



CENTRE INTÉGRÉ DE DÉVELOPPEMENT DE LA DOUANCE ET DU TALENT

# COMMENT LA PLEINE CONSCIENCE PEUT ÊTRE UN MOYEN D'ATTEINDRE NOS OBJECTIFS PERSONNELS?

CONFÉRENCES SCIENTIFIQUES 2024  
Atelier 2.2

9 mai 10h45

Conférencière: Vanessa Bouvrette, erg.

# Plan de l'atelier



## Démystifier ce qu'est cette fameuse pleine conscience

État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques.

Les bienfaits chez la population générale et un recensement de ce qu'on retrouve dans la littérature chez la population douée.



## Distinguer/comprendre ce qu'est la pleine conscience versus la méditation

Les différentes définitions.

Les différents types de méditation et méthodes.

Distinguer le processus du résultat.



## À quoi la pleine conscience et/ou la méditation sert ou comment pourrait-elle servir chez la population doué(e) et 2e

Le lien avec la théorie de la désintégration positive de Dabrowski.

Comment ces moyens sont utilisés et pourraient être utilisés par notre clientèle.

# Épanouissement et douance

## Bien-être et douance

(Perrone et al., 2006; Pollet & Schnell, 2017; Vötter & Schnell, 2019a, 2019b, 2019c ; Walter & Vialle, 2019)

Dans la littérature scientifique disponible, les éléments suivants ont particulièrement été associés au **bien-être** de l'**adulte doué intellectuellement et/ou talentueux académiquement** :

1. **Générativité**;
  - Le plus fort prédicteur du **bien-être** chez les **HQI/Mensa** dans l'étude de Pollet et Schnell, 2017.
2. Sentiment d'avoir un **sens à sa vie** et, surtout, **réussir à s'engager et agir en ce sens** pour développer un **sentiment d'accomplissement**;
  - Le plus fort prédicteur du **bien-être** chez les **High Achievers** dans l'étude de Pollet et Schnell, 2017.
3. **Autocontrôle** et **régulation émotionnelle**, c'est-à-dire la volonté intrinsèque de maîtriser les réponses intérieures, les émotions et les comportements indésirables;
4. **Autocompassion**;
5. **Spiritualité** et **satisfaction** envers ses différents **rôles de vie** (parental, conjugal, au travail, etc.);

Notre expérience clinique nous amène à ajouter à cette liste :

6. **Santé globale** (physique, mentale, spirituelle, etc.);
7. **Réponse** proactive, globale et adéquate aux **besoins** sensoriels, émotionnels, intellectuels et occupationnels.

# Épanouissement chez la clientèle douée

(Metawee, 2021)

L'étude a montré:

- (a) qu'il existe des corrélations statistiquement significatives  $p \leq 0,05$  entre la régulation des émotions interpersonnelles, les stratégies de régulation cognitive des émotions et l'épanouissement psychologique.
- (b) il existe des différences statistiquement significatives entre les doués et les supérieurs académiquement dans la tendance à la régulation des émotions interpersonnelles, et le score total d'épanouissement psychologique favorise les doués par rapport aux supérieurs académiques.
- (c) l'utilisation/développement des stratégies cognitives améliore la relation entre la **régulation des émotions interpersonnelles** et l'**épanouissement psychologique**.

# Métacognition et douance

(Drigas & Kontostavlou, 2021)

La métacognition est la connaissance de la cognition, ainsi que sa **surveillance**, son **adaptation** et sa **régulation**.

Les gens perçoivent le monde extérieur à travers les sens et la conscience externe, tandis que le monde des pensées, des sentiments et des rêveries est perçu à l'aide de la **conscience**, qui inclut la **connaissance de soi** et constitue une **capacité métacognitive** fondamentale.

La métacognition est liée aux enjeux suivants:

(a) connaissances cognitives, (b) expériences cognitives, (c) objectifs ou tâches, et (d) actions ou stratégies.

Les élèves doués, dès la petite enfance:

- commencent à utiliser des **stratégies métacognitives efficaces** pour résoudre les problèmes, et sont capables d'identifier et d'expliquer leurs stratégies utilisées.
- Surveillent leurs pensées et leurs actions et développent des stratégies différemment des autres enfants.
- Possèdent des compétences d'autorégulation plus élevées que chez les étudiants non doués.



# Défis chez les élèves doué(e)s

(Derksen et al., 2023; Sharp & al., 2016)

- La présence **d'asynchronie** (interne, sociale, environnementale) propose une modification dans l'approche parentale, l'enseignement et l'accompagnement pour développer leur potentiel.
- Les modèles de développement des forces psychologiques sont encouragés dans un processus de développement de talent. Ici nous ne parlons pas d'aptitudes naturelles plus élevées ou d'habiletés mais de **forces de caractère** (p.ex., attitude positive qui apporte un bénéfice à soi et aux autres).
- La population douée présente un risque plus élevé: dépression, anxiété, suicide et de perfectionnisme malsain.
- Pour les enfants présentant un très haut potentiel intellectuel (THPI): difficultés relationnelles, développement social plus faible, des attentes en matière d'amitié plus élevées, moins de compétences sociales, une nature (auto)critique et plus de solitude.
- L'ennui en classe, un sentiment de ne pas être compris, leur perception de ne pas pouvoir changer leur environnement ou la peur de ne pas performer à la hauteur peut mener à des manifestations d'anxiété et/ou de dépression.

