

BIEN-ÊTRE

À l'USJ, la pleine conscience pour améliorer la qualité de sa vie

Ouverte au grand public, cette formation, suivie d'un club de méditation, a été créée pour apprendre à gérer le stress, les émotions et l'anxiété, et mieux affronter les difficultés du quotidien.

Micheline ABI KHALIL

Être dans l'ici et le maintenant. Vivre le moment présent et être attentif à ce qui se déroule en soi et autour de soi sans aucun jugement critique ni réaction. Facile à dire mais difficile à faire, surtout lorsqu'on vit dans un pays qui enchaîne les crises les unes après les autres. Pourtant, c'est la recette que propose le Club de méditation de pleine conscience, ou Mindfulness Club, que vient de lancer le Centre de formation professionnelle (CFP) de l'Université Saint-Joseph de Beyrouth (USJ) pour aider celles et ceux qui le souhaitent à ne pas succomber à l'épuisement psychique et l'effondrement intérieur, à gérer le stress quotidien, à parvenir à un mieux-être moral et à sortir de la spirale négative dans laquelle nous sommes pris. « Les moments de crise constituent souvent des opportunités pour se retourner vers soi et faire un travail sur soi-même », affirme le Pr Fadi el-Hage, délégué du recteur pour le développement professionnel et la formation continue à l'USJ. « Dans un contexte de crises multiples, financière, politique et socio-économique, et tout le stress engendré par cette conjoncture fort complexe, le meilleur moyen de gérer la situation est de ne plus penser au passé ni au futur, mais de se focaliser sur le moment présent, de s'ancrer dans l'ici et le maintenant », renchérit-il, avant de préciser que le plus grand bénéfice de la méditation de pleine conscience qui se démarque des autres approches de travail sur soi, c'est qu'elle joue un rôle majeur dans la régulation des émotions, la réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression, tout en renforçant la plasticité cérébrale et en cultivant la résilience. Un fait qui permet à ceux qui la pratiquent de se focaliser sur le présent pour aller de l'avant. Éprouvée scientifiquement, la technique de pleine conscience a été conçue en 1979 par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire. Réservée à quelques initiés il y a quelques années, sa pratique se démocratise et suscite un engouement de plus en plus



« Les moments de crise constituent souvent des opportunités pour se retourner vers soi et faire un travail sur soi-même », affirme le Pr Fadi el-Hage, délégué du recteur pour le développement professionnel et la formation continue à l'USJ. Photo prise lors d'un entretien sur la MTV. Crédit photo Fadi el-Hage

fort. Elle s'articule essentiellement autour de deux programmes : le MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction, ou Réduction du stress basée sur la pleine conscience) et la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience). Cette dernière consiste en une technique pensée dès les années 2000 comme une adaptation du programme MBSR auquel ont été intégrés des éléments de thérapie cognitive et comportementale en vue de prévenir la rechute dépressive. « La méditation de pleine conscience nous permet de prendre soin de nous-mêmes, explique M. Hage, d'autant qu'il s'agit d'écouter, de ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi, ses sensations corporelles, ses émotions et ses pensées. » Ouvert au grand public contre une cotisation mensuelle symbolique de 75 000 LL, le Mindfulness Club, qui a choisi pour slogan cette

citation de l'auteur canadien Robin S. Sharma : « Tout est créé deux fois, tout d'abord dans votre esprit, ensuite dans le monde extérieur », rassemble des formateurs et des experts en mindfulness dont, entre autres, le président de l'Association libanaise de mindfulness, Daoud Matta. Il offre aux adhérents la possibilité de pratiquer des techniques et exercices axés sur le corps et la respiration, comme le sablier, l'exercice immersif ou encore le balayage corporel afin d'appivoiser la solitude et la peur, de déstresser et même de se débarrasser de ses douleurs physiques...

Ajouter sérénité et joie au quotidien

Comment est née l'idée de création du Mindfulness Club au sein de l'université ? « L'initiative est survenue à la suite de la pandémie de Covid-19 », raconte le Pr Hage.



Mindfulness Stress
Reduction Program



"If it's out of your hands, it deserves freedom from your mind too."

Ivan Nuru

Étalé sur huit semaines, le cours MBSR débutera au mois de février 2022 et se poursuivra jusqu'en mars, à raison d'une séance de deux heures par semaine, en ligne ou en présentiel. Photo USJ

Désirant aider l'ensemble de la communauté de l'USJ, étudiants, enseignants et personnel, à surmonter les difficultés auxquelles elle fait face au quotidien, le Centre de formation professionnelle de l'USJ, soutenu par le projet « Rise to Bloom » (« Re-lève-toi pour t'épanouir »), a lancé en 2020 un programme de formation et d'accompagnement personnalisé en proposant des activités variées ainsi que des formations à distance favorisant le développement personnel. Après l'analyse des besoins, le CFP de l'USJ a, pour sa part, organisé des sessions d'accompagnement en proposant un programme de pleine conscience étalé sur 8 semaines, à raison de deux heures par semaine. Ce dernier visait à transmettre les concepts théoriques de base et à les mettre en application. Les participants pratiquaient alors des exercices physiques, de respiration, d'écoute, d'échange pour

se libérer de leurs angoisses et de leur stress, pour prendre conscience de leur corps, pour accepter, intégrer et se réconcilier avec tout ce qu'ils ressentent à l'instant présent. C'est à la suite de ces séances et à la demande des participants que la question d'institutionnaliser ce club s'est posée. Pour pouvoir y adhérer, il faut d'abord avoir suivi et achevé le programme MBSR. Étalé sur huit semaines, le cours MBSR débutera au mois de février 2022 et se poursuivra jusqu'en mars, à raison d'une séance de deux heures par semaine, en ligne ou en présentiel. Il permettra aux apprenants de se familiariser avec le concept de pleine conscience, de gagner une expérience pratique, de maîtriser les techniques de MBSR ainsi que de développer leur propre plan de méditation de pleine conscience. « Ce programme constitue un prérequis pour pouvoir adhérer au Mindfulness Club de l'USJ »,

précise le délégué du recteur pour le développement professionnel et la formation continue à l'USJ. « Néanmoins, tout candidat ayant complété ce parcours ailleurs pourrait rejoindre le club à tout moment », ajoute-t-il. Pointant les nombreux avantages que présente la formation tout au long de la vie, cet expert en sciences de l'éducation a, à l'occasion, tenu à rappeler que la méditation de pleine conscience constitue une méthode pour garder le cerveau jeune, vif et en bonne santé le plus longtemps possible. « Quand le cerveau apprend, il sécrète des substances chimiques qui confèrent un sentiment de calme, de paix et de bonheur, et permet de se relaxer et de se sentir bien. » C'est tout le but de cette initiative : ajouter sérénité et joie dans le quotidien des Libanais. Pour toute information supplémentaire, écrire au cf@usj.edu.lb ou contacter le 00961/70/119341.