- Que peux-tu me dire sur l'influence que pourrait avoir eu le cycle sur ton contact avec les patients ou certains patients en particulier ?- Quel impact, la pratique de la pleine conscience, a-t-elle pu avoir sur ta manière de gérer le stress / la charge de travail ?

<p>Avantages et inconvénients de la vidéo-conférence</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'as-tu pensé de la réalisation du cycle par vidéo-conférence ? - Selon toi, quels seraient les avantages et inconvénients de cette méthode ? - Quelle est ton avis sur la faisabilité d'un tel cycle par rapport à un cycle donné en présentiel ? - Selon toi, quelle serait la formule idéale pour donner un tel cycle de pleine conscience ? - Recommanderais-tu le cycle de pleine conscience par vidéo-conférence (ou non) et pour quelles raisons ? - Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui aimerait commencer le cycle de pleine conscience ?
--	--

Phrase de conclusion : Y aurait-il quelque chose que tu aimerais ajouter à propos du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?

Phrase de fin d'entretien : Je tiens à te remercier encore une fois d'avoir accepté cet entretien qui me sera d'une grande aide. Pour conclure, aimerais-tu recevoir une copie de ton interview retranscrit ainsi que de mon TFE une fois terminé et ainsi pouvoir me donner ton retour par rapport au travail effectué sur base de ton entretien ?

3) Carnet d'entretien N°3

Phrase d'introduction : Merci beaucoup d'avoir accepté cet entretien qui a pour but d'évaluer l'intérêt d'un cycle de pleine conscience donné par vidéo-conférence au niveau du bien-être et de la pratique médicale chez des assistants en médecine générale. Vois cet entretien comme une discussion libre où tout ce que tu pourras penser sera intéressant, sans bonne ni mauvaise réponse.

Question subsidiaire : Acceptes-tu que j'enregistre notre entretien au moyen d'un dictaphone dans le but de le retranscrire et de pouvoir analyser notre entretien ? Celui-ci restera confidentiel et sera anonymisé lors de la retranscription.

<u>Thèmes</u>	<u>Questions + (questions subsidiaires)</u>
Expérience personnelle et bénéfiques de la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> - Quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience ? - Quelles étaient tes motivations en commençant le cycle. A quel point ont-elles été rencontrées ? - Quels étaient les freins éventuels ? (Avant le cycle de pleine conscience ? Pendant le cycle de pleine conscience ?) - Comment ton expérience de la pleine conscience a-t-elle évolué au fil du temps jusqu'à maintenant ? (Quel est le rapport que tu entretiens avec actuellement ?) - S'il y a toujours une pratique d'exercices de méditation (formelle ou informelle), quelle est-elle ? (Qu'est-ce qui te motive ou te freine à continuer ?) - Selon toi, quels sont les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation ?
L'apport dans la médecine	<ul style="list-style-type: none"> - Quel a été la répercussion de ce cycle sur ta pratique et ton ressenti de la médecine ? - Quelle différence as-tu pu remarquer au niveau de la collaboration avec tes pairs ou d'autres soignants ? - Que peux-tu me dire sur l'influence que pourrait avoir eu le cycle sur ton contact avec les patients de manière générale ? (Avec certains patients en particulier ?) - Quel impact la pratique de la pleine conscience a-t-elle pu avoir sur ta manière de gérer le stress / la charge de

	travail ? (Sur la manière d'organiser ton travail ?)
Avantages et inconvénients de la vidéo-conférence	<ul style="list-style-type: none"> - Qu'as-tu pensé de la réalisation du cycle par vidéo-conférence ? - Selon toi, quels seraient les avantages et inconvénients de cette méthode ? - Quel est ton avis sur la faisabilité d'un tel cycle par rapport à un cycle donné en présentiel ? - Selon toi, quelle serait la formule idéale pour donner un tel cycle de pleine conscience ? (Modalités, organisation, lieux, durée, suivi post-cycle) - Recommanderais-tu ou non le cycle de pleine conscience par vidéo-conférence et pour quelles raisons ? - Quels conseils donnerais-tu à quelqu'un qui aimerait commencer le cycle de pleine conscience ?

Phrase de conclusion : Y aurait-il quelque chose que tu aimerais ajouter à propos du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?

Phrase de fin d'entretien : Je tiens à te remercier encore une fois d'avoir accepté cet entretien qui me sera d'une grande aide. Pour conclure, aimerais-tu recevoir une copie de ton interview retranscrit ainsi que de mon TFE une fois terminé et ainsi pouvoir me donner ton retour par rapport au travail effectué sur base de ton entretien ?

4) Retranscription des entretiens

Surligné en jaune = citations reprises dans les résultats.

2.1) Entretien N°1

Interview	Étiquetage
<p>O : Tout d'abord, quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience ?</p> <p>A : Alors heu... Je ne sais pas si c'est une bonne ou une mauvaise chose que ça soit tombé pendant la première vague de covid. Je pense que ça avait des avantages et inconvénients. C'est vrai que je trouvais ça un peu bizarre de le faire par vidéo-conférence mais finalement ça ne s'est pas si mal mis que ça. Je t'avoue que j'étais contente, ben parce que c'était quand même toutes les semaines terminer à 22H, donc j'étais contente de faire ça ici, dans la pièce, devant mon bureau puis à la fin, ben voilà, tu éteins ton ordi et tu vas te taper devant la télé, ça c'était quand même confort.</p> <p>Après je ne sais pas si niveau « disponibilité mentale », c'était la meilleure période, car c'était quand même une période que je trouvais professionnellement compliquée avec les consultations par téléphone, enfin voilà, avec ce truc qu'on ne connaissait pas et qui débarquait de nulle part. On en prenait quand même un peu plein la tronche avec des recommandations qui changeaient tous les 2 jours. Enfin voilà, je ne sais pas, si ça s'était produit 2 mois plus tôt, si ça aurait changé quelque chose au niveau disponibilité mentale car on fait un métier où on est tout le temps en train de penser à 35 milles trucs. Donc je ne sais pas si ce n'est pas « une excuse », de me dire que s'il n'y avait pas eu le covid, ça aurait pu se faire différemment.</p> <p>Alors j'avoue que je n'étais pas une pratiquante très acharnée. J'avoue que souvent avec le module le mercredi, le jeudi et vendredi je zappais très souvent de faire les exercices de pleine conscience. Et le weekend, ou le lundi, je me disais : « Oups, c'est déjà bientôt mercredi » *rire*. Et alors, là, je m'y attelais un peu. Par contre, ce qui m'a vraiment étonné, alors que je ne pensais pas être heu... Enfin voilà, alors que je n'ai pas suivi le truc avec tout le sérieux que ça aurait mérité, c'est que quand ça s'est fini, j'ai vraiment eu une sensation de manque. J'avais vraiment l'impression d'être en sevrage. C'était vraiment bizarre</p>	<p>Bon moment pour faire un cycle à cause du covid ?</p> <p>À priori négatif de la vidéo-conférence</p> <p>Facilité et confort de la vidéo-conférence</p> <p>Pas assez de disponibilité mentale</p> <p>Période compliquée</p> <p>Challenge professionnel</p> <p>Période difficile avec le covid, défi d'adaptation et de mise à jour intellectuelle</p> <p>Bon moment pour faire un cycle ?</p> <p>Surcharge mentale liée à notre métier</p> <p>Manque d'assiduité aux exercices quotidiens à la maison</p> <p>Prise par le temps qui passe vite</p> <p>Perception du cycle comme d'un devoir</p> <p>Sensation de manque, de sevrage suite au cycle</p>

<p>et, justement, pendant les semaines qui ont suivi, enfin je ne sais pas combien de temps après le cycle, j'ai été beaucoup plus régulière, car je sentais vraiment les bénéfices, et je sentais cette sensation de sevrage qui sortait de je ne sais pas où. Donc j'ai entretenu le truc puis c'est un petit peu... enfin ce n'est pas tombé dans l'oubli, mais je suis à nouveau dans un truc où je pratique plus beaucoup pour être honnête. Et ça m'énerve car je me disais que ça me faisait quand même beaucoup de bien, notamment les 3 minutes de respiration, pour voilà, souffler, ou ne serait-ce que voilà... Pour l'anecdote, j'ai souvent des palpitations quand je suis stressée et c'était vraiment un truc quand... voilà, lors d'une méditation assise ou d'un body scan, ça me permettait vraiment d'apaiser ça. Et je ne le fais plus du tout assez, du coup, j'ai de nouveau des palpitations quand je suis stressée... Donc voilà, en résumé, j'ai une impression vraiment très positive. Et après, je pense que c'est moi qui n'ai pas entretenu le truc comme j'aurais pu, ou comme j'aurais dû l'entretenir...</p>	<p>Besoin de se raccrocher aux bienfaits du cycle</p> <p>Essoufflement de la motivation</p> <p>Frustration par rapport au manque de motivation</p> <p>Difficulté à gérer le stress</p> <p>Méditation permet d'apaiser</p> <p>Reprise des mauvaises habitudes</p> <p>Impression très positive du cycle</p> <p>Perception du cycle comme un devoir + regrets de ne pas avoir entretenu</p>
<p>O : Ok, ok... Il y a plein de choses intéressantes dans ce que tu dis déjà. Et justement, tu dis donc que c'était bien mais que ça s'est essoufflé et que c'est dommage. Qu'est-ce que tu penses qui aurait pu t'aider, ou qu'est-ce qui pourrait t'aider encore maintenant, à reprendre, ou à garder plus de motivation à faire des méditations. Est-ce que tu penses qu'il y a des choses qui aurait pu favoriser cela ?</p>	
<p>A : Ben en fait, il y a... c'est un détail débile hein... mais il y a un truc qui m'a un peu empêché de pratiquer pendant un certain temps. C'est le fait que j'ai un tapis de yoga et pendant le confinement, je l'ai prêté à ma sœur qui ne vit pas avec moi, et qui a des soucis de raideur musculaire. Ma maman lui fait faire des exercices car elle ne peut plus aller chez le kiné, et donc je lui ai prêté le tapis de yoga. Et c'est débile car j'ai l'impression que ça m'a vraiment bloqué de pas pouvoir m'installer comme je le voulais, de pas avoir la position que je voulais. Et alors, il y a un autre truc, un autre élément perturbateur, c'est clairement mon copain je pense, dans le sens où, c'est quelqu'un de très fonceur et donc qui ne comprend pas qu'on puisse rester « au calme », ou prendre un temps pour soi comme ça. Genre, quand je suis en train de lire un livre, il ne comprend pas que je puisse passer 1H, une après-midi, à juste lire un livre. Et donc la méditation, il comprenait encore moins car tu donnes l'air de rien faire extérieurement, et donc il n'arrêtait pas de dire : « Est-ce qu'on n'irait pas faire ci, est-ce qu'on n'irait</p>	<p>Présence d'obstacles à la pratique</p> <p>Besoin d'une routine et de conditions optimales pour pratiquer (tapis de yoga, position, ...)</p> <p>Le copain comme « Éléments perturbateurs »</p> <p>Sentiment d'incompréhension par rapport au copain, de non-respect de ses activités</p> <p>L'élément perturbateur n'est pas de son contrôle, elle ne peut pas y échapper</p>

<p>pas voir des amis, boire un verre, etc. ? ». Et donc sur le potentiel temps libre où je peux m'accorder ce genre de trucs, s'il est là, je sais que c'est mort. Alors bon, l'avantage c'est qu'il travaille beaucoup, et donc quand il a recommencé à travailler, quand son secteur a recommencé à travailler avec le déconfinement, ben là, ça a été un peu plus possible. Mais pendant tout le temps où il était là, c'était pas du tout faisable.</p> <p>Heu.... Qu'est-ce qui aurait pu encore m'empêcher... ?</p> <p>En fait, pendant tout le cycle, on était quand même un peu... pas bichonné, mais un peu couvé quand même. Il y avait les exercices à faire, alors on les faisait ou on ne les faisait pas mais il y avait un peu une pression, un argument d'autorité de « il faut le faire ». Et là, ça ne dépend plus que de soi-même en soi. Et alors, je me demande si, ça va paraître stupide aussi, mais je me demande si à un moment, je ne vais pas prendre un abonnement à une application genre petit bambou ou autre. Je regardais le tarif tout à l'heure et je me disais : « Houuu 47 euros quand même, pour 6 mois... » et je me suis dit, est-ce qu'à un moment, si tu payes, est-ce que ça ne va pas te conditionner à te dire, mince, j'ai payé 47 boules, j'aimerais bien que ça me rapporte quand même quelque chose *rire*. Un peu la même technique que quand j'ai repris le sport. Je me suis dit bon ben voilà, maintenant tu payes, donc je me suis sentie obligé d'y aller. Je me suis demandée si je ne ferais pas la même technique pour l'application.</p> <p>O : On sait que ça fait du bien mais il faut aussi un truc en plus pour le faire, c'est ça ?</p> <p>A : Ben oui, c'est ça, pour me dire : « Voilà, maintenant tu le fais ». Et aussi, bien avant le cycle, on avait déjà parlé une fois de méditation pleine conscience avec mon médecin traitant. Elle m'avait dit : « C'est comme le sport, si tu ne le mets pas dans ton agenda, tu ne le fais pas ». Et en effet. *rire*</p> <p>Le sport, je suis parvenue à le caser dans l'agenda, mais c'est vrai que la méditation, j'ai du mal à me dire que tel jour, je bloque de telle à telle heure pour la méditation. Et pourtant si je le fais bien pour le sport, pourquoi je ne peux pas le faire pour la méditation... En fait si, je sais la différence. Le sport j'y vais, j'ai des gens que je connais là-bas, j'ai ma prof que je connais depuis toute petite. Et donc j'ai plein de motivations externes. Tandis que pratiquer la méditation, c'est quand même un truc relativement solitaire, et donc si tu ne le fais pas, il n'y a personne pour t'enguirlander.</p> <p>O : Ok, encore pas mal de choses, c'est chouette. Et au niveau de ce qui te motivait à commencer le cycle,</p>	<p>Besoin d'une pression externe pour pratiquer</p> <p>Difficulté à se motiver par soi-même pour les exercices</p> <p>Il existe des applications (petit bambou) pour s'aider à se motiver</p> <p>Implication matérielle comme motivation à la pratique</p> <p>Analogie entre la motivation pour reprendre le sport et la pleine conscience</p> <p>Médecin généraliste comme référence.</p> <p>S'obliger à pratiquer en le prévoyant à l'avance</p> <p>La Motivation par l'obligation est insuffisante alors que ça fonctionne pour le sport</p> <p>Manque de motivation externes pour méditer (le faire en groupe, rappel par un tier)</p> <p>Aspect solitaire de la méditation comme un frein</p>
--	--

<p>quelles étaient tes motivations et le cycle y a-t-il répondu ?</p> <p>A : En fait, ce n'était pas mon premier choix. Le jour d'inscription aux cours à option, j'avais fait un peu un listing de ce qui m'intéressait, c'était un dimanche matin, l'inscription commençait à 8H. Je me suis levé à 8H30, à 8H50 j'étais sur mon ordi en mode : « merde, j'ai oublié les inscriptions » et tous mes premiers choix étaient déjà parti... Ce qui m'a un peu gonflé. Et du coup, j'ai vu ça, et je me suis dit que c'était peut-être le moment ou jamais. C'était dans ma liste de choix mais pas dans le top de ce que j'aurais souhaité. *sonnerie de porte* Ça c'est ma belle-sœur, j'arrive.</p> <p>O : Voilà, donc, tes motivations ? Que à la base ce n'était pas un premier choix ?</p> <p>A : Oui c'est ça, ce n'était pas un premier choix initialement puis je me suis dit : « Boh, allez, on va voir ». Et c'est vrai qu'en m'inscrivant, je n'avais pas forcément percuté que c'était 8 soirées où on était... Voilà, 8 soirées à faire que ça... Hummmm...</p> <p>O : Et qu'est-ce que tu attendais en te disant : « Allez, je vais essayer » ? Qu'est-ce que tu t'es dit que ça pouvait t'apporter, et est-ce que ça te les a apportés ?</p> <p>A : Ben d'une part, comme je te l'ai dit tout à l'heure, j'en avais parlé avec mon médecin traitant qui m'avait dit que ça pouvait être intéressant. Il m'avait déjà donné des pistes. J'avais fait du yoga il y a 3 ans ou je sais plus, où il y avait aussi à la fin une part de méditation. Alors ce n'était pas de la pleine conscience, c'était un autre type de méditation, mais il y en avait quand même, et c'était vraiment un truc qui me faisait beaucoup de bien... Et donc voilà, je me suis dit : « Tu n'as pas eu tes premiers choix, mais ça peut être intéressant, allons-y ». Et aussi, maintenant que j'y repense, je me suis dit que ça pouvait être chouette d'expérimenter le truc pour pouvoir aussi en parler avec des patients et pouvoir peut-être voir à quel patient ça pourrait convenir. Et donc, du coup... Enfin, c'est surtout dans cet ordre d'idée là que je me suis dit que, ben en fait, oui, ça pouvait vraiment m'apporter. Alors, du coup, qu'est-ce qu'en définitive ça m'a apporté ? Ben on a déjà fait un peu le tour tout à l'heure. Et est-ce que ça a répondu à mes attentes, oui, et largement plus que ce que j'en attendais. Enfin voilà, étant donné que c'était un second choix, je n'en attendais pas non plus énormément... Dès le premier cours, je pense, on avait discuté de ce que chacun</p>	<p>« Pas mon premier choix »</p> <p>Désirait d'autres cours à options en priorité</p> <p>Pleine conscience n'est pas une priorité à la base</p> <p>Manque de motivation au départ</p> <p>Intérêt via le médecin traitant</p> <p>Expérience positive de méditation par le passé</p> <p>Recherche d'une utilité pour la pratique médicale (en parler aux patients)</p> <p>Persuadé de possibles bienfaits avant le cycle</p> <p>Attentes initiales dépassées positivement</p>
--	---

<p>attendait de ce module et d'emblée, Olivier Bernard, quand j'avais dit que justement, je voulais aussi l'utiliser pour les patients, d'emblée, il avait dit que ce n'était pas l'objectif du module et que pour le faire avec des patients, il fallait en général une formation plus poussée et c'est vrai qu'en vivant le cycle, je me suis dit que, oui, en effet, clairement, je ne me sens pas du tout apte à faire de la méditation avec les patients. Mais donc oui, voilà, c'était plus une inscription par curiosité, et non pas par dépit, car ça m'intéressait quand même. Je n'en attendais pas énormément mais j'ai trouvé que c'était vraiment chouette.</p>	<p>Recentrage des attentes sur un point de vue plus personnel, cycle insuffisant pour le pratiquer avec patients</p> <p>Sentiment d'Incapacité à utiliser la pleine conscience dans la pratique médicale</p> <p>Inscription par curiosité mais pas par dépit</p> <p>Attentes dépassées positivement</p>
<p>O : Super... Et justement plus au niveau médecine, dans ta pratique, même ton ressenti, ton vécu de la médecine, tu as l'impression que ça a changé quelque chose pour toi ?</p>	
<p>A : Heu... non... Enfin je ne sais pas, je n'ai pas l'impression.</p>	<p>Peu d'impact sur la vie médicale</p>
<p>O : Et dans ta manière de gérer le stress, de gérer le travail ça n'a pas changé quelque chose ?</p>	
<p>A : Peut-être à ce moment-là, peut-être pendant le cycle mais à l'heure actuelle je ne pense pas... Mais voilà, je pratique plus hein... Enfin je réfléchis mais heu... je ne pense pas que ça m'a aidé... Enfin... Voilà, certains jours ça m'aidait, ça « m'apaisait » après mes journées. Mais je n'ai pas eu l'impression. Si, il y a un truc quand même, mais c'était déjà le cas avant... Je laisse tout le temps parler les gens, enfin c'est rare que j'interrompe quelqu'un. Et, il y a des moments où je me suis dit... enfin, où je me détourne un peu de l'ordi et de la prise de note en essayant de retenir toute l'anamnèse machin... et de me dire que cette personne, là, a juste besoin que tu l'écoutes, là, maintenant. Et donc mes dossiers sont peut-être parfois un peu moins remplis. Et ça, peut-être... enfin je ne sais pas si c'est un changement mais ça a peut-être été accentué quand même par le module.</p>	<p>Essoufflement des bienfaits du cycle par absence de pratique</p> <p>Utilité ponctuelle de la pleine conscience</p> <p>Bonne capacité d'écoute de base</p> <p>Meilleure conscience des besoins du patient. Meilleure facilité d'écoute du patient</p>
<p>O : Ok, et au niveau interrelationnel, contact avec les confrères, as-tu vu des changements ?</p>	
<p>A : Non.</p>	
<p>O : OK. Et donc, plutôt au niveau organisation, qu'as-tu pensé du fait que ça se fasse par vidéo-conférence ?</p>	
<p>A : Heu... *rire* Ben voilà. C'était pratique parce que, après, on pouvait retourner dans son canapé</p>	<p>Facilité de la vidéo-conférence</p>

tranquillou. Mais après, j'ai trouvé aussi que c'était un peu la porte ouverte aux dérangements... C'est-à-dire que, ben voilà, tu as la sonnette, le téléphone qui sonne, tu as le copain qui rentre. Et donc, j'ai trouvé que c'était parfois, enfin même si ça avait un côté très confortable, que c'était plus compliqué pour se créer une bulle.