Le **développement des forces de caractère** combiné à la **pleine conscience** chez les élèves doués a démontré plusieurs bienfaits: améliore leur bien-être, leur sens à leur vie et leur engagement scolaire.

# Bienfaits de la pleine conscience

(Schoendorff et al., 2011; Sisk & Kane, 2019; Sharp & al., 2016)

## Chez la population douée (enfants et adolescents)

- Développe la compassion et l'autocompassion;
- Aide à trouver un but, établir des liens et être un modèle de bienveillance;
- Améliore l'autorégulation;
- Aide à identifier leurs forces, accepter leur erreurs;
- Développe leurs fonctions exécutives;
- Diminue les comportements impulsifs;
- Améliore les habiletés sociales;
- Diminue les comportements agressifs;
- Diminue les réactions émotionnelles.

## Chez la population générale

- Réduit les symptômes dépressifs et anxieux chez des personnes présentant de hauts niveaux de dépression et d'anxiété;
- Augmente les affects positifs, les capacités d'empathie, de pardon, la compassion pour soi, la satisfaction de vie, et la qualité de vie;
- Moins de rumination et moins de suppression de pensées;
- Moins peur de leurs émotions, moins de difficulté à les réguler;
- Affaiblissement du lien entre la fréquence des pensées répétitives indésirables et les réactions négatives;
- Réduit le lien entre l'envie de fumer et la consommation de cigarettes;
- Améliore la mémoire et l'attention;
- Changements dans les structures du cerveau (matière grise, amygdale).

**Et si la PLEINE CONSCIENCE pouvait être un MOYEN D'ATTEINDRE cet ÉPANOUISSEMENT, ce BIEN-ÊTRE, une meilleure autorégulation... d'observer ses processus de métacognition... de développer ses forces psychologiques et sociales, d'atteindre VOS objectifs personnels?**



# Plusieurs définitions de la pleine conscience...

(Gregoire et al., 2016; André, 2011)

La pleine conscience « *consiste à être présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne cherche pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), et sans attente (on ne souhaite pas que quelque chose de précis arrive ou se passe)* », selon **Christophe André**.

Selon **Kabat-Zinn** c'est « *faire attention, d'une manière particulière : délibérément, dans l'instant présent et sans jugement de valeur* ».

« *La présence est une qualité d'être en relation qui se manifeste par une attitude d'attention, de disponibilité et d'implication profonde qui se vit dans l'instant et qui engage les dimensions corporelles, affectives, intellectuelles, et spirituelles de la personne.* »

Selon **Segal & al**, 2006, «*Dans la pratique de la présence attentive, l'attention de la personne est ouverte pour admettre tout ce qui entre dans le champ de l'expérience, alors qu'au même moment, l'attitude de douce curiosité permet à la personne d'explorer ce qui apparaît, sans être la proie des jugements automatiques ou de la réactivité émotionnelle* ».

# Pleine conscience, présence attentive, *mindfulness*

(Gregoire et al., 2016)



## DÉFINIE ET MESURÉE DIFFÉREMMENT SELON PLUSIEURS AUTEURS

- **TRAIT**: se manifeste au quotidien à travers divers comportements, stable à travers le temps et les situations mais qui peut être modifiable avec de la pratique, qui est universel, mais qui varie en intensité d'une personne à l'autre.
- **ÉTAT** (mode de conscience): accessible du moment où une personne dirige délibérément son attention vers ce qu'elle vit dans l'instant présent avec ouverture et acceptation.
- **RÉSULTAT**: quelque chose à atteindre, mesure combien une personne est parvenu à être présente et attentive dans son quotidien.
- **PROCESSUS**: 1) reconnaître le moment où la personne est plus attentive à ce qui se déroule en elle et autour d'elle  
2) rediriger l'attention sur les expériences immédiates avec ouverture, curiosité et non-jugement.
- **HABILETÉ**: pouvant se développer et être utilisée dans divers contextes.

# Co-développement

## Arrimage théorie de la pleine conscience et de la méditation à la population douée et doublement exceptionnelle



# Langage commun: le comportement, l'attitude, la pensée?

Selon le *Larousse*, le **comportement** est une manière d'être, d'agir ou de réagir des êtres humains; c'est une attitude, conduite.

L'**attitude** est une prédisposition mentale ou un *état d'esprit* envers une personne, un objet, une situation ou un concept. Elle est subjective et interne, et ne se traduit pas nécessairement par une action visible. Il existe autant de définitions de la notion d'attitude que d'auteurs.

