

Ophélie Frank  
www.espacemeditationMBSR.fr  
contact@mediteravie.fr



### Pourquoi les bienfaits de la méditation viennent aussi du groupe !

Pour les personnes qui souffrent de stress, d'anxiété ou de dépression, la méditation peut être un moyen pour retrouver une certaine paix émotionnelle. Les programmes basés sur la pleine conscience menés par un instructeur formé, accompagnant des sessions de formation et de méditation en groupe ont fait preuve de leur efficacité en terme d'amélioration de bien-être psychologique.

Cela étant, les dernières études menées sur les effets des différents types de méditation pratiqués dans ces programmes - attention focalisée et/ou attention ouverte - a fait ressortir le fait que les effets du groupe et l'accompagnement de l'instructeur sont tout aussi importants que les pratiques en elles-mêmes !

En d'autres termes, les effets bénéfiques de la méditation de pleine conscience ne seraient pas dûs qu'aux pratiques formelles mais également aux effets du groupe et de la présence d'un instructeur.

Les études ont commencé par montrer que les différences entre les types de méditation étaient minimes et que la combinaison d'une pratique d'attention ciblée avec une pratique d'attention ouverte n'avait pas d'avantage clair.

En revanche, dans les entretiens menés pour ces études, les participants ont fréquemment parlé de la façon dont leurs relations avec l'instructeur et le groupe permettaient de créer des liens avec d'autres personnes, l'expression d'émotions et l'instillation d'espoir.

Un des chercheurs a déclaré que " faire partie d'un groupe qui implique d'apprendre, de parler et de réfléchir à la pleine conscience sur une base régulière peut rendre les gens plus conscients parce que la pleine conscience est dans leur esprit, que c'est un rappel d'être présent sans porter de jugement, d'autant plus qu'ils se sont engagés à le cultiver dans leur vie en s'inscrivant au cours".

Les données montrent donc que les relations humaines peuvent avoir autant voire plus d'importance que la technique de méditation et suggèrent que méditer dans le cadre d'une communauté ou d'un groupe augmenterait le bien-être.

Ainsi, déclare un chercheur, "certaines personnes pourraient trouver un plus grand avantage à la méditation avec un groupe de soutien de tout type plutôt que d'essayer de résoudre leurs besoins en matière de bien-être mentale en méditant seul ou avec une application.

Si cet article vous donne envie de pratiquer en groupe ! rejoignez dans ce magnifique programme MSC, un voyage pour découvrir l'autocompassion dans la relation à soi.

Lien vers l'article source (en anglais) : 12 Mars 2021 - Merci à Marianne Desson pour cet article : [https://www.brown.edu/news/2021-02-16/mindfulness?fbclid=IwAR0dKUiY6FmWEkHWSGHq2QHDJ1L3mUH2A4c\\_92W3G2YWc3kjlQRMPjAzFo](https://www.brown.edu/news/2021-02-16/mindfulness?fbclid=IwAR0dKUiY6FmWEkHWSGHq2QHDJ1L3mUH2A4c_92W3G2YWc3kjlQRMPjAzFo)