Moi je n'ai pas vraiment « souffert », de pas rencontrer les autres participants dans la vraie vie. Enfin je veux dire, ça me n'a pas dérangé. Je papote facilement quand même... même quand on était, entre guillemets, à 2 dans la mini salle zoom. Enfin, ça ne me dérangeait pas. Je ne pense pas que ça m'ait « inhibée », ce mode de fonctionnement. Mais voilà, je pense que ça aurait peut-être plus eu un impact au niveau de créer ta bulle où t'es... fin voilà... de cet espace où, c'est la méditation et où tu n'es pas dérangé par autre chose. Et je pense qu'on a tous eu le cas... Enfin, voilà, on a tous été confronté à : « Mais oui, machin doit partir à sa garde ». Et je me suis dit qu'on n'aurait jamais eu ça si ça avait été en présence physique. Enfin voilà, j'ai halluciné quand, un soir, ***** devait partir à sa garde. Je me suis dit : « Quid de ça, on ne pouvait pas la libérer de cette garde ? » Mais bon...

O : Oui, je vois ce que tu veux dire. Et selon toi, du coup, qu'est-ce qui serait la meilleure manière de donner ce cycle ? Est-ce que ça serait un mixte ? Que vidéo-conférence ou que présentiel ? Est-ce que tu as une idée de ce qui aurait été idéal ?

A : Moi je m'étais demandée si ça ne serait pas intéressant de le donner le matin le cycle, parce que justement, quand tu es crevé de ta journée, que tu reviens et que tu dois, vite... parce que moi ce n'était juste pas envisageable de manger après 22H, désolé *rire* j'ai trop faim. Quand tu dois te dépêcher de manger, que tu as eu ta journée juste avant, ben voilà, je me suis posé la question, est-ce que ça ne serait pas intéressant de faire ça le matin ou une fois sur 2 matin/soir. Après je ne sais pas si c'est envisageable au vu des maîtres de stage, car ça t'ampute quand même d'une matinée pendant 8 semaines. Pas sûre que les maitres de stage soient friands de ça. Ou peut-être de commencer une demi-heure plus tôt... hum...

O : Niveau organisation, tu penses que c'était bien comme ça ? Le fait que ça soit en vidéo-conférence, ou un mixte de présentiel ?

A : Ça, je n'ai pas vraiment d'avis sur la question.

Cadre moins propice à la concentration par vidéo-conférence

« Plus compliqué pour se créer une bulle »

Vidéo-conférence permet un bon lien social malgré tout

Besoin d'un endroit dédié à la pleine conscience

Perte d'une partie du côté « formel » du cycle si donné en vidéo-conférence, plus pris à la légère

« Donner le cycle le matin »

Heure tardive du cycle problématique, Moins propice à la relaxation

« Une fois sur 2 matin/soir »

Obligation envers les maîtres de stage comme un frein

<p>O : Ok, pas de soucis. Et, qu'as-tu pensé de la faisabilité du cycle par vidéo-conférence par rapport au présentiel, au niveau de la facilité d'accès au cycle ?</p>	
<p>A : Je pense que ça n'aurait pas changé grand-chose parce que, moi d'ici, enfin c'était censé se faire à *****. Et en même pas... allez... je pense qu'il faut 6 ou 7 minutes en bagnole d'où je vis, donc s'il avait fallu faire le trajet, ce n'était pas très compliqué. Je le fais bien pour aller au sport à nouveau.</p>	<p>Pas d'avantage au niveau de la faisabilité du cycle si habite proche</p>
<p>O : Est-ce que ça t'a plus, ou moins motivé, de faire le cycle du fait que ça soit par vidéo-conférence ?</p>	
<p>A : Ben je me suis dit que ça allait peut-être être bizarre de faire de la méditation par vidéo-conférence. Et d'ailleurs, j'ai 2 maitres de stages et une des 2 fait beaucoup de pleine conscience et m'avait dit : « Ho, ça va être bizarre de faire ça en vidéo-conférence ». Et puis finalement, elle aussi elle l'a fait. Elle continue à faire des formations par vidéo-conférence. Elle a aussi dû faire par vidéo conférence cette année et ça a été.</p>	<p>À priori négatif sur la vidéo-conférence</p> <p>Influence négative du médecin traitant sur l'à priori</p> <p>Vidéo-conférence comme alternative correcte</p>
<p>O : Et selon toi, quels seraient les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation ?</p>	
<p>A : Ben, je pense que c'est surtout de se sentir plus en... présent à soi. De prendre davantage... de prendre plus conscience. Enfin voilà, de son ressenti, que ça soit au niveau émotionnel ou au niveau sensoriel. Moi c'est vraiment un truc que j'ai fort senti pendant ce cycle, c'était vraiment plutôt au niveau sensoriel. Donc écouter les oiseaux, écouter le bruissement des feuilles quand il y a du vent. Ou alors, lors de mon trajet en voiture, c'est de me dire : « Ho quel beau paysage ». C'est vraiment plus sensoriel, enfin, j'ai l'impression que ça m'a plus apporté sur ce point-là. Sur le plan de ressentir que sur le plan émotionnel où je suis déjà quelqu'un qui m'écoute beaucoup au niveau émotionnel. Et sur ce plan-là ça ne m'a... enfin je n'ai pas ressenti une différence aussi grande. Enfin quoique, parce que je réfléchis... je sais que **** a posé plus ou moins des questions similaires... Déjà en temps normal, j'écoute beaucoup mes émotions car j'ai un caractère hypersensible, et je me souviens pendant un temps avoir pensé que cette hypersensibilité, c'était vraiment démesuré. Mais oui, en fait, même au niveau émotionnel. J'avais l'impression que c'était beaucoup plus heu... je n'avais pas l'impression de savoir bien contrôler. J'avais l'impression de me prendre des raz de marée en permanence, maintenant que j'y réfléchis.</p>	<p>« Présent à soi »</p> <p>« Plus conscience »</p> <p>Meilleure attention sensorielle (voir, écouter) de l'environnement</p> <p>Plaisir envers les sensations simples de la vie</p> <p>Bonnes capacités d'introspection de base</p> <p>Intérêt émotionnel plus subtil à percevoir</p> <p>Emotions perçues comme excessives</p> <p>Après réflexion, changement au niveau émotionnel</p> <p>« Raz de marée » émotionnels suite à la pleine conscience</p>

<p>O : Ah oui... Et c'est à cause de la pleine conscience, ou ça t'a aidé à moins avoir ça ?</p> <p>A : Ah non, aussi. J'avais l'impression que c'était démultiplié par la pleine conscience...</p> <p>O : Donc plus de difficulté à gérer tes émotions suite à la pleine conscience ?</p> <p>A : Ben, je ne sais pas si c'était une difficulté à les gérer, mais déjà que je les ressens beaucoup. Mais alors là, j'avais l'impression de les ressentir mais exposant 3 ou 4 quoi. Heu... Et ce n'était pas vraiment une difficulté dans la gestion mais c'était plutôt heu... une espèce... au lieu de faire une montagne russe comme ça, je faisais une montagne russe comme ça quoi. *accentuation du mouvement pour montrer* Je ne sais pas comment expliquer.</p> <p>O : Positif ou négatif ça ?</p> <p>A : Ben c'était un peu inconfortable quand même par moment. Quand c'est en haut de la vague, ça va, c'est cool. Mais quand c'était en bas de la vague, c'était un peu hardcore parfois.</p> <p>O : Et ça avec le temps, ça s'est atténué maintenant ?</p> <p>A : Oui...</p> <p>O : Ok. Et voilà, est-ce que tu recommanderais le cycle par vidéo-conférence et pour quelles raisons ?</p> <p>A : Ben oui. Puisque je pense en avoir tiré un bénéfice, même par vidéo-conférence. Et pour quelle raison... Ben, parce que justement, au niveau ressenti de « l'instant présent », c'était quand même assez frappant je trouve hum....</p> <p>O : Qu'est-ce qui était frappant ?</p> <p>A : Ben à nouveau, ce truc au niveau sensoriel. De prendre conscience d'un tas de trucs auxquels tu fais attention alors que ton cerveau shift automatiquement en temps normal. Et ça, oui c'était frappant, et dans un sens positif quoi. Je n'ai jamais pris autant de pied à écouter les oiseaux *rire*. Enfin voilà...</p> <p>O : Ça t'arrive encore maintenant parfois de prendre ton pied en écoutant les oiseaux ?</p> <p>A : *rire* c'est bizarre cette phrase, mais en même temps, la saison est pourrie.</p>	<p>Conscience/ressenti décuplé de ses émotions positives comme négatives</p> <p>Difficulté à faire face à ces émotions décuplées</p> <p>Cycle bénéfique</p> <p>Grosse amélioration du ressenti d'instant présent</p> <p>Meilleure conscience sensorielle</p> <p>Prise de conscience du mode automatique</p> <p>« Prendre du pied à écouter les oiseaux »</p>
--	--

<p>O : Les oiseaux ou le bruissement des feuilles selon la saison. Mais est-ce que tu arrives encore parfois à te mettre dans cet esprit-là, à écouter les choses ?</p> <p>A : Moins...</p> <p>O : Et ça t'arrive encore ou pas du tout. Ou est-ce que tu penses que c'est revenu à l'état basal avant le cycle ?</p> <p>A : Oui, je pense que c'est revenu à l'état basal.</p> <p>O : Ok, et qu'est-ce que tu dirais/conseillerais à quelqu'un qui veut faire un cycle de pleine conscience ?</p> <p>A : Vas-y, ne te pose pas de question *rire*</p> <p>O : *rire* Ok, en effet, c'est ça. Et au niveau des conseils pour bien le faire, ou je veux dire, qu'est-ce que tu lui conseillerais s'il veut le faire ?</p> <p>A : Alors, moi, ce que j'ai fait. Je ne sais pas si ça a été utile mais je ne m'y retrouvais pas spécialement hyper bien dans les mails qu'on avait fait. Et donc, j'avais un carnet dans mon agenda. J'avais quelques pages ou j'ai noté « telle séance, on a fait ça », juste un résumé. Genre, « première séance body scan, introduction... » et, « ce qu'il fallait faire de séance en séance ». Et je m'y retrouvais beaucoup plus avec ça qu'avec les mails. Enfin voilà, dans mon organisation c'était plus simple. Et je m'étais dit, que, même si je ne l'ai pas encore mis en pratique. Que, en prenant note comme ça, de quel truc on faisait à quelle séance, je pourrais, si j'en avais envie, recommencer le cycle de moi-même. Enfin, poursuivre un peu le cheminement qu'on avait suivi... Enfin c'est pour ça que j'avais pris note de tout ça. Bon après je ne l'ai pas encore mis en pratique.</p> <p>O : Et donc, si j'ai bien compris, c'est si jamais un moment tu avais envie de te relancer dedans.</p> <p>A : Oui c'est ça, il est dans un carnet ici avec les pages mises en évidence. Et je sais que si... si j'ai envie « de recommencer ». J'ai « une base » sur quoi m'accrocher et pas juste me lancer et me dire que j'écoute plic ploc une vidéo de body scan, méditation assise... Enfin voilà, je peux avoir un fil conducteur.</p> <p>O : Et tu penses que tu pourrais le faire ? Tu penses que cela t'a assez intéressé que pour te dire que tu pourrais te relancer dans un cycle ?</p>	<p>Essoufflement des bienfaits de la pleine conscience, revenu à état basal</p> <p>Meilleure opinion de la PC depuis le cycle</p> <p>Manque de clarté du cycle de pleine conscience</p> <p>Prise de note du fil conducteur du cycle</p> <p>Possible amélioration de l'organisation du cycle</p> <p>Le sujet n'a pas encore mis en pratique tous les enseignements du cycle</p> <p>« Recommencer le cycle de moi-même »</p> <p>Possibilité d'intérêt futur pour la pleine conscience</p>
--	---

<p>A : Heu oui ! Il faudrait que je trouve la motivation *rire*. Enfin, ce n'est pas une question de trouver la motivation, ça m'énerve, je dis la même chose au patient. C'est toujours les cordonniers les plus mal chaussés. Mais... heu... je ne sais plus où j'avais lu ou entendu, que les gens qui avaient besoin de faire de la méditation de pleine conscience, ce sont les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps. Et je le dis aux patients : « Vous savez, les gens qui en ont besoin, ce sont les gens qui disent qu'ils n'ont pas le temps ». Et donc ça m'énerve, parce que, c'est pareil avec moi quoi. *rire*</p> <p>O : Ok, super, c'est super intéressant tout ça. Pour terminer, est-ce qu'il y a quelque chose que tu aimerais ajouter, qu'on n'a pas discuté ou que tu aimerais dire sur la pleine conscience ?</p> <p>A : Heu... un mot de conclusion... hum... qu'est-ce que je n'ai pas encore dit ? J'ai l'impression d'avoir déjà raconté ma vie.</p> <p>O : Ah peut-être hein, je veux dire, c'est au cas où, pour laisser une porte ouverte au cas où tu aurais encore des choses à me dire.</p> <p>A : Oui... heu... là comme ça, je n'ai pas l'impression... je n'ai pas d'idées qui me viennent.</p> <p>O : Ok, super, de toute façon tu as déjà dit pas mal de choses, c'est chouette. En tous cas, un très grand merci d'avoir accepté cette interview.</p>	<p>Conflit entre l'envie de faire de la méditation et le manque de motivation</p> <p>Conscience qu'elle fait partie des gens ayant besoin de faire de la méditation</p> <p>Le sujet conseille la pleine conscience à ses patients.</p>
--	--

2.2) Entretien N°2

Interview	Étiquetage
<p>O : Quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?</p> <p>A : Des 8 semaines tu veux dire ? Moi je pense que c'était positif. C'était sympathique de faire ça... De prendre un peu du temps pour soi et d'un peu déconnecter. D'apprendre quelque chose de... nouveau. Mais, je m'attendais à avoir plus d'effets heu... à la fin du cycle que ce que je n'ai vraiment</p>	<p>Recherche de nouveauté</p>

<p>ressenti en fait. C'est-à-dire que... je pensais que ça allait vraiment être un truc qui allait devenir nécessaire pour moi après... après le cycle. Mais dans la pratique, après les 8 semaines, je ne ressentais pas spécialement le besoin de continuer, et de faire la pleine conscience. Voilà.</p> <p>O : Ok... Quelles étaient tes motivations quand tu as fait le cycle ? Et, est-ce que le cycle a répondu aux attentes que tu avais ?</p> <p>A : Alors, mes autres motivations c'était... ben prendre du temps pour moi. Et aussi, un peu... je suis quand même quelqu'un de stressé, donc c'était un peu une manière de décompresser, déstresser. Heu... c'est difficile à dire si ça a vraiment fonctionné. Et je dirais que, pas entièrement, parce que si ça avait vraiment fonctionné, je pense que j'aurais eu plus après le besoin. Il faut dire aussi qu'on était dans une période un peu moins stressante, fin d'année, on connaissait un peu comment se passait l'assistantat. J'aurais peut-être dû recommencer parce que j'ai continué quelques semaines après la formation, et puis heu... j'ai un peu zappé *rire*. Et maintenant, j'aurais peut-être dû réessayer avec le changement d'assistantat, etc. Une période plus stressante. Alors, heu... ouais, c'était vraiment détente, déstresse, des choses comme ça quoi...</p> <p>O : Ok, et ça a plus ou moins répondu à tes attentes mais tu n'es pas certain ?</p> <p>A : Oui c'est ça. Ça n'a pas fait un effet... l'effet escompté quoi.</p> <p>O : Quels étaient tes freins éventuels quand tu as commencé ? Qu'est-ce qui aurait pu t'empêcher de bien participer ou... ?</p> <p>A : Heu... Je pense que le fait que c'était en distanciel parfois, ça pouvait... ça pouvait aussi un peu empêcher. Parce que tu es plus vite distrait par ton téléphone. Bon, j'essayais de le mettre loin, etc. Mais il y a des fois quand même où je discutais sur mon téléphone ou quoi. Même dans zoom, on peut discuter en privé et dire une petite remarque. Je ne sais pas heu... si le fait d'être directement sur place, ben chacun est focus et heu... n'a pas envie de sortir son GSM devant tout le monde en mode : « en fait... » ça fait : je ne m'intéresse pas du tout à ce qu'il se passe alors qu'au final, on est aussi intéressé quand on est en distanciel, mais... le fait d'être caché... enfin que l'écran s'arrête ici. On peut</p>	<p>Déception par rapports aux attentes initiales</p> <p>Intérêt post-cycle insuffisant pour continuer à pratiquer</p> <p>Envie d'apprendre à mieux gérer le stress</p> <p>Doute pas rapport à l'efficacité du cycle</p> <p>Nécessité de ressentir « le besoin » pour pratiquer</p> <p>Plus d'intérêt de la pleine conscience en période plus difficile ?</p> <p>Vidéo-conférence moins propice à la concentration</p> <p>Possibilité de faire ce qu'on veut sans se sentir juger</p> <p>Intérêt préservé en distanciel</p>
---	--

disais en fait, j'avais l'impression que si je prenais ces 40 minutes pour aller faire du sport, ça me serait plus bénéfique quoi. Quelque chose comme ça. J'avais l'impression que mon temps n'était pas spécialement bien rentabilisé. Donc c'est pour ça que j'ai un peu laissé tomber. Je ne dis pas que je ne vais pas reprendre, c'était peut-être un moment où j'en avais moins besoin et que maintenant je devrais peut-être réessayer pour voir si ça ne serait pas la bonne période pour reprendre. Mais que, là, dans... dans mon quotidien, ça ne me semble pas super utile.

O : Ok, d'accord. Et, selon toi, quels seraient alors les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation. Quels sont pour toi les intérêts de la méditation, ce que ça peut apporter ?

A : Ben, ça peut apporter un peu de paix intérieure. C'est un peu... je ne sais pas si c'est cliché de dire ça mais c'est quand même ça. C'est un peu prendre du temps pour soi, pour heu... Rhoo, c'est compliqué à répondre hein *rire*. C'est, je dirais, c'est... une façon de... c'est vraiment un moment déconnecté de tout, où tu te focalises sur toi-même et ça, tu ne le fais pas... Il n'y a pas vraiment d'autres moments où tu peux le faire. Encore que, moi je trouve que par le sport tu peux le faire, tu as du temps pour toi. Mais il n'y a pas beaucoup d'autres moments dans la vie où tu es vraiment seul avec toi-même et où tu te focalises sur ton ressenti, etc... et c'est... tu te laisses vite embarquer par l'environnement de la vie, etc. et tu ne réfléchis pas à ce que tu ressens réellement. Donc ça, ça peut être bénéfique... Ça va ce que je dis ? *rire*

O : Oui bien-sûr, après je n'ai jamais dit que les questions étaient simples à répondre, c'est des questions ouvertes ! *rire*

A : Ben oui... Je pense que c'est vraiment pour ça, se focaliser vraiment sur soi-même car on n'a pas beaucoup d'occasions de le faire.

O : Ok, je comprends ! Maintenant, au niveau de la médecine, est-ce que tu trouves que pratiquer la pleine conscience/méditation, ça a eu une répercussion sur ta pratique ou ton ressenti de la médecine ?

A : Un petit peu, dans le sens où on voyait que... il fallait heu... il fallait un petit peu être attentif, de ne pas... de ne pas interrompre trop vite les patients, etc... Et ça, j'ai essayé de le faire dans ma pratique. C'était une bonne piqûre de rappel, car on l'avait déjà vu dans

Sport plus bénéfique que méditation

« Pas bien rentabilisé »

Des périodes plus propices à la méditation ?
Difficulté à se motiver pour pratiquer

« Paix intérieure »

« Temps pour soi »

Particularité presque unique de la pleine conscience

Permet de se recentrer sur soi

Prise de conscience du mode automatique des pensées

Meilleure écoute du patient

<p>notre cours qu'il fallait faire ça. Et c'est vrai que ça... ouvre la porte à... à des choses différentes on va dire.</p> <p>O : Ok, ça t'aura donc peut-être apporté cela quand même ? Et donc, au niveau de la collaboration, de ton contact avec tes pairs en médecine, tes collègues. Tu trouves que ça a pu améliorer/changer quelque chose ? Avoir un impact ?</p> <p>A : Heu... Là, je n'ai pas spécialement l'impression, non.</p> <p>O : Bon, ok. Donc, quand tu dialogues avec tes pairs, ou alors mieux résoudre les conflits, quelque chose comme ça ?</p> <p>A : Ben, je ne suis pas vraiment un mec qui a beaucoup de conflit mais... du coup, pas spécialement.</p> <p>O : Ok, ok. Donc, tu disais que ça t'avait permis de mieux écouter le patient. Est-ce que tu trouves qu'au niveau du contact patient, il y a d'autres choses qui ont pu changer ? A part avoir une écoute plus active, dans ta manière de réagir face à un patient qui apporte des choses difficiles ou autre... ?</p> <p>A : Ben, si je devais prendre un exemple en particulier, ça serait pour des patients qui viennent pour des trucs plus psy. Avoir une écoute plus active c'était... je pense que c'était plus bénéfique pour le patient et pour moi. Et c'est vrai que les silences qu'on peut avoir parfois en médecine générale, ou dans les autres pratiques hein, mais je veux dire, en médecine générale peuvent parfois être perturbants et on a parfois envie de combler ces vides, mais se rappeler que les silences font du bien aussi c'est... je pense que c'était bénéfique pour la pratique ouais.</p> <p>O : Ok, et au niveau de toi, ta manière de gérer tes émotions, ou ton ressenti en consultation, ou face à une charge de travail difficile ou autre, ça t'a permis de mieux gérer tes émotions ?</p> <p>A : Pas spécialement je dirais. Je n'ai pas vu de grosse différence on va dire. J'ai... peut-être que je ne pensais pas assez à faire... à... tu vois, je faisais la pratique le matin. Formelle on va dire. Mais, je pensais moins à faire les exercices non formels après le cycle de pleine conscience on va dire. Et donc, penser 3 fois par jour à... nos émotions, etc. ça je n'ai plus pensé à le faire après. Ça n'était pas ancré dans un comportement nouveau que j'aurais pu avoir quoi.</p>	<p>Pas d'impact sur les relations professionnelles</p> <p>Intérêt pour les consultations axée psychologique</p> <p>Importance des silences</p> <p>Plus à l'aise avec les silences</p> <p>Manque d'effets positifs par manque de pratique ? Pratique non formelle importante pour un effet toute la journée ?</p>
--	--

<p>O : Ok, et du coup, plus au niveau du cycle, qu'est-ce que tu as pensé du fait que ça soit fait par vidéo-conférence. Tu as déjà un petit peu répondu tout à l'heure. Est-ce que tu aurais d'autres choses à dire ?</p>	
<p>A : Alors, moi, je pense que ça aurait été mieux en présentiel. Car, aussi, le fait d'être en vidéo-conférence chez soi, tu es moins déconnecté de ta réalité je trouve. Que, changer d'endroit, ça permet aussi de se mettre dans un autre état d'esprit. Je crois que le fait d'être chez toi, d'être avec tes coloc, parce que moi je vis en coloc, c'était difficile de savoir que tu allais aller 2H dans ta chambre alors que tu as un souper avec tes coloc ou quoi, et que... tu les entendais aussi, pendant la pleine conscience. Tu es moins dans un endroit au calme quoi. Je mettais un casque mais, malgré tout, j'entendais les gens qui bougeaient au-dessus de moi et ce genre de choses quoi.</p>	<p>Présentiel est mieux</p> <p>Intérêt d'une immersion totale</p> <p>Plus de distraction en vidéo-conférence</p>
<p>O : Oui ok, difficile de se concentrer... Et au niveau de la faisabilité, tu trouvais que c'était plus pratique au niveau pratico-pratique de le faire par vidéo-conférence qu'en présentiel ? Ça semblait plus facile à suivre ?</p>	
<p>A : Non, je ne pense pas. Je pense justement que le fait d'être sur place, et d'être 100% présent en fait. Pour moi, ça aurait été plus facile je crois.</p>	
<p>O : Ok, et par exemple, pour aménager ton horaire, ton agenda, pouvoir s'y rendre, pouvoir être disponible, etc... c'était plus simple pour toi ou pas spécialement ?</p>	<p>Intérêt d'une immersion totale</p>
<p>A : Non, je ne trouve pas que c'était plus simple car c'était... Là, les cycles auraient été à ****, j'étais sur place, à *****. Donc, ça me n'aurait pas été difficile de me rendre là-bas. De prendre la voiture 5-10 min pour aller là-bas, ou alors descendre dans ma chambre, installer mon pc, ça me prenait le même temps je pense *rire*. Et être sûr d'avoir une bonne connexion internet tu vois... brancher les câbles... parce si t'es en train de faire ta pleine conscience et que ta connexion internet foire un peu et que tu loupes des passages... enfin... Il y a des fois, des débuts, on commençait par des citations, je ne comprenais pas toutes les citations parce que... je ne sais pas s'il articulait un peu moins ou... je ne pense vraiment pas mais le fait que ça passe par l'ordinateur, je trouvais ça plus compliqué parfois. Enfin voilà, j'aurais préféré être sur place.</p>	<p>Pas d'intérêt de la vidéo-conférence si possibilité d'un cycle proche</p> <p>Prérequis pour bon fonctionnement de la vidéo-conférence (internet fiable, bon son..) Source de préoccupation</p>
<p>O : Ok, je comprends. Et donc selon toi, la formule idéale pour donner un tel cycle, ça serait 100% sur</p>	<p>Communication plus difficile</p>

place ou tu y associerais quand même quelques éléments par vidéo-conférence ?

A : Non, je pense 100% sur place. Mais, c'est difficile à dire aussi sans l'avoir vu sur place. Je devais venir à la dernière séance sur place, je devais y aller mais j'avais un problème avec ma voiture, enfin bref, et je me suis retrouvé... J'étais parti alors pour aller à Limal, et je me suis retrouvé à Dinant parce que j'étais complètement dans mes pensées, et vraiment pas en pleine conscience. Et que j'étais au téléphone, je suis rentré dans ma voiture, j'ai appuyé sur le bouton de mon GPS pour m'emmener à Limal, et avec mon gros doigt, j'ai appuyé sur Dinant et qu'en fait, je suis arrivé à Dinant, et donc, pendant tout le trajet de l'autoroute, je n'ai pas remarqué une seule seconde que j'allais dans la mauvaise direction et donc je suis arrivé 10 min avant le début de la séance à Dinant, et là je me suis rendu compte de mon erreur, et donc j'étais là... Maintenant, si je dois aller jusque Limal, ça va me prendre une heure. Donc, est-ce que ça vaut la peine et donc j'ai vraiment hésité jusqu'au dernier moment et je me suis dit que j'allais arriver comme un cheveu dans la soupe donc ça... ça ne servait plus à rien quoi. J'étais super déçu de l'avoir raté quoi...

O : Je comprends, c'est vrai que c'est dommage mais voilà.

A : Je dévie un peu de la conversation *rire*

O : Ho non, ne t'en fait pas. Et par contre, je réfléchis à une nouvelle question maintenant, je me dis... Est-ce que tu vois, au niveau du cycle de pleine conscience en tant que tel, que ce soit par vidéo-conférence ou présentiel, est-ce qu'il y a des choses où tu te dirais ça serait peut-être plus intéressant de le faire différemment, que ça soit au niveau longueur, au niveau durée, répartir les séances, en rajouter, faire un suivi... Est-ce que tu aurais des suggestions où tu te dis, pour faire un cycle de pleine conscience, ça serait mieux comme ça ?

A : Heu... Moi je pense que la formule n'est pas mauvaise hein. Ou je pense que... enfin... là c'était combien de temps, je me souviens plus... c'était 2H ?

O : C'était 2H30.

A : Non, avec la petite pause, je pense que... je pense que c'était bien. Il n'aurait pas fallu que ça soit plus tard quoi... Et en même temps, pas plus tôt non plus car il

« 100% sur place »

« Formule n'est pas mauvaise »

<p>fallait le temps de manger, etc. Non, je pense qu'au niveau longueur, etc. c'était bien.</p> <p>O : Ok, super. Et si ici quelqu'un voulait commencer, voulait s'intéresser au cycle de pleine conscience. Quel conseil tu lui donnerais ?</p> <p>A : D'être... d'être... Je ne tombe pas sur mon mot. D'essayer de le faire vraiment tous les jours pour... pour voir l'effet que ça peut avoir de... vraiment se prêter au jeu quoi. Je cherche mon mot et je n'y arrive pas.</p> <p>O : Est-ce que tu le conseillerais ? Est-ce que tu penses que ça vaut la peine et que tu le conseillerais à quelqu'un ?</p> <p>A : Oui, je le conseillerais. Parce que c'est une arme en plus. Dans la vie de tous les jours, ça peut-être une arme en plus pour réussir à... réussir à garder le cap. Je ne sais pas très bien comment dire non plus. De ne pas se laisser submerger par le quotidien et ce genre de choses... hum... ça peut-être une arme en plus dans des situations plus compliquées, etc... Ce n'est pas parce que je n'ai pas encore spécialement encore trouvé le... l'effet pour moi on va dire que c'est... que tout est à jeter quoi. Je pense que ce n'est pas parce que ce n'est pas utile à ce moment-ci que ça ne le deviendra pas quoi. Je pense que c'est une bonne arme en plus et que, pour le moment je n'en ai pas besoin car je m'y retrouve avec le sport ou quoi, que... à un moment, je ne me dirais pas, le sport ne me suffit pas, il me faudrait un truc en plus, et me replonger dans la pleine conscience quoi...</p> <p>O : Ok, et pour terminer, est-ce qu'il y a des choses que tu aimerais ajouter à propos du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?</p> <p>A : Heu... Un truc que je voudrais ajouter...</p> <p>O : Quelque chose que tu n'aurais pas dit, qui te vient en tête, n'importe quoi... ?</p> <p>A : Je réfléchis car j'ai déjà bien parlé je pense... Hum... bah... on le dit souvent mais on perd quand même un peu du contact via l'ordinateur hein. Je pense que c'est plus chaleureux d'être sur place et de ne pas passer par la machine. C'est quand même autre chose je trouve hein... C'est quand même autre chose des contacts en présentiel. Maintenant plus que jamais, on a besoin de voir des gens *rire*. Et du coup, oui, je pense que, le</p>	<p>Timing du cycle idéal</p> <p>Nécessité de se donner à fond pour meilleur efficacité</p> <p>« arme en plus »</p> <p>Utilité ponctuelle pour moments difficiles</p> <p>Espoir de trouver une meilleure utilité future</p> <p>Pleine conscience comme refuge et espoir pour les périodes plus dures à venir</p>
---	---

contact social en présentiel, c'est quand même quelque chose qui me manque. En même temps voilà, on s'adapte.

O : Ok, je comprends. Merci pour tout en tous cas.

Contact humain est important

2.3) Entretien N°3

Interview	Etiquetage
<p>O : quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience ?</p> <p>A : Pendant, donc pendant le... pendant le cycle ou par après aussi ?</p> <p>O : oui dans le sens général. Pendant le cycle, comment tu l'as vécu ?</p> <p>A : Pendant le cycle, j'étais un peu réticent, peu réceptif. En plus les horaires, pour être honnête, étaient un peu tard le soir. Je rentrais d'une journée et j'étais la... pfff... allez, encore me mettre... allez, à me mettre devant le pc. Je mangeais, je n'avais pas encore mangé. Vraiment, c'était un peu une plaie au début. Et puis, au fur et à mesure, j'ai ressenti une amélioration. Dans mon attitude, et même ma copine voyait que j'étais plus relaxé après les séances. Que j'étais toujours de très bonne humeur donc même si j'allais avec des pieds de plomb, à la fin je ressortais toujours avec un gros sourire et de bonne humeur. Donc, ça, ça m'a vraiment fait du bien et heu... pour être honnête, je le conseille beaucoup autour de moi et hum... et maintenant, on a des cours. Maintenant, dans ces fameux cours obligatoires que je te disais, ils proposent 4 trucs dont la pleine conscience. Et je me suis dit, allez, je vais me relancer dans la pleine conscience pour voir si dans un 2eme cycle j'ai évolué par rapport à un débutant ou pas. Et puis, finalement, je me suis dit : « mais non, laisse ta place à quelqu'un d'autre pour découvrir, etc. ». Donc pied de plomb au début, puis, très agréablement surpris sur la fin. Et je me suis rendu compte que ça touchait beaucoup plus de monde que je pensais la pleine conscience autour de moi. J'ai pu avoir des conversations, vraiment, avec des gens de mon âge qui se trouvaient dans des situations et qui avaient entendu parler de la pleine conscience, etc. et j'ai pu moi apporter mon expérience donc ça m'a apporté beaucoup en conversation sur le côté.</p> <p>O : Ah super, c'est chouette. Et quels étaient, à la base, tes motivations en commençant le cycle et est-ce que ça a répondu à tes attentes ?</p> <p>A : donc heu... curiosité, quelque chose que je connais pas du tout. Honnêtement, je ne savais pas trop ce que c'était. C'était surtout l'idée d'avoir une option</p>	<p>Peu de motivation au début</p> <p>Horaires du cycle contraignants</p> <p>« Une plaie au début »</p> <p>Meilleure humeur au fil des séances</p> <p>Effet bénéfique des séances du cycle</p> <p>Effet du cycle > que l'inconvénient de le faire</p> <p>Convaincu par la pleine conscience et le conseil</p> <p>Envie d'approfondir la pleine conscience</p> <p>Envie de faire découvrir la pleine conscience aux autres</p> <p>Pleine conscience, phénomène sociétal en expansion ?</p> <p>Touche des gens de son âge</p> <p>Utilité de la pleine conscience pour des situations difficiles</p> <p>Envie de partager la pleine conscience avec d'autres</p> <p>Curiosité par rapport à une nouveauté</p>

<p>enfin centrée sur moi-même. C'est vraiment avec les titres hein. Si c'était juste « pleine conscience », je n'aurais pas dit... mais c'était « pleine conscience centré sur soi-même » quelque chose du genre. Et c'est ça qui m'a poussé à me dire « ah enfin, enfin un module qui me permet de me développer moi en tant que personne » et pas toujours de la connaissance pour soigner l'autre ou s'occuper de l'autre. Plutôt moi. Donc voilà, c'était vraiment quelque chose pour moi et pas pour les autres.</p> <p>O : OK super. Et justement, ton expérience de la pleine conscience. Comment elle a évolué du début ou tu ne connaissais rien jusqu'à maintenant ?</p> <p>A : Donc heu... je gère mieux les situations de crise. C'est-à-dire que, avant, je faisais comme... je suis dans un stage où je devais faire tout, beaucoup de trucs en même temps, etc. Maintenant, j'arrive à prendre une pause, à me dire stop, à prendre la pause. Et étrangement, il faut être honnête, je n'ai pas pratiqué après la fin de cycle. Alors, est-ce que je le fais de manière inconsciente ou pas, ça c'est la grande question, mais ça m'aide énormément pour les patients, ou quand je n'ai pas de traitement. Je laisse 2, 3 idées : « faites ci, faites ça », et moi je dis « moi je l'ai fait » et je sens quelque chose pour ma pratique, et même moi ça m'a apporté beaucoup. Au lieu de mettre le médicament... Je t'avais dit hein, tu sais à un moment quand tu te sens déprimé ou quoi, t'es là « je ne m'en sors pas ». Franchement, la pleine conscience, j'utilise quasi plus pour mes patients que... que pour moi. Moi j'attends, malheureusement, moi j'attends que la marmite soit au point de déborder, que je me dis : « ok, stop, on s'arrête » ou alors je me rends compte : « tu réfléchis beaucoup trop, arrête ». J'ai quelques moments de conscience mais je l'utilise beaucoup avec les patients.</p> <p>O : ok, ça t'a plus aidé avec autrui que pour toi tu as l'impression ? Ça ne fait pas trop partie de ta vie actuellement, C'est ça que tu veux dire ?</p> <p>A : comme je te dis, dans les moments où je suis hyper énervé, je me dis... Comme on avait dit : « pourquoi ça t'énerve ça », « ben non t'as le droit d'être en colère, mais si ça se trouve, c'est parce que moi je suis pressé et que... » « ben non, prends ton temps, ce n'est pas la faute de l'autre ». Je me recentre un peu sur l'émotion et sur moi-même mais c'est toujours... c'est toujours quand ça m'arrive quoi. Quand je suis au fait accompli que je reviens vers ça. Je n'arrive pas à avoir</p>	<p>Besoin de se recentrer sur soi</p> <p>Importance de la manière d'introduire le cycle</p> <p>Recherche de développement personnel</p> <p>« Gère mieux les situations de crise »</p> <p>Beaucoup de pression en stage</p> <p>Meilleure gestion de la pression</p> <p>Effet bénéfique malgré arrêt de la pratique formelle</p> <p>Nouvel outil thérapeutique</p> <p>Partage d'expérience personnelle avec le patient</p> <p>Intérêt pour la pratique médicale</p> <p>Utilisation de la pleine conscience pour les autres > pour soi</p> <p>Utilisation ponctuelle lors des moments de crise</p> <p>Moments de crises</p> <p>Mise en pratique des apprentissages du cycle autre que purement méditatif</p> <p>Meilleure prise en considération de l'émotion</p>
--	---

<p>cette pratique vraiment de tous les jours. Faire le body scan tous les jours, etc. c'est vraiment un peu... c'est con à dire mais c'est un peu comme quand tu pries. C'est toujours quand ça ne va pas et jamais quand ça va bien ou ... fin c'est plutôt ce système-là. Pour le moment j'en suis à ça mais je garde cette pleine conscience en tous cas, elle est là.</p> <p>O : OK, ça reste quelque chose qui pourrait germer par la suite.</p> <p>A : ouais, ouais, ouais, et qui germe petit à petit. Cette formation est restée là, en tous cas, vraiment... ça c'est cool. J'ai vraiment l'impression d'avoir un fil à mon arc supplémentaire qui est là et je peux aller le chercher, et puis, je peux le laisser. Donc c'est vraiment un outil en fait.</p> <p>O : ok, super, super. Si j'ai bien compris, il n'y a plus trop de pratique en tant que telle à part vraiment quand tu es sur le point de déborder ? Et qu'est-ce qui te motiverait ou qu'est-ce qui te freine à faire de la pleine conscience, des exercices de méditation ?</p> <p>A : heu... le temps. Surtout pour le... le bodyscan. Donc, le temps et... mais après, peut-être que c'est parce que j'ai un stage qui me prends énormément de temps et quand je rentre, je suis fatigué. Même, je n'ai pas d'activité. Je n'ai pas beaucoup de temps pour faire d'autres activités. Est-ce que c'est ça aussi qui fait un biais ? Donc franchement, le bodyscan, c'est le temps. Et tous ce qui était manger pleine conscience ou faire des activités pleine conscience, Je crois que ce n'est pas encore ancré, je le fais plutôt machinalement. Je ne me dis pas : « ha tiens, c'est le moment ». C'est vraiment entré dans un quotidien, et donc, je ne me dis pas « allez tiens, fais le... ». Il y a juste éventuellement dans la voiture où je me dis de regarder à gauche ou à droite quand je ne fais rien. Donc voilà, c'est le temps, ou cette espèce de rouage, ben, qu'on essaye de casser évidemment mais... ça m'arrive oui. Et les émotions, c'est plutôt vraiment quand ça pète que je suis là « allez, pourquoi, etc. » et là ça vient. Mais c'est surtout le temps et de réaliser : « Ah, c'était le moment de le faire... »</p> <p>O : Ok. Et, hormis ben que tu le fasses ou que tu ne le fasses pas, selon toi, quels seraient les intérêts majeurs de la pleine conscience et de la méditation ? Qu'est-ce que ça pourrait apporter ?</p>	<p>Motivation insuffisante pour pratique quotidienne</p> <p>Le sujet pense à pratiquer uniquement quand ça ne va pas</p> <p>Formation qui continue à germer après le cycle</p> <p>Pleine conscience comme un « outil » à disposition quand on en a besoin</p> <p>Ça prend du temps de pratiquer</p> <p>Stage très chronovore et énergivore empêchant de prendre soin de soi</p> <p>Cycle insuffisant pour ancrer durablement la pleine conscience dans une pratique quotidienne</p> <p>Utilisation inconsciente de la pleine conscience</p> <ul style="list-style-type: none"> -Certains habitudes sont restées (ex : y penser dans la voiture) - « Espèce de rouage » : Anciennes habitudes et mode automatique restent présentes -Travaille sur les émotions uniquement en cas de crise - ça prend du temps + pleine conscience n'est pas un automatisme, il faut y penser
--	--

<p>A : le gros, c'est de travailler avec les émotions. On avait vu, c'est vraiment pouvoir accepter l'émotion et pouvoir travailler avec. Donc : « ok t'es la mais tu ne m'empêches pas de fonctionner » et faire tous ce travail de « tiens, pourquoi je suis triste, pourquoi ci, ça » en fait on se rend compte plus vite des situations où on se retrouve finalement tous le temps dans un même truc. Les situations qui nous énervent et on se rends plus vite compte de : « ah, attention, je me retrouve de nouveau dans cette situation, qu'est-ce que je peux faire de différent » fin voilà, une sorte d'équilibre, d'un peu, vraiment, retrouver cet équilibre entre... entre le cerveau et les émotions quoi. Comme on a toujours été éduqué... mettre de côté... vraiment, retrouver cet équilibre et je trouve qu'on est plus apaisé comme ça. On est moins irrité, moins énervé, plus en phase avec soi-même. Oui, c'est vraiment se connaître avec soi-même. Je trouve vraiment... le max... le plus cool de la pleine conscience.</p>	<p>Intérêt majeur de la pleine conscience est le travail sur les émotions</p> <p>Meilleure conscience des cycles (négatifs) qui se répètent dans la vie afin de mieux y réagir</p> <p>Redonner une place aux émotions et pas uniquement au mental Education pousse à taire les émotions</p> <p>Augmentation des émotions positives Pleine conscience permet de se retrouver soi-même</p>
<p>O : Allez, c'est chouette. Au niveau, vraiment, de la médecine, tu as déjà un peu parlé du patient, mais, quelle a été la répercussion sur ta pratique et ton ressenti de la médecine ?</p>	
<p>A : Dans la pratique, c'est essayer d'être moins dans l'attente. Donc souvent, on met le patient et on met son motif. Donc là, directement avant même de... fin... toujours, on essaye toujours d'anticiper. Donc, avant même de se dire, on se dit, ben tiens, on va faire une bio, on va faire ça... merde c'est quoi encore l'antibiotique pour ci, donc on va vite faire une recherche avant, comme ça on paraît bien devant le patient. Ça je trouve que c'est mieux de... et je le fais de plus en plus souvent. D'avoir pas d'appréhension et de prendre le patient comme il arrive, et commencer une anamnèse vraiment heu... allé, pas... pas rien... fin tu vois, que lui, explique et que moi, je n'oriente pas en disant : « ben tiens, vous venez pour un dépistage... Ben vous avez sûrement une toux sèche, un mal de gorge... ». Plutôt laisser parler le patient et l'écouter surtout. Et puis, comme je te disais un peu plus tôt, surtout pour les maladies... plutôt psy, ou les dépressions ou les problèmes familiaux, Ça m'aide beaucoup car souvent je suis un peu désarmé de par mes connaissances heu... même sur les antidépresseurs, etc... je suis très vite limité. Donc je ressens que, rien que discuter et de dire, « je vous comprends, vous pourriez éventuellement prendre du temps pour faire ça, ça... » ça m'évite de prescrire et ça les aide... fin j'ai l'impression que ça ne</p>	<p>Pleine conscience aide à moins anticiper et à agir dans le « présent » avec le patient</p> <p>Accepter le patient tel qu'il est plutôt qu'à travers de nos filtres</p> <p>Ça permet d'être plus concentré sur les dires du patient et de faire moins de raccourcis</p> <p>Meilleure capacité d'écoute</p> <p>Intérêt majeur pour les consultations d'ordre psychologique</p> <p>Pas confiance en sa capacité à gérer le psychologique</p> <p>La pleine conscience l'a aidé à se sentir plus à l'aise et plus utile lors de consultations psychologiques</p>

<p>tombe pas dans l'oreille d'un sourd, et même si c'est 10 minutes, ils ont pu s'ouvrir, et j'ai l'impression qu'ils réfléchissent un peu plus... Après... Donc vraiment, grosse aide pour tous ce qui est psy et heu... et heu... oui, tous ce qui est dépression, mauvaise passe. Crises d'angoisses aussi, ça marche bien !</p> <p>O : ok, donc tu vois vraiment qu'il y a un impact sur ton contact patient, t'as senti un changement de toi au patient. Et le patient comme il réagit face à toi ?</p> <p>A : oui, je suis plus détendu aussi. Alors est-ce que c'est parce que c'est ma 2eme année, est-ce que je commence à connaître les gens, ... ? mais je trouve que je suis plus... je suis moins dans l'expectative, je prends le patient comme il est et voilà. Et si c'est un patient qui m'énerve, tant pis, je suis là, voilà... je le laisse... fin je me protège de mes émotions mais je l'accepte et voilà, ça se passe bien. J'essaye moins de « vite, vite, allez, partez, partez » ... Non, c'est bien. Oui c'est bien. Ce n'est pas un grand changement hein... mais c'est des petites choses, petit à petit, qui se mettent en place et c'est chouette.</p> <p>O : c'est chouette en effet. Et au niveau de la collaboration, des contacts avec tes collègues. Ça a changé quelque chose au niveau de tes contacts interprofessionnels ?</p> <p>A : heu... ça heu... j'ai essayé avec mon maitre de stage qui lui... et qui donc est bourgmestre, qui fait 3 conversations en même temps heu... qui fait 25 000 choses en même temps et je lui ai dit : « mais écoutez, prenez le temps... », du coup il m'a passé un livre sur la pleine conscience qu'il avait lu. Mais j'avais... oui mais... c'est juste que je me dis : « bon ben, il n'a pas le temps pour moi et il prendra le temps à un moment donné, etc. » Non, ça je dois dire... non, ça n'a pas vraiment changé. Je n'ose pas aller à la confrontation avec le boss. Je me mets dans cette position de l'assistant un peu... et je m'étais mis un peu dans un mode : « fin voilà, ce n'est pas parce que je suis en médecine générale que je ne peux pas subir comme un assistant en médecine interne, etc. » Puis... entre guillemets hein. Et heu... je dois dire, qu'il me le rend bien, ce n'est pas comme si c'était quelqu'un qui me faisait bosser plein temps et qui prenait congé pendant 3 semaines. J'ai quand même de la reconnaissance dans mon boulot. Mais c'est sûr qu'il y a quelque chose qui... je vais très rarement à la confrontation. Comme avec le congé quoi. Je n'oserai</p>	<p>La consultation semble plus gratifiante pour le patient depuis.</p> <p>Intérêt pour les crises d'angoisse.</p> <p>Rôle de son expérience dans la médecine qui augmente dans la diminution du stress et pas uniquement de la pleine conscience ?</p> <p>« Prendre le patient comme il est »</p> <p>Plus de facilité à accepter les émotions liées aux patients difficiles</p> <p>La pleine conscience demande du temps pour dévoiler et ancrer tous ses bienfaits</p> <p>Maître de stage est surchargé</p> <ul style="list-style-type: none"> -Essai de partage de la pleine conscience avec le maître de stage -Le maître de stage s'est déjà intéressé à la pleine conscience et a échangé avec le sujet mais sans changement dans le comportement. -la maître de stage accorde peu de temps au sujet -Le sujet n'ose pas remettre en question le maître de stage -position de l'assistant soumis -maître de stage équitable. Présence de reconnaissance
--	--

<p>jamais lui dire « ça, j'ai le droit », parce que je sais que l'ancienne assistante l'a fait et c'est passé middle quoi. Donc ça je n'ai pas encore trouvé la clé, aller vraiment : « j'ai un problème ». Ça a toujours été comme ça, le supérieur, la hiérarchie. Finalement je me plie aux règles et c'est comme ça, je mords ma chique, et voilà. De temps en temps ça m'en pâti et alors je fais une pause et je fais mon travail sur moi-même mais non... là ça pêche par contre.</p> <p>O : Ok, donc que ce soit dans les périodes même ou ça se passe bien ou les périodes où c'est un peu plus difficile peut être mentalement dans la relation interprofessionnelle, t'as pas l'impression que ça t'a aidé ? ce n'est pas obligé hein.</p> <p>A : Non... mais je vais rarement vers lui ou mes collègues pour dire qu'effectivement c'est difficile ou que c'est une période difficile. J'essaye de pas trop montrer ça. J'essaye de... le petit bonhomme va... après je n'ai pas vraiment eu de réels problèmes mais c'est vrai que de temps en temps, quand j'ai un patient qui m'énerve, je lui dis (au maître de stage) et heu... il le comprends mais ça ne change pas grand-chose. C'est quand même moi qui l'ai après... donc non, non. Ça n'a pas joué là-dessus.</p> <p>O : Ok ça va. Et au niveau... quel impact la pratique de la pleine conscience a-t-elle pu avoir sur la manière de gérer le stress ou la quantité de travail au boulot ?</p> <p>A : Heu... je me dit... ben je me suis rendu compte aussi qu'en médecine générale, on a cette chance que... à part quelques urgences, rien n'est urgent. Et je me rends compte que le patient qui me téléphone à 19H pour que je lui mette encore un rdv ce soir car il s'est rendu compte qu'il y a 30 mins, en fait ça n'allait pas toute la journée, mais qu'il y a 30 mins il a décidé. Avant, j'aurais encore mis et j'aurais pris sur mes heures et je serais la « fais chier », vraiment énervé qu'il soit là. Et maintenant je me dis, ça se répercute sur mon travail, ça se répercute sur ma vie, je me dis... et je me suis rendu compte que maintenant, le reporter à demain, en fait... en fait, ce n'est pas un problème quoi. Je me... avant, quand j'étais en retard dans mes consultations, car on m'a un peu imposé 15 mins maintenant, je me dis que voilà, j'étais là, vraiment stressé, en mode vite, vite, vite. Maintenant je suis en retard et les gens ne se plaignent pas et je me dis « tant pis ». Je suis 30 mins en retard, avant c'était un stress et maintenant je me dis : « je suis 30 mins en retard et ce n'est pas bien grave, Je fais bien</p>	<p>-Notion de confrontation anxiogène avec la hiérarchie -maître de stage peu ouvert à la critique</p> <p>Soumis face à la hiérarchie</p> <p>-Impact négatif du travail sur le sujet -Pleine conscience aide à minimiser l'impact négatif</p> <p>Sujet introverti dans les relations professionnelles</p> <p>Pas de soucis majeurs dans le stage</p> <p>Maître de stage capable d'entendre mais qui n'agit pas.</p> <p>On a généralement le temps en médecine générale</p> <p>Patients parfois exigeants, voir revendicateurs</p> <p>-tendance, Avant cycle de pleine conscience, à faire passer le patient avant ses émotions -Prise de conscience de la répercussion négative que ça avait sur sa vie.</p> <p>Capacité à relativiser améliorée</p> <p>Le sujet se met moins de pression professionnellement.</p>
---	--

mon boulot et les gens n'ont pas l'air plus énervés que ça finalement. » C'est vraiment au début, je me suis

mis une pression de dingue face à la quantité de travail. Et au fur et à mesure, je me rends compte de choses, que moi, être sous pression, je rate des choses, je fais les choses vite fait, ça m'énerve, etc... et je me dis : « ben au pire je suis en retard et voilà. » Ou je reporte à demain le patient qui veut être vu absolument dans la journée et puis finalement, il dit : « ben ok, très bien. » Je trouve que c'est plus qualitatif de reporter ce qui est reportable mais... de gérer son stress et l'accumulation du travail en se disant : « ben voilà, je me donne ça, j'ai ça, je suis en retard, ben ce n'est pas grave, tant pis ». Ça impacte ni le patient, ni moi. Et... donc voilà, je gère comme ça maintenant. En mettant le holà. Tant pis si le patient râle, c'est d'abord moi qui dois me sentir bien et... et tant pis, on ne peut pas être partout quoi. Après, je ne dis pas, il y a des fois où je craque et je vais faire la visite en plus ou heu... ce n'est pas tous les jours, tous les jours. Le covid a fait énormément. Avec le covid, on s'est rendu compte, en fait, il ne faut pas être disponible toujours tout de suite, tout le temps. Donc voilà, je me dis, en tous cas, pour ça et les ordonnances, je me dis : « ben tant pis, je les fais demain, ou dans ma pause » mais je préfère, tu vois, faire ça dans ma pause qu'être pressé tout le temps et... quitte à finir un peu plus tard mais être à l'aise et pas être sous pression. Je préfère amplement ça quoi. D'abord, me sentir moi... d'abord mes sensations et puis... et puis voilà.

O : C'est important c'est sûr.

R : espérons que ça reste comme ça.

O : Bah, ça sera encore mieux après ! *rire*

R : Ouais... mais ouais... parce que j'ai l'impression qu'on en a vite marre de la mege, fin, Je ne sais pas toi mais moi le... pour le moment... pour lequel je me bats, c'est certificat et le téléphone quoi. Et qui m'énerve, et là, c'est indépendant de ma volonté et c'est... et c'est... et tu vois, je ne peux pas l'arrêter le téléphone, je ne peux pas mettre d'incapacité aux gens. Donc là pour le moment, c'est ... le chapitre est un peu difficile de ma vie ou je n'arrive pas à gérer ça heu...

O : Oui je comprends, la covid, ça a tout changé. J'espère que ça arrêtera car c'est une médecine générale différente de ce qu'on a l'habitude de gérer... Au niveau de la vidéo-conférence, qu'est-ce

La pression au travail diminue la qualité

Moins de pression suite à la pleine conscience

Meilleure capacité à gérer son agenda de travail ce qui permet de mieux gérer le stress

Le sujet prend moins personnellement les affects négatifs des patients

Craque toujours parfois face aux demandes des patients

La covid a permis de mieux relativiser « l'urgence » de la prise en charge

Se sentir bien au professionnellement et plus important que le temps de travail

Lassitude pour certains aspects la médecine générale (téléphone, demandes de certificats)

Le fait de ne pas avoir une impression de contrôle dessus rends la chose plus difficile

<p>que tu as pensé du fait que ça soit réalisé par vidéo-conférence toi ?</p> <p>R : Heu... du bien et du mal. Du bien dans le sens où je ne vais pas me presser pour trouver l'adresse, vite y aller, pas arriver en retard ou quoi, etc. ça c'est un aspect pratique hum... du côté positif aussi, j'ai l'impression que par caméra hum... il y a moins ce côté gênant. Je ne sais pas comment expliquer ça mais on s'ouvre plus, on a l'impression tu sais que face à face, tu as le regard vraiment qui te sonde ton âme. Tu vois, quand on était dans les petits groupes là. Face à face tu as difficile à regarder la personne dans les yeux heu... c'est plus heu... fin j'ai cette sensation vu qu'on ne l'a pas fait, je ne peux pas te le dire mais j'ai l'impression que face à face je me sentirais beaucoup plus gêné, beaucoup plus... il y aurait eu un peu cette gêne de faire ce scan avec 15 personnes autour de soi, se dire tiens... c'est un peu gênant. Je pense que j'aurais vraiment eu ce moment de gêne et il m'aurait fallu plus de temps pour être à l'aise. Par contre négatif, c'est que c'est vrai que par contact, il y a plus de choses qui se passent, même si ça gêne, je pense qu'il y a plus de... il y a aussi le langage du corps... fin tu vois, tu vois que ma tête, tu ne sais pas ce que je fais avec mes bras, etc... Donc je pense que... et puis même, il y a un peu ces énergies, un peu ce contact, ce qui se passe dans l'atmosphère a plusieurs... qui n'avait pas... on était fort seul quoi. Donc il y a ce côté gênant qu'il n'y avait pas et où on s'ouvrait plus facilement, fin j'avais l'impression qu'on s'ouvrait plus facilement. Mais ce côté vraiment... partage d'énergie ou partage de sensations heu... dans une même pièce etc. qui peut être aurait pu rendre l'expérience beaucoup plus intense.</p> <p>O : ok, ok. Et justement, en prenant en compte ces avantages et inconvénients, quelle serait, selon toi, une formule idéale, ou, comment on pourrait améliorer ce cycle de pleine conscience pour qu'il soit mieux donné ?</p> <p>R : je me dis déjà, si ce n'était pas le soir, je pense qu'il y aurait beaucoup plus... ce serait... parce qu'il y avait quand même pas mal d'entre nous qui étaient claquées, et pas forcément envie de parler, pas forcément... ou qui s'endormaient ou quoi. Donc plutôt en journée, le matin, plutôt faire le cycle le matin, ce qui n'empêcherait pas d'aller travailler après. Faire le cycle le matin, je pense que ça serait plus intéressant. Et alors, je pense aussi que... heu... notre animateur, j'ai oublié son nom.</p>	<p>La vidéo-conférence est pratique</p> <p>Plus de facilité à s'exprimer par vidéo-conférence Se sent moins jugé par vidéo-conférence</p> <p>Se sent plus à l'aise par écran interposé.</p> <p>Le contact direct est plus enrichissant (ex. : langage du corps, énergie de groupe)</p> <p>Sensation de solitude derrière l'écran</p> <p>Expérience en présentiel plus intense</p> <p>Horaire trop tardif du cycle</p> <p>Fatigue comme un frein à la participation active</p> <p>« Plutôt le matin »</p>
---	--

<p>O : Olivier Bernard</p> <p>R : Olivier bernard ! Lui serait venu avec beaucoup plus d'instruments. Tu sais, des petits fauteuils confortables, parce que moi j'ai eu du mal à trouver des positions agréables. Et j'avais l'impression qu'il avait pas mal d'outils heu... ou qu'il aurait mis à disposition pas mal d'outils, ou des fauteuils divers, etc. Qui auraient pu rendre aussi la... le cycle plus interactif avec vraiment des sensations diverses, etc. Ça je trouve que ça aurait été... Un peu mieux. Jouer avec nos sensations... nos sens. Parce qu'on l'a fait 2, 3 fois et c'est vrai que ça change, ben, couché, Travailler avec des sens, des objets, des sons, ... ça, ça peut être vraiment... encore plus chouette. Pour pousser vraiment l'expérience à fond et heu... et en petit groupe, ça je trouvais que c'était très, très bien. Parce qu'aussi, dans ce fameux cours que je te disais qui nous était obligatoire, j'ai vu qu'il y avait 300 personnes inscrites et être 20 voire 30, 50, ça m'aurait gêné, j'aurais pas du tout apprécié donc, un petit groupe comme on l'était, c'est... c'est très bien aussi. Je pense que oui, à part ça, non, c'est bien. Non, c'est vraiment, oui... ces 3 points là où je changerais un peu.</p> <p>O : OK, et au niveau de la manière de le donner, tu ferais quoi ? en présentiel ? en conférence ? En mixte ? Le nombre de séances ? La durée des séances ? Tu proposerais d'autres choses ? Toi tu as des choses qui t'ont interpellées dans tout ça ?</p> <p>R : heu ... moi je le ferais quand même en présentiel. Vraiment en présentiel. Je pense que ça a l'air d'être vraiment plus intense. Le nombre de séances, non, ça m'a paru bien. Une fois semaine, c'est l'idéal. Il y avait 8 séances hein c'est ça ?</p> <p>O : oui.</p> <p>R : Non, je pense que c'est bien, c'est bien une fois semaine comme ça, ça nous laisse le temps de faire les exercices et le jours ou on n'est pas assidu, ça nous laisse le temps de faire au moins 2, 3 journées en disant, ben... à mince, c'est vrai, faut que je fasse ça, ça... donc le laps de temps est bien. Et 8 séances... moins, je trouve que ça aurait été un peu juste. Plus, je pense que c'est un peu contraignant au niveau du temps et de la disponibilité mais je pense qu'il y aurait un avantage à... je me dis, si on fait ça toute l'année. Imagine faire ça toute l'année une fois par semaine,</p>	<p>Possible mise à disposition d'outils, de matériel par l'animateur en présentiel bénéfique pour mieux profiter des méditations</p> <p>Sensations pas assez explorées par vidéo-conférence</p> <p>Meilleure mise en confiance par petit groupe</p> <p>Hormis les 3 changements, cycle était bien donné</p> <p>100% présentiel</p> <p>Modalité de séances optimales</p> <p>Intervalle d'une semaine nécessaire pour correctement explorer les devoirs</p> <p>8 séances semblent bien</p>
---	--

<p>ça doit avoir un effet bénéfique plus que 8 séances hein, mais je pense qu'au niveau temps, c'est compliqué. Et le faire 1 fois par mois, limite, ça, ça fonctionnerait mais alors ça serait trop long entre séances. Les gens seraient complètement... allez, on le ferait ponctuellement, puis on oublierait et puis on serait là... ah ben en fait, c'est ça. Donc oui non, je pense que... moins ça ne serait pas assez. Plus, à voir en fonction du temps des gens.</p> <p>O : OK, ok. Et du coup, justement, tu dis, le temps etc. au niveau de la faisabilité de ce cycle que c'est un avantage que ça soit en vidéo-conférence. Est-ce qu'en présentiel, tu as l'impression que ça te prendrait plus de temps, que ça serait plus difficile à suivre ?</p> <p>R : Oui, je ne suis pas vraiment de la région, j'avais pris un petit peu ça car je travaillais à **** et donc en fait, je m'étais dit... allez, c'est vrai que je me suis dit, c'est quand même 8 séances, c'est quand même le soir, ça va être long... je pense que ça bloque énormément d'étudiants. Pour être honnête, ça bloque vraiment en se disant, autant faire un module, ça dure 4H, j'ai mes points et ensuite j'ai mon temps libre quoi. Donc là je me suis dit, vraiment dit heu... bon, après, je suis là pour apprendre donc ce n'est pas, ce n'est pas... et tout le monde ne se met pas dans cette dynamique. En fait, moi, ça m'aurait vraiment ennuyé de faire le trajet et ensuite le soir, 22H, encore faire 45 mins jusque chez moi. Donc là, moi, ça aurait été un réel handicap mais je l'aurais fait car je m'étais engagé mais ça aurait été un réel handicap de rentrer à 23H. Donc c'est ça mais je pense que si on habite dans la région ou si, s'il arrive à ouvrir des séances sur Bruxelles, s'il arrive à.... C'est ça, si en fait il arrive à ouvrir une séance sur Bruxelles, il va avoir un succès fou. Car les gens aussi, la distance. Ça serait bien d'en faire comme certains le font, un à Bruxelles, un à Namur, dans les Ardennes ou à Liège comme ça, ça permet d'apporter beaucoup plus de monde. Et alors la distance et les nombres de séances devient moins contraignant car on se dit, c'est à Bruxelles et je suis à 5 mins de chez moi ou à 10 mins en train... en métro de chez moi. Je pense que ça serait beaucoup moins contraignant pour les gens à s'inscrire à la pleine conscience.</p> <p>O : oui, c'est sûr. Et pour les petites questions de fin, Recommanderais-tu le cycle de pleine conscience, et pour quelles raisons ? as-tu des choses à dire en plus là-dessus ? Qu'est-ce que tu dirais à quelqu'un qui</p>	<p>Un cycle plus long serait plus bénéfique mais plus difficile à suivre entièrement.</p> <p>1X/Semaine idéal</p> <p>Plus long serait mieux si en adéquation avec la disponibilité des gens</p> <p>Habiter loin est démotivant pour le présentiel</p> <p>Longueur du cycle peut démotiver à faire un cycle</p> <p>Contexte de cours universitaire avec d'autres solutions de facilité peut démotiver.</p> <p>Par contre, contexte universitaire qui met dans une optique d'apprendre peut motiver.</p> <p>Long trajet est démotivant.</p> <p>Avoir des solutions proches de chez soi est important pour toucher le plus de monde</p> <p>Intéressant de couvrir les plus grandes villes pour toucher le plus de monde</p>
---	--

<p>pense à faire le cycle de pleine conscience, quels conseils tu lui donnerais et qu'est-ce que tu lui dirais ?</p> <p>R : Ben je l'ai recommandé hein. Je l'ai dit en disant que ça valait la peine, que c'était long, etc... mais que ça valait la peine. C'est vraiment un bon module. De 1, par facilité, c'est juste présentiel. Pas besoin de faire un travail ou quoique ce soit. Ce n'est pas négligeable en tant qu'étudiant *rire*. Et de 2, c'est vraiment, je dis... c'est vraiment quelque chose où c'est pour toi, c'est un travail sur toi-même et... et on se rends compte beaucoup plus vite de choses et moi, c'est vrai que j'ai été très étonné du nombre de personnes qui appliquent la pleine conscience autour de moi. Honnêtement, j'ai fait une bonne pub de la pleine conscience en disant que c'était vraiment apaisant, reposant... c'est déstressant et que c'est un bon moment quoi.</p> <p>O : Ok, super. Et le petit mot de la fin, est-ce qu'il y a quelque chose qu'on n'a pas abordé et que tu aimerais ajouter à propos du cycle de pleine conscience par vidéo-conférence ?</p> <p>R : Heu... par rapport au fait que c'était par vidéo ?</p> <p>O : S'il y a quelque chose que tu aimerais ajouter, auquel tu penses et qu'on n'aurait pas dit, ...</p> <p>R : Je me demande si des intervenants ça serait bien. Après je ne sais pas dans quelle mesure. Un intervenant, quelqu'un qui... tu vois parce que c'était olivier qui était notre animateur. Souvent, dans des modules ou dans des cours, tu sais avoir un... un gynéco qui vient, ou un gastro qui vient, c'est toujours, ça rend la séance encore plus intéressante et excitante. Peut-être que dans la pleine conscience, il y a plusieurs facettes à développer. Peut-être que là, ça serait intéressant d'avoir quelqu'un qui intervient dans d'autres facettes. Ça je me dis que ça serait bien oui. D'avoir un autre point de vue, peut-être développer le coté émotion, est-ce qu'il y a un spé... je connais pas la pleine conscience en point de savoir s'il y a un spécialiste de l'émotion ou un spécialiste de la méditation ou si, ou ça, tu vois ? être dans une dynamique de temps en temps, d'avoir 2 animateurs qui pourraient vraiment apporter d'autres points de vue... ça pourrait être chouette. Et voilà. Moi j'avais adoré aussi le travail sur les émotions, c'est vraiment la partie qui m'a le plus... c'était juste 2, 3 séances, j'avais trouvé ça un peu juste mais la partie sur les émotions, c'est ce qui m'avait le plus touché.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Le sujet recommande le cycle. - ça demande de la rigueur et de la motivation mais ça en vaut la peine - facilité de validation du cours dans le contexte universitaire <p>Permet de prendre soin de soi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meilleure capacité à analyser les situations - Pleine conscience plus répandue qu'attendu <p>« Bonne pub de la pleine conscience »</p> <p>« Déstressant, bon moment »</p> <p>Ajouts d'intervenants dans le cycle</p> <p>Un intervenant permettrait d'ajouter de la profondeur au cycle (développer plusieurs facettes de la pleine conscience ?)</p> <p>2 animateurs pourraient apporter une dynamique différente et plus enrichissante</p> <p>Le travail des émotions a eu le plus d'impact et devrait être plus approfondi</p>
--	---

<p>O : ok, super, je ne sais pas si tu as d'autres choses à dire ?</p> <p>R : non, mais c'est bien...</p> <p>O : OK</p> <p>R : Ma sœur fait de la pleine conscience maintenant, j'ai une amie qui est déprimé et qui fait de la pleine conscience ?</p> <p>O : C'est grâce à toi ?</p> <p>R : Ho non, en fait c'est de fil en aiguille, ils se sont intéressés sur heu... sur la... fin voilà, ils sont suivis par un psy aussi. Mais... se centrer sur soi-même et comment le faire, etc. Et du coup, moi j'ai pu avoir une conversation avec eux ou je n'avais pas l'air d'être un débile, donc c'était assez agréable. Et j'ai pu leur donner des « tips » qui n'étaient pas dans leur bouquin et ça m'a rendu intéressant. Dans ma famille, ça se passe beaucoup mieux, ma sœur est passée par la pleine conscience pour tout ça. Ça l'a vraiment aidé mais elle, elle a découvert ça via sa psy, via des livres, etc... du coup on a pu avoir des discussions ouvertes là-dessus, ce qui était important à un moment donné. C'est assez agréable en fait, ça rentre facilement dans une conversation et c'est intéressant, ça change.</p> <p>O : c'est vrai que ça rentre facilement dans une conversation. Et si je peux me permettre, qu'est-ce que tu penses de mon entretien, tout ça ?</p> <p>R : Non, c'est bien, je trouve que ça englobe vraiment tout. Surtout le travail sur la pratique, parce que je pense que le but de l'UCL, s'ils proposent un truc comme ça, c'est d'optimiser la pratique médicale. Donc je pense que c'est vraiment ça le plus intéressant. Genre, qu'est-ce que ça a changé au niveau pratique médical, en tous cas pour l'UCL quoi. Au niveau médical, ils veulent du concret eux donc... *rire* mais oui, je pense que c'est bien d'aborder le sujet sur un cycle. C'est savoir si ce cycle est suffisant, s'il faut plus.</p> <p>O : Ok, merci pour ton avis ! En tous cas, un tout grand merci d'avoir pris le temps de répondre à mes questions et de m'aider dans mon TFE</p>	<p>Des personnes proches se sont mises à la pleine conscience</p> <p>Certains psychologues introduisent la pleine conscience pour la dépression, problèmes familiaux...</p> <p>Envie de partager la pleine conscience avec ton entourage. Sujet intéressant à aborder.</p> <p>La pleine conscience à aider au niveau de la vie familiale.</p> <p>La pleine conscience a permis d'ouvrir des moments de discussions ouvertes</p>
--	---

2.4) Entretien N°4

Interview	Etiquetage
<p>O : Dis-moi, quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience qu'on a eu ?</p> <p>A : Si j'ai bien aimé, comment je l'ai vécu ?</p> <p>O : Oui c'est ça, comment tu l'as perçu, comment tu l'as vécu... je commence large exprès.</p> <p>A : Ben j'ai bien aimé. Parce que je connaissais un peu via, enfin, j'en avais déjà un peu entendu parler mais je n'avais jamais expérimenté. Et j'ai trouvé que c'était à chaque fois des chouettes moments. J'ai juste trouvé ça un peu dur que ça soit toutes les semaines, tous les mercredi soir. Il fallait un peu se remettre dedans à chaque fois. Mais à chaque fois que j'y étais, souvent, c'était chouette. Et je me sentais souvent quand même beaucoup plus apaisée après. Alors qu'avant, on est un peu dans le train-train quotidien. Oui je l'ai bien vécu, je trouvais ça chouette. Après, dans la mise en pratique, c'était un petit peu plus compliqué surtout dans le quotidien. Surtout avec ces temps de covid, c'était encore moins facile. Mais oui, de manière générale, j'ai vraiment bien aimé.</p> <p>O : Ok, super. Qu'est-ce qui t'a motivé à commencer le cycle et est-ce que le cycle a répondu à tes attentes ?</p> <p>A : Hum... ben j'avais justement envie d'avoir un peu plus de sérénité... heu... être un peu plus consciente de ce que je faisais parce que j'avais l'impression parfois d'être en pilote automatique et pas me poser de questions. J'avais quoi d'autres comme envie... ? J'avais envie aussi d'avoir des moments où tu pouvais ne penser qu'à toi et penser à ce que tu ressens, à ce que tu vis et aussi avoir plein de petits tuyaux pour le quotidien, pour gérer le stress et les angoisses de la vie. Et donc je trouve que oui, franchement, de manière générale, ça m'a quand même pas mal aidé. Il y a pas mal de moments, encore maintenant, où j'y repense. J'avoue franchement que je n'ai pas beaucoup, beaucoup pratiqué ces derniers mois. Parce que mes médecins sont partis en congé, donc j'avais beaucoup de travail mais... à chaque fois, dans les grands moments de stress, j'essaye de *souffle* de souffler</p>	<p>-Expérience positive du cycle</p> <p>-Déjà entendu parler de la pleine conscience</p> <p>1X/semaine demande de la rigueur et de la motivation</p> <p>Les séances pendant le cycle sont apaisantes</p> <p>Ça permet de rompre avec le quotidien</p> <p>Avait du mal à pratiquer au quotidien</p> <p>La covid a compliqué les choses.</p> <p>Recherche de sérénité et de vivre plus en conscience</p> <p>Conscience du pilote automatique comme d'un problème</p> <p>Besoin de se recentrer sur soi et ses émotions</p> <p>Désire de mieux gérer le stress du quotidien</p> <p>Le cycle a répondu à ses attentes</p> <p>Peu de pratique après le cycle</p> <p>Travail prends beaucoup de temps</p> <p>Utilité de la pleine conscience pour les grands moments de stress</p>

et de pratiquer car sinon on devient fou à la fin de la journée je trouve. Voilà.

O : Ok, super. Et qu'est-ce qui aurait pu te freiner éventuellement à participer activement ou même rien qu'à faire le module ?

A : Heu... ben le fait déjà que ça soit 3H... ou 2H30 tous les mercredis soir. C'est un peu une règle qu'on doit un peu s'imposer. En dehors de ça... je ne sais pas ce qui aurait pu me freiner. Non, rien de particulier d'autre.

O : Ok, super. Par rapport à la pleine conscience en tant que tel. Quel rapport tu as entretenu avec la pleine conscience au fur et à mesure du temps ? Est-ce que tu pratiques encore, comment tu as vécu la pleine conscience, comment ça a évolué ?

A : Heu... ben au début, j'ai eu un peu de mal à m'y mettre dedans. À trouver un peu comment l'appréhender. Parce que je sais bien que parfois, pendant les premières séances, les moments où il faut justement rester immobile, s'analyser, etc... j'avais beaucoup de mal et je ne comprenais pas pourquoi je n'y arrivais pas et plus on ne comprend pas, plus ça ne va pas donc... ouais. Donc au début ce n'était pas évident de se mettre dedans mais au fur et à mesure, en fait, c'était plus facile. Et puis même le fait qu'il y ait ce partage entre nous pour dire comment on ressentait les choses et ben, qu'en fait je n'étais pas la seule à galérer dans mon coin ben c'était déjà un bon soutien pour y arriver. Et je ne sais pas c'était quoi la dernière partie de ta question ? * rire*

O : L'évolution de ta perception de la pleine conscience jusqu'à maintenant. Le rapport que tu entretiens maintenant avec la pleine conscience.

A : Heu... ben maintenant, ouais, comme je t'ai dit, je n'ai pas eu beaucoup l'occasion de pratiquer. Enfin je n'ai pas pris l'occasion de pratiquer. À part de manière ponctuelle. Donc c'est vraiment dans les moments de crise où... où quand j'y pense que là, je me recentre un peu ou pour m'endormir le soir, ça, parfois, je fais quand même. Parfois je suis dans ma voiture et je repense aux petites choses qu'il disait. Regarder par la fenêtre, etc. Mais ... ouais. J'aimerais bien l'utiliser plus en tous cas.

L'engagement en temps du cycle peut-être un frein

Appréhension de la pleine conscience difficile les premières séances

Difficulté à accepter de ne pas réussir à méditer au début

Progression dans la capacité à méditer au fur et à mesure du cycle

Pratiquer et partager en groupe aide à persévérer dans le cycle

-Le sujet n'arrive pas à se motiver pour pratiquer régulièrement
-Pratique ponctuelle pour les moments de crise

A garder une pratique avant de dormir

-Certains moments de pratique informelle sont restés ancrés (voiture)
-Regret de ne pas l'utiliser plus souvent.

O : OK, et qu'est-ce qui pourrait te motiver ou te freiner justement à faire plus de méditation ou de pratique.

A : Ben, me motiver, pour pouvoir mieux me gérer au quotidien niveau stress, c'est une chose. Me freiner... ben, c'est juste le temps que ça prend hein... ben, il faut parfois un peu se forcer de temps en temps de prendre un temps rien que pour soi. Chose qu'on fait peu. Souvent on se met juste dans le canapé et on regarde un film. Ça ouais, ça pourrait me freiner. C'est juste sinon le timing mais ça c'est pour tout quoi.

O : Oui, ce n'est pas faux. Donc c'est juste vraiment prendre le temps et d'y penser ? Il n'y a rien d'autre qui pourrait ?

A : Non, je ne pense pas.

O : Ok, ce n'est pas obligé ! Au niveau... médical. Quelle a été la répercussion de ce cycle sur ta pratique ou ton ressenti de la médecine ?

A : Heu... ben je sais bien que dans mes consultations, je fais souvent l'exercice de juste écouter les patients et de rien dire, de pas intervenir. Ça je le fais quand même souvent parce que, de 1, j'aime bien parce que du coup tu les laisses parler et tu apprends pleins de trucs, et parce que je trouve que ça marche vraiment pas mal en fait. Parce qu'ils disent plein de choses et ils développent, ils développent et tu es là « haaa, haaa » et c'est gai quand tu as du temps quoi. Quand tu sais que tu as une bonne grosse demi-heure avec eux, tu les laisse parler. Ça ouais, je fais, ça a influencé quand même pas mal. Et plus sur la respiration aussi parce que j'ai déjà eu une patiente... ben pas plus tard que la semaine passée, qui était hyper en pleure, hyper angoissée pendant la consultation. Et j'ai vraiment dû aller à côté d'elle et respirer avec elle pour la calmer. Et au final, ça a quand même bien aidé donc heu... c'était chouette quoi. Enfin chouette... * rire* pour moi, pas pour elle.

O : Ok ! Et donc au niveau, justement, au niveau contact avec les patients. Tu as vu d'autres différences, d'autres choses qui ont changé dans le contact avec les patients ou certains contacts en particulier ?

Désir de mieux gérer le stress

-La pleine conscience demande de la rigueur
-S'arrêter sur soi-même n'est pas quelque chose dont on a l'habitude.

Meilleure écoute du patient grâce à la PC

Ecoute active utile pour apprendre à connaître le patient. Apprends parfois plus de choses en écoutant.

Ecouter correctement prends du temps.

Efficacité des techniques de méditation pour gérer les crises d'angoisses des patients.

<p>A : Ben, pour certains patients qui m'énervent. Parce qu'il y en a toujours hein... des plaintifs, où rien qui va. Je suis parfois un peu plus zen avec eux. En fait, avant de les voir je me dis « allez, ça va aller » et j'essaye un peu de relativiser, de me dire : ça ne sert à rien d'avoir... de penser déjà à ce qui va se passer en y allant parce que ça ne changera rien quoi. Et donc y aller en étant tout neuf quoi.</p>	<p>Meilleure acceptation des patients difficiles émotionnellement</p> <p>Diminution de l'anticipation</p>
<p>O : Ok, super. Et, est-ce que tu as vu des différences dans la manière de collaborer avec d'autres médecins ou des collègues ? Ça t'a aidé dans certains aspects du travail d'équipe ?</p>	<p>Pas de différence dans les relations interprofessionnelles</p> <p>Peu de travail d'équipe</p>
<p>A : Ben ça, pas spécialement. Heu... non, je n'ai pas remarqué de grosse différence. Enfin après, ben voilà, on ne travaille pas beaucoup en équipe. C'est surtout avec mon MEGE. C'est plus communication non violente amis ça c'est... ce n'est pas encore trop la pleine conscience. Mais ça non, pas spécialement.</p>	<p>CNV plus adaptée que la PC pour la relation aux pairs</p>
<p>O : Dans la manière de gérer les conflits, ou même dans la manière d'être avec les autres ?</p>	
<p>A : Ben... Il y a peu de conflits avec mon entourage *rire* mais c'est plus par rapport à des situations difficiles, personnelles. Là, dans ces cas-là je l'utilise quoi. Ou je me rends compte que je déconne pour certains trucs, et du coup.... Enfin... on comprend mieux pourquoi on se sent mal dans certaines situations quoi.</p>	<p>Utilité de la PC surtout personnelle dans les situations difficiles</p> <p>Meilleure compréhension des émotions.</p>
<p>O : Ok. Et au niveau de la manière de gérer le stress ou la charge de travail en médecine. Ça a pu t'aider ou changer quelque chose ?</p>	
<p>A : Oui... oui quand même. Mais ça pourrait m'aider plus et ça je le sais. Mais oui, ça a quand même aidé. Surtout de manière ponctuelle. Même... en fait, tout le mois d'août, j'étais toute seule avec mon me... enfin mon MEGE était parti en vacances. Donc j'étais toute seule pour gérer le cabinet pendant 1 mois. Et pendant ce mois-là... ouais, ça m'a vraiment aidé. Car sinon je serais devenue folle je pense. Trop stressée.</p>	<p>Bienfaits actuels de la PC pas encore optimaux (par manque de pratique*)</p> <p>Période de travail difficile</p> <p>PC a été presque indispensable pour période difficile</p>
<p>O : Oui je comprends... mais tu penses que ça pourrait t'aider plus si jamais... ?</p>	<p>*</p>
<p>A : Si jamais je pratiquais plus *rire*</p>	

<p>O : Après, ce n'est jamais trop tard ! Ok super. Sinon au niveau médical, tout ça, d'autres choses qui auraient pu changer et que tu n'aurais pas pensé à dire ?</p> <p>A : Mmmmh *moment de réflexion* non... pas comme ça. Je réfléchis mais non...</p> <p>O : OK. Et au niveau de la vidéo-conférence. Qu'as-tu pensé du fait que ça soit réalisé par vidéo-conférence ?</p> <p>A : Ben d'un côté, c'était bien parce qu'on ne devait pas bouger de chez soi. On a juste à ouvrir l'ordinateur, ça c'était pratique et puis on le fait un peu où on veut. Mais de l'autre côté, c'est quand même gai d'aller dans un endroit et d'être plongé dans une ambiance directement avec des gens donc c'est un peu mitigé. Mais après, le fait de pouvoir faire des petites bulles où on est à 2 à certains moments pour faire des mini-activités, c'était sympa et ça, je ne pense pas qu'on aurait pu le faire aussi facilement et dire autant de choses que si on n'avait pas été seul chez soi devant l'ordi quoi. Oui, ça a du plus et du moins franchement !</p> <p>O : Et pourrais-tu justement dire quels seraient ces plus et ces moins si tu en as d'autres en tête ?</p> <p>A : Ben le moins c'est, il n'y a pas de contact, enfin, direct avec les gens, avec la manière dont tu es positionné. Moi je sais bien que j'étais parfois avachie complètement et peut-être qu'il m'aurait juste dit « hey là ». De toute façon ça va beaucoup mieux... Enfin ça va être mieux. Enfin je ne sais pas. Donc manque de contact, ça c'est clair, c'est moins gai. Hum... qu'est-ce qu'il y a de négatif aussi ? Enfin ce qui est positif, ben oui, c'est le fait qu'il y avait ces petites bulles où on était qu'à 1 ou 2. Qu'on avait aussi chacun un temps de parole. Peut-être que si on avait été tous en groupe, enfin je ne sais pas comment ça aurait été fait. Peut-être que le temps de parole aurait été moins respecté ou qu'on aurait fait moins attention à ça ? Heu oui... globalement c'est à ça que je pense dans les plus et les moins. Et peut-être le fait d'avoir quelqu'un dans la pièce qui parle pendant qu'on fait l'exercice. On se sent plus proche ou... on est plus à ça que quand on est dans la chambre, tout seul, qu'on est distrait par un bruit dans la maison ou des choses comme ça quoi...</p>	<p>Facilité de la vidéo-conférence (trajets, lieu)</p> <p>Contact direct est plus joyeux, motivant</p> <p>Meilleure possibilité d'isolation pour exercices en binôme pas VC</p> <p>Plus à l'aise pour discuter à 2 en VC</p> <p>Se sent moins jugée par VC</p> <p>Besoin d'être « surveillée » pour être 100% attentif ?</p> <p>Temps de parole mieux réparti en VC. Prise de parole plus aisée.</p> <p>Meilleure implication avec animateur en présentiel</p> <p>Moins bonne capacité de concentration en VC, plus de distractions</p>
--	---

<p>chose... sans que ça te prenne toute ta journée quoi. Ça, ça pourrait être pas mal.</p> <p>O : OK. Tu le verrais entièrement en présentiel ou tu penses que ça serait intéressant d'y ajouter de la vidéo-conférence ?</p> <p>A : Hum... ce qui pourrait être mal, limite, c'est une fois sur 2. Une fois présentiel et une autre fois par vidéo-conférence comme ça on a le temps de cogiter aussi tous chez soi. Oui, ça, ça pourrait être chouette.</p> <p>O : OK, ça pourrait être chouette. Je te laisse le temps de cogiter au cas où tu aurais d'autres idées *rire* Est-ce que tu recommanderais ce cycle par vidéo-conférence et pour quelles raisons ?</p> <p>A : Oui, je le recommanderais, oui, oui. Ben parce que... ça apporte quand même un peu de distance derrière. Je dirais, ça change de tous les cours qu'on a d'habitude qui sont un peu barbants ou de la médecine, on en mange tous les matins en se levant. Ça fait du bien de voir autre chose. Ça fait un peu un air frais qui arrive. Surtout que c'est un peu le genre de trucs dont on ne nous parle jamais pendant nos années d'études. C'est hyper scolaire et là, enfin, on a quelque chose, quelque chose d'un peu différent. Et puis parce que ça nous apporte clairement au quotidien, surtout en tant que soignant, des petits tuyaux. De 1 : pour aider nos patients eux-mêmes à se gérer eux-mêmes. Et pour nous surtout, de gérer notre stress quotidien, de comprendre pourquoi on est énervé face à une chose. De se dire qu'en fait, c'est normal qu'on soit énervé parce que ça correspond à nos valeurs, etc. Et oui, ça permet de relativiser aussi et d'apporter une certaine distance, et puis d'être... de se reconnecter à chaque fois au... au moment présent, et ça ce n'est pas facile car on est tout le temps dans l'après en se disant : « qu'est-ce que je vais faire maintenant, et j'ai rendez-vous avec machin, et truc... » * soupire* Ouais, et j'ai l'impression qu'on est toujours en train de penser à 15 trucs en même temps. C'est : les résultats par téléphone de bidule, mais madame vient d'appeler, et la prescription de l'autre à côté. Enfin, c'est... ce n'est pas bon pour l'état mental j'ai l'impression !! Donc ouais, j'ai l'impression que ça peut clairement aider et qu'on devrait tous faire ça. Je pense d'ailleurs que dans certains pays asiatiques, ils apprennent ça dans l'enfance. Donc ouais... *rire*</p>	<p>Possibilité 1 fois sur 2 en VC.</p> <p>Recommanderait vivement le cycle.</p> <p>Cursus en médecine trop axée sur l'autre, le médical et pas sur soi</p> <p>Manque de cours de développement personnel en médecine</p> <p>Utilité de la pleine conscience en tant qu'outil médical pour le patient</p> <p>Meilleure gestion du stress, compréhension des émotions, réflexion sur les valeurs.</p> <p>Meilleure analyse des situations</p> <p>Tendance naturelle à être dans le futur en pensée</p> <p>Tendance naturelle à la multitâche, surtout en médecine, ce qui est épuisant mentalement</p> <p>Intérêt de la PC pour tout le monde</p> <p>Intérêt de l'inculquer au jeune âge ?</p>
--	--

<p>O : OK, en effet, ça ne doit pas être bon comme tu dis. Quels conseils tu donnerais à quelqu'un qui veut commencer le cycle, qu'est-ce que tu lui dirais ?</p> <p>A : Ben... de s'aménager du temps pour ça. Limite de se fixer... après ça dépend de son caractère, mais moi, je sais qu'il faut que je me fixe certains moments sur ma semaine pour faire ça, sinon je ne le fais pas. Donc s'aménager du temps. Être ouvert et... oui, je ne sais pas ce que je pourrais donner d'autre comme conseil. D'essayer de s'entraîner quotidiennement. Je sais bien qu'il y en avait qui arrivaient à faire ça de manière hyper stricte pendant 1H. Moi pas *rire*, c'est plus des petits moments ponctuels et parfois, j'essayais un truc un peu plus long et ça dépendait de mon état d'esprit sur le moment et de comment ça se passait.</p> <p>O : Et au niveau, justement, au niveau pratique pure et dure pendant le cycle de pleine conscience. Tu faisais tous les exercices, tu étais impliquée comment ?</p> <p>A : Je ne faisais pas tous les exercices, il y a des semaines où j'étais plus paresseuse que d'autres mais j'essayais souvent quand même. Au moins 1 fois l'exercice pour voir si je pourrais l'intégrer dans ma pratique quotidienne. Et en fait, c'est surtout avec quelques exercices où ça a pas mal matché et c'est ceux-là que j'ai utilisé le plus. Mais c'est vrai que genre le body scan, j'ai eu et j'ai toujours beaucoup de mal car je n'arrive pas à me détendre quoi. Enfin, je suis une pile électrique et j'ai un peu du mal avec ça. Alors que d'autres exercices, de respirer ou marcher, ... d'analyse introspective, ça, ça fonctionne bien et ça marche bien. Après voilà, peut-être que plus tard, j'arriverai à gérer tous les autres exercices, mais... mais du coup dans la pratique, c'est surtout les petits trucs du quotidien que j'ai utilisé. Ceux qui me servaient plus sur le moment en fait.</p> <p>O : Ok, c'est plutôt à la demande plutôt que d'être vraiment fixé sur des exercices ?</p> <p>A : Hum, hum. Encore, quand je n'avais rien à faire, j'y pensais et du coup je faisais ça. C'est ça qui est bien aussi d'avoir ça chaque semaine, dans les points positifs, on sait... enfin ça nous garde en tête la pleine conscience. On y pense quand même quand on sait que tous les mercredis on va devoir en refaire, et du coup, on a tout le temps ça dans un</p>	<p>Bien aménager son agenda pour profiter entièrement du cycle et faire les exercices</p> <p>Ouverture d'esprit</p> <p>Intérêt d'une pratique quotidienne</p> <p>Effets positifs du cycle malgré une pratique ponctuelle et peu de réalisation d'exercices longs</p> <p>Peu d'implication dans les devoirs à domiciles</p> <p>Sélection et réalisations des exercices de méditations selon son appréciation de ceux-ci</p> <p>Difficulté pour se détendre</p> <p>Choix d'exercices plus « actifs » ou introspectifs pour sa pratique.</p> <p>Possibilité d'approfondir la PC plus tard.</p> <p>Choix d'exercices à effet immédiats et facilement utilisables dans le quotidien.</p> <p>Parfois plutôt un oubli de pratiquer qu'un manque d'envie</p> <p>Avoir une échéance permet de motiver à pratiquer. 1X/semaine est bien.</p> <p>Besoin de quelque chose pour se rappeler la pleine conscience</p>
---	---

crois qu'on a fait le tour. Je pense. Et d'ailleurs demain, je revois Olivier Bernard pour la journée de retour.

O : La journée de quoi ?

A : Demain, enfin je ne sais pas, c'est pour les 2^{ème}, on a une journée de retour et on peut choisir... on peut choisir entre pleine conscience, communication, éthique et je sais plus quoi. Et je me suis retrouvée dans son groupe.

O : De quoi, de pleine conscience ?

A : Oui *rire* Justement, je me suis dit, ça fait longtemps que j'y pense sans pour autant le faire donc je me suis dit « allez, ça me fera du bien ».

O : Il faudrait te remettre dedans quoi. Et ça fonctionne de te remettre dedans ?

A : Je ne sais pas, c'est demain *rire* ben oui, je pense que ça sera... ça va m'aider car ça sera... l'air de rien, c'est 6 vendredi, c'est 6 fois sur l'année donc ce n'est pas plus mal. C'est comme si je faisais ça une fois tous les 2 mois.

Par la suite, discussion n'ayant plus de rapport avec l'interview.

Envie de se replonger dans la pleine conscience mais besoin d'une motivation externe

2.5) Entretien N°5

Interview	Etiquetage
<p>O : Quelle a été ton expérience du cycle de pleine conscience qu'on a eu ?</p> <p>A : Donc, moi j'étais super intéressée de le faire, le cycle de pleine conscience, parce que j'en avais déjà entendu parler à plusieurs endroits. J'avais déjà commencé à lire le livre de Jon Kabat-Zinn, et donc ça m'intéressait vraiment bien, mais, ce qui m'a un petit peu ennuyé c'est que, en fait, c'était devenu quelque chose d'obligatoire pour l'UCL. Et donc, je crois aussi que c'était aussi par visio-conférence, c'était moins interactif que si ça avait été en vrai. Et je trouvais ça un peu long par moment. Les séances, je les trouvais un peu longues, et du coup, je m'impliquais peut-être un peu moins parce que c'était en visio, que je pense que, si ça avait été en réel, ça aurait été un peu plus intéressant. Mais autrement, j'ai vraiment bien apprécié, ça m'a aidé à trouver des pistes, pour... pour déstresser... mais, je trouve qu'au moment de... du cycle de pleine conscience, j'ai plus... j'ai plus utilisé évidemment les pistes pour aider à se calmer et voilà. Mais, par après, j'avoue que je l'ai fait beaucoup moins.</p> <p>Qu'est-ce que je peux dire d'autre ? hum... je ne sais pas... heu...F</p> <p>O : C'est déjà très bien. Tu dis des pistes, qu'est-ce que tu entends par pistes ? est-ce que tu sais me dire un peu quelles pistes tu avais ?</p> <p>A : Ben du coup, ça m'avait quand même un peu aidé, par exemple, à me dire, ok, après un moment, une journée fort stressante, voilà, prendre du temps pour moi, j'essaie de me recentrer sur ma respiration... voilà, des petites choses comme ça. Quand je vais au travail, dans ma voiture, j'essaie de... regarder un peu plus autour de moi. Des petites pistes pour essayer de profiter du moment présent quoi.</p> <p>O : OK, et donc, quels étaient tes motivations en commençant le cycle ? Qu'est-ce qui t'as motivé à le prendre ?</p> <p>A : Ben, ce qui me motivait, c'était de... vraiment... parce que je suis quelqu'un de fort anxieuse. C'était surtout vraiment pour essayer d'améliorer mon anxiété. Ce n'était pas spécialement vraiment pour</p>	<p>Intérêt préalable pour le cycle +</p> <p>Petit bagage de connaissance avant le cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fait que ça soit un devoir universitaire a dénaturé l'intérêt pour le cycle - Vidéo-conférence perçue comme négative <p>Temps semblait plus long à passer par vidéo-conférence</p> <p>PC permet de mieux gérer le stress</p> <p>Essoufflement de la motivation à pratiquer après le cycle</p> <p>PC permet de mieux évacuer le stress après un événement, une journée</p> <p>Utilisation des moments de PC informels au long de la journée (dans la voiture)</p> <p>Tendance à l'anxiété</p> <p>Désir de mieux gérer l'anxiété</p>

<p>l'utiliser dans mon côté professionnel, même si c'était un avantage c'est sûr. Mais c'était surtout d'abord d'un point de vue personnel que je le faisais. Et donc oui c'était ça quoi, vraiment pour essayer d'améliorer mon niveau d'anxiété, diminuer un petit peu le.... La charge, et parfois, permettre de se recentrer sur le moment présent, et pas toujours penser à après, ce qu'il va y avoir. Et je pense que ça, c'est.... La pleine conscience nous aide vraiment pour ça je pense. Pour un peu plus se concentrer sur ce qu'il se passe quoi.</p> <p>O : OK, ok. Et tu trouves que ça a répondu un peu à ces objectifs-là ?</p> <p>A : Heu, oui... maintenant j'ai tendance à me centrer un peu plus sur le moment présent et ne plus aller voir trop loin en me disant : ok je commence ma journée, je ne vois pas déjà les 20 personnes à arriver. Je commence, je me dis, on verra, une après l'autre. Quand je suis en consultation, c'est la même chose aussi, j'ai l'impression que je prends plus mon temps avec les personnes, en me disant, fin voilà, je stress pas, si j'ai du retard, j'ai du retard. Je prends... je préfère vraiment me concentrer avec les personnes et... et être un peu plus tranquille à ce niveau-là. Et moins penser à demain, à après-demain * rire*. Et puis aussi pour moi-même, c'est vrai que... il y a souvent quand même des moments où heu... où je me dis : « bon allé, maintenant... tu écoutes un petit peu ce qu'il se passe dans la pièce. » Ou quand je vais me balader, je vais faire plus attention à la nature, des choses comme ça.</p> <p>O : super ! et tu y arrives ?</p> <p>A : Pas toujours hein ! mais de temps en temps. *rire* C'est déjà ça.</p> <p>O : OK, super. Et, qu'est-ce qui aurait pu te freiner à participer ? Que ça soit au moment de choisir tout comme pendant le cycle ?</p> <p>A : Ce qui a... ce qui a failli me freiner mais je me suis dit que je devais quand même le faire pour moi, c'était la longueur du cycle. Ça c'était la première chose, et puis que... comme je t'ai dit, que c'était en visio, au final, ça c'était un truc qui me freinait un peu plus hum... et autrement, après le cycle, qu'est-ce qui aurait pu me freiner ? Ben toujours la longueur du cycle je crois. Je trouvais que c'était parfois un peu long. En fait, ce n'était pas assez long,</p>	<p>Motivation initiale pour soi et pas pour l'intégrer dans sa médecine.</p> <p>La PC permet de moins anticiper les évènements et d'être plus présent à ce qu'on fait</p> <p>La PC a permis de moins anticiper et de mieux vivre la journée, instant après instant</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le sujet arrive à mieux se concentrer sur une consultation à la fois. - Moins d'anxiété par rapport au timing au travail <p>Meilleure attention pour son environnement</p> <p>Avant le cycle de PC considéré comme important pour son développement personnel</p> <p>Freins = longueur du cycle et vidéo-conférence</p>
--	---

<p>si on veut vraiment le faire à fond. Et à la fois, je trouve que comme c'était dans le cadre des cours, ça c'était un truc qui m'a ennuyé en fait. Parce que, du coup, j'avais l'impression que c'était plus une démarche personnelle pour moi-même et que c'était plutôt une obligation pour l'université. Et donc, je pense que je me serais beaucoup plus impliqué si, ben j'avais dû finalement participer et payer mon cycle de pleine conscience comme... oui, je pense que ça aurait été plus intéressant pour moi. Oui, franchement. J'aurais été plus impliquée.</p> <p>O : Donc, le fait de le faire pour toi et pas que ça soit l'université qui paye ? Pour toi, ça montre une autre implication de le faire par toi-même quoi ?</p> <p>A : En fait, j'avais déjà hésité à le faire avant hein. Ben, par, donc heu... je suis en contact avec plusieurs psychologues qui font ça, la pleine conscience, et j'en avais déjà parlé avec une. Et elle m'avait dit, voilà, elle m'avait donné les prix et tout ça. Je ne l'avais pas fait car c'était en plein pendant le mois d'octobre je pense, et c'était le moment où je commençais le nouvel assistanat et je me suis dit que ça allait faire un peu beaucoup. Mais sinon, je voulais déjà le faire, ça c'était sûr et certains. Je voulais un jour le faire, je me suis dit : « ah ben c'est trop bien par l'université, comme ça on sera déjà payé, on ne doit pas payer en plus et tout », mais finalement je pense que ce n'était pas la même démarche.</p> <p>O : OK, et donc le fait de te dire ça, que ce n'était pas la même démarche, tu penses que tu pourrais refaire un autre cycle de pleine conscience avec une autre personne en le faisant par toi-même ?</p> <p>A : Heu, oui, je pense. Mais pas maintenant, trop tôt. Je pense que je suis trop jeune.</p> <p>O : Tu penses que c'est intéressant de laisser murir ça ? qu'est-ce qui te fait dire que tu es trop jeune ? à quoi tu vois ça ?</p> <p>A : J'ai l'impression qu'il me faut un peu plus de... je ne sais pas... ou je serai un peu plus posée dans ma vie pour me dire : « ok, je pense que c'est important que je le fasse pour un petit peu me... me voilà, me pouss... me stabiliser. » Je ne sais pas, j'ai eu la sensation comme ça, je ne sais pas vraiment expliquer, que j'étais encore un peu... encore un peu trop jeune.</p>	<p>Cycle insuffisant pour approfondir entièrement la pleine conscience Cadre universitaire a dénaturé l'objectif premier du cycle (plus une démarche personnelle)</p> <p>Être impliqué personnellement et matériellement permet une meilleure motivation</p> <p>Intérêt pour la PC avait déjà été réfléchi longtemps à l'avance.</p> <p>Intérêt d'un intermédiaire pour se découvrir la PC (psychologues)</p> <p>Intérêt de choisir le bon moment pour faire un cycle ? Fort intérêt préalable pour la PC</p> <p>Cadre universitaire imposé a été démotivant</p> <p>Possibilité de refaire un cycle de PC dans le futur</p> <p>Rythme de vie actuel pas idéal pour y intégrer la pleine conscience</p>
---	--

<p>O : ok d'accord, un peu trop jeune pour... je creuse un peu car je trouve ça intéressant, un peu trop jeune pour... (prise spontanée de la parole par l'assistant)</p> <p>A : Je n'ai peut-être pas encore la maturité pour me dire : « je prends du temps pour faire ça, prendre 1H par jour pour le faire et tout. » Oui, clairement, je n'ai peut-être pas encore la maturité pour me dire : « ok, je fais ça quoi. Je prends une heure pour moi ou je réfléchis et tout. » On a toujours un million de choses à faire. J'ai peut-être plus envie d'appeler une copine pendant 1 heure que passer 1 heure en pleine conscience. C'est peut-être bête car c'est peut-être plus intéressant pour moi la pleine conscience. Enfin, ça sera peut-être plus bénéfique mais je ne sais pas, je ne me sens pas encore... mais je crois qu'un jour, ça pourrait vraiment être quelque chose qui pourrait me convenir. Mais peut-être pas encore tout de suite.</p> <p>O : Ok, ok, super. Et comment tu décrirais l'évolution de ton expérience de la pleine conscience ? Donc de ton ressenti de la pleine conscience, du cycle jusqu'à maintenant ?</p> <p>A : Attends, je n'ai pas suivi le début.</p> <p>O : Donc, comment tu évaluerais ton expérience personnelle de la pleine conscience. Comment elle a évolué pendant et après le cycle ?</p> <p>A : Hum... ben clairement, ça a permis... Donc on parlait beaucoup de pleine conscience. J'en avais déjà fait un petit peu avant. Mais au final, je ne savais pas exactement ce que c'était, et je pense que le cycle a permis vraiment de... d'augmenter les connaissances. Aussi bien théoriques que pratique hum... donc ça... ça c'est quelque chose que, c'est vrai que... ça a permis de mieux savoir ce que c'était. Heu... maintenant, comment ça a évolué... attends c'était quoi encore la question ?</p> <p>O : Donc comment ton expérience personnelle de la pleine conscience a évolué ?</p> <p>A : Heu... ben mon expérience, donc oui, ça a augmenté mes connaissances théoriques et pratiques, c'est sûr. Et alors, ben comme je l'ai déjà dit, ça a amélioré mon expérience dans le sens que ben maintenant, je... j'utilise un peu plus cette</p>	<p>Impression d'un manque de maturité pour pleinement apprécier le cycle</p> <p>Manque de rigueur actuellement et espoir d'en avoir plus dans le futur pour pleinement apprécier un cycle de PC</p> <p>Difficulté à faire passer les méditations avant ses autres activités de temps-libre.</p> <p>PC plus bénéfique au long terme que les hobbies habituels ?</p> <p>Envie d'approfondir la PC dans le futur</p> <p>Petite pratique de PC avant le cycle.</p> <p>PC est plus complexe que ce qu'on croit savoir quand on s'y intéresse superficiellement</p> <p>Meilleur bagage théorique et pratique après le cycle</p>
--	---

<p>pleine conscience pour essayer... quand il y a des moments où c'est vraiment fort anxiogène. C'est un moment où je le prends, où je ferme les yeux, j'essaie de me reconcentrer sur moi. Pour m'endormir aussi, ça fonctionne bien. Je l'utilise mais pas tous les jours. Et ça a amélioré mon expérience dans le sens là... je ne sais pas si je réponds bien à la question ?</p> <p>O : Je te laisse le temps de réfléchir pour voir si tu penses avoir tout dit mais il ne faut pas te forcer, ne t'en fait pas ! Ben justement, il y a toujours une pratique de méditation pure et dure que ça soit formelle ou informelle ?</p> <p>A : Plutôt informelle... après je ne dis pas que j'en fais toutes... je n'en fais pas toutes les semaines, enfin je ne crois pas. Parfois on ne s'en rend pas compte non plus qu'on est en pleine conscience. Mais je ne crois pas que j'en fais vraiment toutes les semaines, mais j'ai bien un moment oui... 3 fois par mois plus ou moins. Il y a bien un moment où je finis par réfléchir... parfois c'est quelques secondes hein, ce n'est pas toujours super longtemps. Quelques secondes ou quelques minutes. Voilà on essaye de se recentrer un petit peu, on écoute un peu ce qu'il y a autour. Quand je vais promener, je vais promener tous les jours mon chien 1H30 donc j'ai le temps de passer en pleine conscience de temps en temps. Voilà, mais ce n'est pas toujours évident.</p> <p>O : Ok, le chien te laisse te mettre en pleine conscience ?</p> <p>A : Ben je le lâche et il fait sa vie et moi je fais la mienne.</p> <p>O : Et donc, j'ai plus ou moins compris ce qui te motivait mais qu'est-ce qui te freine à faire plus de pleine conscience ou plus de méditation que ça soit formel ou même informel ?</p> <p>A : je dirais le temps... ou du moins prendre le temps, car le temps tu peux toujours, voilà... mais je ne prends pas le temps, et peut-être que oui... peut-être que pour le moment, je n'ai pas spécialement besoin de le faire non plus. Ça dépend des moments. Pour le moment en tout cas, je ne ressens pas le besoin de le faire quoi.</p> <p>O : Et tu penses que tu ressentirais le besoin de le faire dans quelle situation du coup ? si actuellement</p>	<p>Utilité de la PC dans les moments forts anxiogènes</p> <p>Méditation de PC bonne technique pour s'endormir.</p> <p>Le cycle a permis d'ancrer la PC avec une pratique parfois inconsciente dans le quotidien.</p> <p>Il reste une petite pratique consciente (3x/mois)</p> <p>Une pratique de quelques secondes, minutes a déjà un impact.</p> <p>Difficulté à penser à pratiquer.</p> <p>Difficulté à se motiver à pratiquer</p> <p>La PC est motivée par la présence de besoins à combler. (Apaiser l'anxiété, le stress, mieux gérer des périodes difficiles ... ?) *</p>
---	---

<p>tu ne ressens pas le besoin, ça serait quand, tu penses, que tu en aurais besoin ?</p> <p>A : Je pense dans des périodes ou ça serait plus difficile moralement. Pour le moment, ça va à ce niveau-là. Donc je ne me sens pas... fin... voilà, je n'ai pas spécialement le besoin de le faire, de me recentrer sur moi-même pour le moment.</p> <p>O : Ok, donc ça serait plutôt un moyen pour toi d'aller mieux quand tu vas mal, mais pas un moyen d'aller encore mieux quand tu vas bien ?</p> <p>A : oui, c'est peut-être... c'est ça que je dirais, peut-être que je ne vois pas encore l'effet suffisamment bénéfique heu... de maintenant, est-ce que j'en aurais besoin vraiment. Et je me dis que plus tard, peut-être que... je serai peut-être plus à même... je ne sais pas, j'ai cette sensation. Mais voilà, c'est peut-être débile hein mais...</p> <p>O : Et du coup, plus au niveau maintenant médical... quelle a été la répercussion du cycle sur ta vie médicale, ton ressenti de la médecine ?</p> <p>A : Heu... je ne peux pas dire que je l'introduis énormément dans mes consultations. Je le propose de temps en temps ça, c'est sûr. Je propose aussi l'application « le petit bambou » aux patients quand je vois qu'ils sont ouverts à ça. Mais je suis dans une population ou c'est un peu compliqué hein. Je suis dans la **** donc c'est une population fort précarisée et donc.... Donc évidemment voilà, ils ne sont pas supers ouverts à ce genre de choses. Maintenant, il y en a certains qui sont ouverts donc j'insiste un peu plus sur la chose parce que je trouve que c'est intéressant, surtout quand les personnes ne vont pas bien. C'est plutôt coté déprime, etc. où je trouve que ça aide bien. Ou alors les mamans aussi qui sont surchargées. Burnout Comment on dit... Burnout maternel ou paternel. Parental quoi. Ça fonctionne encore bien aussi là-dessus. Quand elles ont plus de moment à elles. Ou les papas qui n'ont plus de moment à eux. Et donc voilà, je l'utilise comme ça, ou alors dans ma consultation, je prends plus le temps. Je ne dis pas que je fais de la pleine conscience mais je prends plus de temps, je me préoccupe moins du temps.</p> <p>O : Ok, super. Et donc, au niveau de ton contact toi, personnel avec les patients, tu trouves que ça a</p>	<p>*</p> <p>Impression de ne pas avoir saisi tous les bienfaits de la PC et que ça viendra avec le temps.</p> <p>PC pas un outil thérapeutique actuellement mais l'introduit chez certains patients.</p> <p>Populations précarisées (moins intellectuelles ?) moins ouvertes à la PC</p> <p>-Nécessité d'une ouverture sur le paramédical pour accrocher à la PC -Utilité de la PC surtout pour les personnes moins bien psychologiquement (dépression, burnout parentaux, ...)</p> <p>Plus à l'aise avec les timings. Accepte de prendre le temps qu'il faut en consultation.</p>
---	--

<p>changé quelque chose ? ou avec les proches de patients, les familles ?</p> <p>A : Le fait que je prenne plus de temps avec les gens, que je sois moins pressée par mon temps, j'ai l'impression qu'ils ont plus facile à se confier et donc voilà, je suis plus à l'écoute. J'étais déjà très fort à l'écoute avant. C'est un peu le problème. Donc parfois ça dépasse quand même un petit peu... trop... * rire* du coup ils sont contents. Surtout les personnes âgées comme des moments... pour le moment en effet ça leur fait du bien qu'on leur parle mais bon, on n'a pas toujours 1H devant soi...</p> <p>O : En effet, je comprends. Et par exemple, as-tu pu remarquer une différence dans ta manière de collaborer ou de gérer tes relations professionnelles, que ce soit avec d'autres médecins, soignants, infir, kiné ou autres ?</p> <p>A : avec infir, kiné non car je n'ai pas beaucoup de contacts je dois dire. On est un cabinet médical, on travaille...fin voilà, on envoi chez le kiné mais on n'a pas vraiment de contact avec les infirmières ou les... enfin si, dans les contacts palliatifs mais c'est très bref. Par contre, avec mon maître de stage, peut-être un peu. Peut-être que j'essaye de moins me prendre la tête. Quand il y a des choses qui m'ennuient, j'essaye de plus laisser couler mais ce n'est pas encore facile hein... ce n'est pas encore facile. Il y a beaucoup de choses. Autant je m'entends super bien avec elle, autant il y a des choses avec lesquelles... fin voilà, ça te prend et j'essaye de me dire « allez, recentre-toi sur toi-même, ça va aller » parce qu'au final, on passe plus de temps à ruminer et voilà... j'essaye de me concentrer plus sur les choses que... Avant je crois que ça m'aurait bouffé toute ma journée quoi.</p> <p>O : Ok, ok... Et donc maintenant t'arrives mieux à faire quoi, la part des choses ? ou que ça te prenne moins...</p> <p>A : Oui, que ça me prenne moins personnellement. J'essaye de me... et puis je me... bon voilà, elle me donne une chose à faire et je me dis : « bon allez... » j'essaye de le faire et je me concentre dessus et j'essaye de vraiment mettre des balises et voilà... Autrement, j'aurais pensé et finalement j'aurais mis 5 heures à faire le truc alors qu'en une heure c'était fait. Bon, j'exagère hein. Plus ou moins ça.</p>	<p>Meilleure focalisation sur le patient qui s'ouvre plus facilement. Bonne capacité d'écoute de base</p> <p>Personnes âgées plus touchées par le temps qu'on leur accorde</p> <p>Peu de contacts interprofessionnels.</p> <p>Meilleure gestion des frustrations liées au maître de stage</p> <p>Bonne entente avec le maître de stage malgré certains conflits</p> <p>Le sujet a vu une amélioration dans le temps de rumination Prise de conscience du fait que les ruminations prennent parfois plus de place que le problème lui-même.</p> <p>Vécu négatif des tâches que lui impose sa maître de stade</p>
---	---

<p>O : Et du coup, avec ta maître de stage ou d'autres soignants, ça t'aide parfois à mieux gérer les conflits quand il y en a ? Que ça soit par toi-même ou vis-à-vis de l'autre en discutant avec lui.</p> <p>A : Ben en fait, il n'y a jamais vraiment des conflits et donc... ben oui... dire un truc, ben je ne vais jamais rien dire donc ça ne change rien.</p> <p>O : OK. Donc, ça ne t'a pas aidé à dire plus facilement les choses pour heu...</p> <p>A : Ça je dois dire, ça ne m'a pas vraiment aidé.</p> <p>O : Ok, du coup, est-ce que sur ta manière de, par exemple, gérer le stress, la charge de travail, l'organisation du travail, t'as vu des choses qui ont changé suite au cycle ?</p> <p>A : heu... Non, ça, je ne peux pas dire qu'au niveau de... au niveau du stress oui ! Je suis moins stressée qu'avant parce que j'arrive mieux à gérer le stress ou l'anxiété quand il arrive. J'essaye un peu plus de me reconcentrer dessus. Mais ce n'est pas toujours évident. Mais autrement au niveau de la charge de travail, je ne peux pas dire que c'est la pleine conscience qui a fait que j'ai moins de charge de travail, non.</p> <p>O : Je veux dire, la gérer mieux personnellement. La charge de travail est là mais est-ce qu'au niveau de se dire...</p> <p>A : de la gestion ? Heu... je ne sais pas *rire* je n'ai pas analysé ce que je faisais que... voilà... ça je ne vais pas te mentir, je ne sais pas.</p> <p>O : oui, il ne faut pas mentir *rire* et du coup voilà, dans le domaine médical, est-ce qu'il y a d'autres choses qu'on n'aurait pas dit et qui seraient intéressantes à dire ?</p> <p>A : Attends que je réfléchisse... Je ne crois pas que... j'aimerais peut-être plus l'introduire, ça oui... mais je trouve que je ne suis pas assez... Enfin je crois qu'il faut plus de connaissances pour pouvoir bien introduire et je ne veux pas faire des bêtises non plus. Donc... mais je trouve que ça serait vraiment intéressant de l'introduire plus pour le patient, ça c'est sûr et certains. Je pense qu'il y en a qui... qui ont trop tendance à avoir facile à donner un médicament et heu... un anxiolytique et un</p>	<p>Meilleure capacité à se détacher des émotions négatives, diminution du temps de rumination.</p> <p>Le sujet n'ose pas exprimer les choses négatives auprès de sa maître de stage</p> <p>Meilleure gestion du stress au travail</p> <p>Envie d'introduire la PC dans la pratique médicale</p> <p>Connaissances suite au cycle insuffisantes pour la pratiquer en consultation</p>
---	---

antidépresseur et donc ça n'aide pas s'il n'y a pas un suivi derrière. Donc je pense que c'est une bonne thérapie mais bon... finalement, ça pourrait être une thérapie comme une thérapie cognitivo-comportementale. Je veux dire, la pleine conscience pourrait aussi aider les autres. Je pense que c'est aussi quelque chose qui pourrait être bien. Maintenant je ne sais pas si... Après je pense qu'il faut vraiment avoir une connaissance là-dedans avant de... avant de le transférer au patient hum... donc ça c'est une première chose. Donc, je ne sais pas si c'est vraiment ça que je voudrais faire. J'aime aussi beaucoup l'hypnose. Donc voilà, je pense pour le moment, à faire la formation en hypnose en fait. Mais bon, ça se rejoint fort hein, avec la pleine conscience. Donc heu... donc voilà... dans le futur en tous cas, j'aimerais dans ma pratique améliorer la prise en charge des personnes qui sont psychologiquement plus... plus fragiles et... et donc ça, j'ai déjà réfléchi, j'ai déjà pensé à faire la pleine conscience aussi pour l'introduire au niveau professionnel. L'hypnose aussi donc je ne sais pas, je ne sais pas encore du tout si je pourrai mettre les 2 ensemble. Ça c'est pour le futur *rire* mais pour le moment, c'est un peu trop tôt. Je veux d'abord finir mon assistantat, en finir avec ça et penser à mettre ça en place. Et sinon, pour là, actuellement, non. Je pense que j'ai fait un peu le tour. Le proposer je pense que c'est déjà important de le faire. Ce qui serait bien aussi c'est avoir des noms de psychologues qui le pratique ou des personnes ou des cycles où on pourrait les envoyer s'ils sont vraiment intéressés. Ça c'est vrai, j'en connais quelques-uns mais pas énormément et pas dans la région où je suis. J'en connaissais plus dans la région d'avant où je faisais mon assistantat. Ça, ça pourrait être intéressant. Et voilà.

O : Ok, ok. Et d'ailleurs, tu m'as dit que parfois, tu proposais l'application petit bambou aux patients. Tu l'as essayé toi-même ?

A : Oui, je l'avais déjà essayé mais je l'avais déjà essayé avant le cycle de pleine conscience, il y a déjà plusieurs années, et puis, voilà. Je ne peux pas dire que je l'utilisais tous les jours mais de temps en temps j'aime bien.

O : OK, d'accord. Et ici, suite au cycle de pleine conscience, tu as repris des applications comme ça ou alors tu sais, ce qu'il nous avait proposé de faire :

PC comme alternative aux antidépresseurs et anxiolytiques.

Efficacité de la PC comparée à de la thérapie cognitivo-comportementale dans les soucis psychologiques.

Nécessité une connaissance approfondie que n'apporte pas le cycle.

Intérêt pour l'hypnose.

Il existe des points communs entre l'hypnose et la pleine conscience

Intérêt pour la prise en charge des soucis psychologiques.

Désir de combiner hypnose et PC pour les patients dans le futur.

Les contraintes de l'assistantat ne sont pas propices pour approfondir d'autres choses.

Même sans l'utiliser en consultation, le proposer aux patients est déjà utile.

Manque d'une information exhaustive et facilement accessible reprenant les professionnels de la PC

Utilisation de l'application petit bambou comme aide à la pratique de la PC

<p>le petit carnet, etc. Tu avais repris des choses dans ce genre-là.</p> <p>A : Non, ça je n'ai pas fait. Carnet, et tout, je n'ai pas fait. L'application, parfois, oui mais... mais le carnet non.</p> <p>O : Ok. L'application tu as repris c'est ça ?</p> <p>A : L'application, ben le petit bambou, ça je l'ai oui.</p> <p>O : et tu l'utilises pour le moment ?</p> <p>A : Pour le moment pas mais parfois je l'ai déjà utilisée.</p> <p>O : OK, maintenant on va plus s'intéresser à tout ce qui est aspect vidéo-conférence du cycle. Donc voilà, qu'est-ce que tu as pensé de la réalisation du cycle par vidéo-conférence ?</p> <p>A : J'en ai déjà parlé *rire* En gros, je crois que ça ne permet pas de s'impliquer de la même manière que si ça avait été en réel. Et puis je trouve que c'est l'interaction avec les autres personnes qui fait que le cycle de pleine conscience n'est pas la même chose non plus. Je trouve ça mieux quand on est en groupe. On apprend à se connaître, voilà. Je pense vraiment que ça aurait été plus sympa d'avoir des interactions sociales que par vidéo-conférence. Ce n'est pas la même chose hein. Et même, parfois, ça bug un peu, et puis voilà, on perd un peu le fil. Surtout pour les exercices en fait, c'est surtout ça. Comme on n'est pas dans un... allez, on est quand même chez soi tout seul avec ce pc à côté. Ça n'a rien à voir que si on avait été sur place, qu'on avait été tous en pleine conscience au même moment. Enfin, moi je le ressens comme ça. Voilà, parfois je ne rentrais pas dans l'exercice parce que j'étais chez moi, qu'il y avait mon chien qui venait gratter à la porte, fin... puis après voilà, que mon copain passe à la toilette, t'entends la chasse fin... tu vois *rire*, c'est des conneries mais c'est vrai que ça ne te permet pas de... de vraiment t'impliquer dedans fin... de se recentrer dedans quoi.</p> <p>O : Ok, et malgré ça, tu trouves des avantages dans la réalisation par vidéo-conférence ?</p> <p>A : Ben, ce qui était bien, évidemment c'était les trajets. Ne pas avoir la charge des trajets encore, c'est vrai que je me disais... en fait, s'il y avait eu les</p>	<p>Utilise l'application depuis plusieurs années de manière intermittente</p> <p>Moins d'implication par video-conférence</p> <p>Le partage d'expérience et l'interaction de groupe donne envie de s'impliquer davantage</p> <p>La vidéo-conférence dénature les relations sociales Il faut gérer les soucis techniques ce qui détourne l'attention du cycle</p> <p>Plus de difficulté à s'immerger dans les exercices de méditation</p> <p>Le fait de ne pas être dans un endroit dédié à la pleine conscience fait qu'il y a des éléments perturbateurs liés à l'endroit où on est</p>
---	--

trajets, on terminait vachement tard parce que je trouve que c'était long déjà comme ça. Donc ça, c'est vrai que ça a été un avantage. Et autrement, par visio-conférence, qu'est-ce qu'il y avait de bien ? C'est que du coup, quand il faisait les petits groupes là pour discuter, parfois, c'était aussi intéressant car parfois, on discutait en petits groupes, c'est différent que si on est un grand groupe et puis qu'on discute tous en petit groupe. Ben t'entends toujours les autres, tu te concentre peut-être moins. Que là, quand on était vraiment à 2, on partageait vraiment un moment avec l'autre personne et donc là finalement, t'apprenais quand même à bien connaître l'autre personne. Après c'est toujours dommage que ça soit derrière cet écran-là... voilà. Mais autrement ça, je trouvais que ça, c'était plus intéressant que peut-être en vrai, quand on faisait les petits groupes ensemble.

O : Ok ! Et est-ce que tu penses que le fait que ça soit en vidéo-conférence, ça soit plus simple à suivre qu'en direct ou pour toi, niveau motivation, ça n'aurait rien changé ? Niveau facilité, faisabilité pour suivre un cycle de pleine conscience ?

A : Non, je ne dirais pas que c'est plus simple à faire, pas spécialement non.

O : Donc niveau pratico-pratique, ce n'était pas spécialement plus simple du fait que ça soit par vidéo-conférence à part ce temps de trajet mais il y a que ça ?

A : Oui c'est ça. Niveau motivation, je pense que ça aurait été différent si ça avait été sur place. Après c'est difficile à dire puisqu'on ne l'a pas fait, je ne sais pas vraiment comment on aurait réagi. J'aurais peut-être dit tout à fait le contraire en me disant : « ben oui, il y a les trajets qui prennent du temps... puis c'est quand même long et tout... » donc je ne sais pas, je ne sais pas.

O : Ok, sans soucis. Et du coup, selon toi, quelle serait la formule idéale pour donner un cycle de pleine conscience comme ça. Que ça soit la modalité, le temps, la longueur, la manière de le donner, vidéo-conférence en partie, pas en partie. Quelle serait idéalement la meilleure manière de donner ce cycle ?

A : Moi je pense que la partie théorique par exemple... il y avait une partie, par moment, il parlait

Facilité d'accès (trajet) au cycle

Horaires tardifs, séances longues

Possibilité de faire des sous-groupes (binômes) en étant complètement isolé permettant de s'ouvrir plus facilement à l'autre

« plus intéressant que peut-être en vrai »

Plus motivant en présentiel

L'herbe est plus verte ailleurs ? (Présentiel aurait réellement été mieux ?)

<p>pendant 2H. Cette partie-là, il aurait pu nous la donner par exemple en PowerPoint ou en écrit qu'on aurait pu d'abord lire, ou se familiariser en tous cas avec ça dans un premier temps avant qu'il en reparle et faire ça de manière un peu moins longue. Car par vidéo-conférence, quelqu'un qui parle pendant des heures, on finit de toute manière par lâcher. D'autant qu'on peut vite se dire, voilà, je vais chercher un verre d'eau, Voilà. Donc, ça c'est une première chose. Heu... ça, je pense qu'au niveau théorique, ça aurait été bien de faire comme ça. Autrement, moi je reste dans l'idée que... pour les exercices en tous cas, en présentiel, c'est quand même beaucoup plus intéressant. Maintenant au niveau de la durée, je pense qu'un cycle de pleine conscience ça doit être comme ça. Je pense que la longueur n'est pas suffisamment grande pour qu'on se mette dedans. Par contre, dans le cadre de l'université, je pense que c'était déjà... c'était 8 modules c'est ça ?</p> <p>O : Oui, c'était 8 modules</p> <p>A : je trouve que c'était... en fait c'était beaucoup pour un module... voilà... c'est... oui... Pour un crédit je trouve que c'est beaucoup en fait. T'as des modules ou ça te prend ½ journées, même pas, 2 heures... et t'as des modules ou c'est 8 fois.... 3 heures je penses ?</p> <p>O : c'était 2H30.</p> <p>A : Ben par rapport à la charge de travail universitaire, c'était beaucoup.</p> <p>O : Ok, c'est trop court pour un cycle mais trop long pour un cours. Quelle serait, selon toi, la longueur idéale et étalée comment, combien de temps ?</p> <p>A : ben en fait, je crois que si ça n'avait pas été à l'université, c'est une bonne longueur mais je ne sais pas s'il y a un premier cycle et un 2eme cycle. La formation doit continuer sinon on finit par lâcher donc il faudrait qu'il y ait un suivi et se dire qu'on fait un premier cycle puis je ne sais pas, 3 ou 4 mois plus tard on fait un 2eme cycle, et ainsi de suite pour avoir le temps de se familiariser comme Olivier Bernard, ben voilà, lui, il est vraiment... il est pris quoi. Et donc, il le fait... voilà, très régulièrement. Mais je pense qu'il faut être vraiment impliquée dedans et je pense que s'il y avait plusieurs cycles, ça</p>	<p>Intérêt d'un travail en solo préalable sur la théorie pour passer plus de temps à pratiquer pendant les séances.</p> <p>Plus difficile de rester attentif longtemps par vidéo-conférence</p> <p>Exercices plus enrichissants en présentiel</p> <p>8 semaines et bien pour une introduction à la PC mais pas suffisant pour un approfondissement.</p> <p>Le cadre universitaire fausse la motivation initiale de développement personnel</p> <p>Nécessité d'une formation continue / de suivi de la PC pour avoir le temps d'ancrer la PC dans le quotidien Plusieurs mois (ou années ?) peuvent être nécessaires pour pleinement accrocher à la PC</p>
---	---

<p>permettrait plus facilement... vraiment se mettre... voilà.</p> <p>O : Ok, et les autres cycles du coup, tu les ferais de la même longueur ? Ça serait un peu des répétitions ou tu verrais ça comment ?</p> <p>A : je ne sais pas, la même longueur, peut-être des journées. Peut-être un week-end pourquoi pas. Plus comme une espèce de retraite pour un week-end ou... fin voilà... ça je... J'avoue que je ne sais pas trop, mais je pense que ça vaut la peine en tous cas de... de prolonger quoi.</p> <p>O : Ok, des piqûres de rappel si je comprends bien ? pour se relancer dedans ?</p> <p>A : Oui c'est ça. Mais c'est vrai aussi que le fait que c'était le soir, ce n'était parfois pas facile je trouve. Parce que fin de la journée, t'es fatiguée... t'as déjà eu toute la journée et tout... tu n'as pas envie de... de te remettre encore devant l'ordinateur. Voilà.</p> <p>O : Et tu le ferais quand toi du coup ?</p> <p>A : Ben je le ferais plus en matinée finalement. Et je pense que oui, faire des journées pleine conscience, ça, ça serait chouette quoi. Un peu comme le balint, je ne sais pas si tu vois balint. Tu vois, eux ils font un week-end balint là... c'est une journée quoi et ça je trouverais ça intéressant de faire... en... en pleine conscience. Ça pourrait être chouette.</p> <p>O : Faire des petites retraites, ok, ça pourrait être intéressant. Est-ce que tu recommanderais le cycle de pleine conscience par vidéo-conférence avec l'expérience que tu as eu et pour quelles raisons ?</p> <p>M : oui, je le recommanderais car c'était quand même intéressant, ça m'a quand même aidé à... fin voilà, ce n'est pas comme si ça n'avait pas du tout fonctionné. Ça m'a aidé et ça m'a permis d'apprendre quand même sur la pleine conscience. Voilà. Maintenant, à refaire, je ne le ferais pas par vidéo-conférence.</p> <p>O : OK, et donc si quelqu'un voulait commencer un cycle de pleine conscience, s'il y pensait, qu'est-ce que tu lui dirais, qu'est-ce que tu lui conseillerais là-dessus.</p>	<p>Besoin d'une implication/motivation forte pour réussir à pratiquer tous les jours</p> <p>Des séances ponctuelles (un jour ou 2) peut-être suffisant pour entretenir l'implication dans la PC</p> <p>Horaire tardifs difficiles.</p> <p>Cycle le matin.</p> <p>1 week-end de pleine conscience par an pourrait déjà convenir</p> <p>Malgré mauvaises conditions, le cycle a quand même été en partie utile et en valait la peine même si aurait pu être plus intéressant dans d'autres conditions.</p>
---	--

M : Ben voilà, je lui dirais que c'est vraiment... c'est vraiment chouette de le faire, mais alors il faut vraiment s'impliquer quoi. Il faut vraiment partir dans une démarche ou il faut vraiment le faire à fond. Autrement voilà, sinon ça n'a pas beaucoup de... ça n'a pas beaucoup d'intérêt. Sinon c'est un peu de la perte de temps quoi.

O : Toi qui disais que justement, tu n'avais peut-être pas assez donné. Tu penses que c'était une perte de temps du coup ?

M : Non, car je l'ai quand même fait mais, je veux dire, si on part dans le sens ou de toute façon heu... fin voilà, c'est juste pour voir et que ça n'a pas beaucoup de... on ne s'implique pas... faut un minimum s'impliquer quoi. *son chien qui aboie* chhhhht !

O : OK, ça va, super. On arrive tout doucement à la fin. Est-ce que tu aurais d'autres choses, vraiment tous ce qui pourrait te passer par la tête, d'autres choses par rapport au cycle de pleine conscience par vidéo-conférence que tu aimerais bien dire, rajouter, auxquelles tu penserais maintenant et qu'on n'aurait pas abordé ?

M : Non, je pense que je t'ai tout dit.

O : Ok, et qu'est-ce que tu pensais du questionnaire ? enfin de l'entretien en général ?

M : Ben oui, je pense que c'était les bonnes questions à poser. Je crois qu'on a fait le tour de ce qui pouvait être dit, clairement. Fin voilà, il n'y a pas un million d'autres choses à dire. *parole coupée à cause de la connexion internet*

O : heureusement, ça arrive uniquement à la fin *rire* Ici on est à plus ou moins 40 – 45 minutes. Tu as d'autres idées de ce que je pourrais ajouter ou des choses qui seraient à améliorer dans l'entretien ?

A : heu non... comme ça c'est difficile... non je ne crois pas que j'aurais posé d'autres questions...

O : Ok, et est-ce que tu veux à la fin que je t'envoie la retranscription ou le travail quand... pour que tu me dises si tu es d'accord ou pas avec ce qui a été fait ou non ?

Il faut choisir un moment où on est fortement motivé à s'impliquer dans le cycle.

Bienfaits qu'on en retire est directement proportionnel à l'investissement

A : Ne t'ennuie pas avec ça. C'est bon, c'est suffisamment prenant un TFE, ça prend déjà suffisamment de temps comme ça.	
--	--