Les TCC de la 1ère vague : de Pavlov à Skinner (les béhavioristes)

Les TCC de la 2ème vague : Bandura, Ellis, Beck (les cognitivistes)

**Les TCC de la 3ème vague : Hayes ou la vague émotionnelle**

Les **actions** viennent **avant** les **pensées** (Un bébé vient-il au monde avec des pensées? Non, il vient au monde avec des actions).

<https://tcc.apprendre-la-psychologie.fr/2eme-vague-le-cognitivism.html>

# La pleine conscience en psychologie

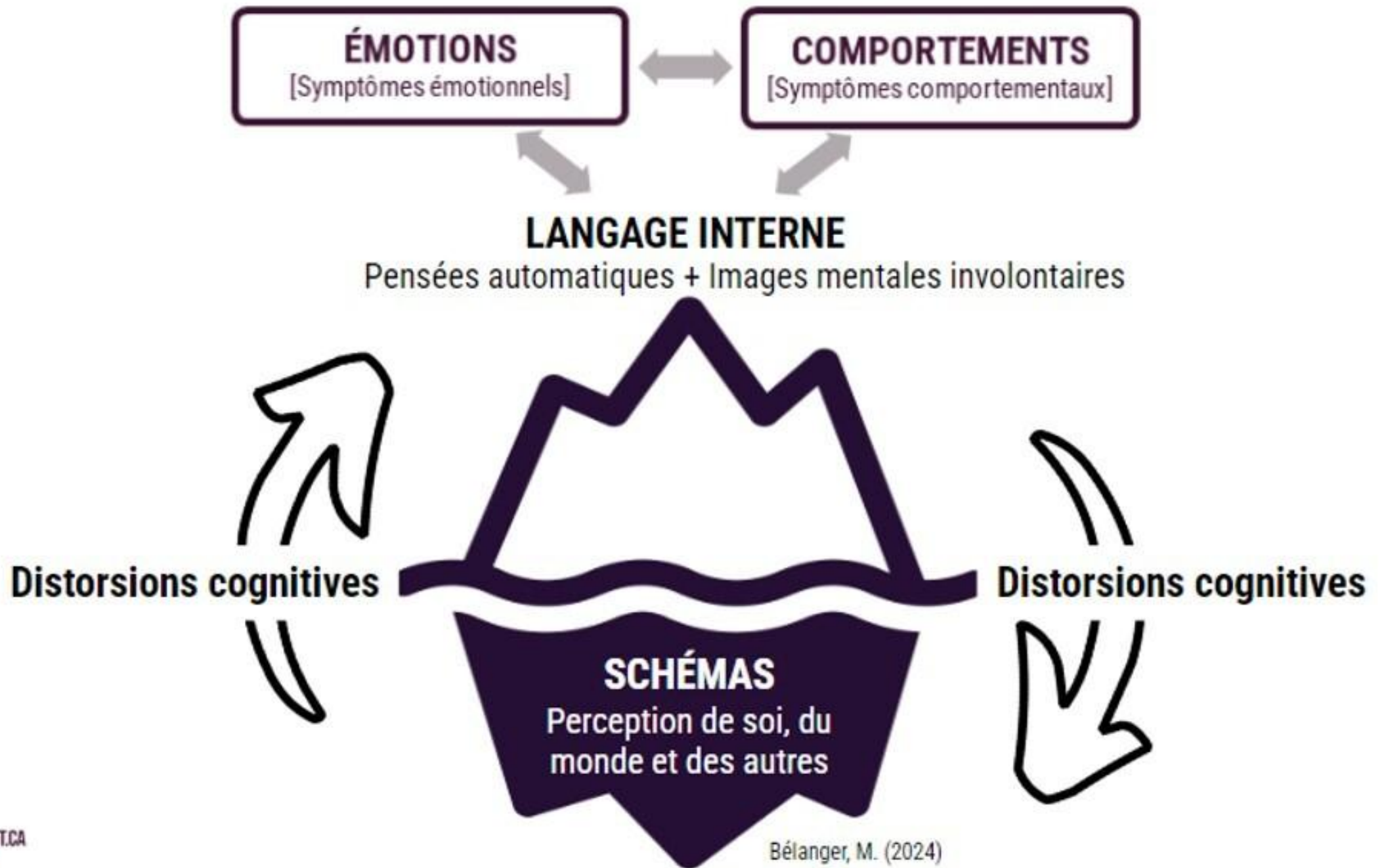
(Schoendorff et al., 2011)

## PLEINE CONSCIENCE

La capacité d'observer son expérience sans y réagir immédiatement est une partie intégrante de la tradition bouddhiste, où elle est connue sous le nom de pleine conscience.

- Au cours des dernières décennies, la pleine conscience a été intégrée à plusieurs psychothérapies comme:
- la thérapie comportementale dialectique (Linehan, 1993)
  - la Réduction du Stress Basée sur la Pleine Conscience (MBSR – Kabat-Zinn, 2009)
  - la Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (Segal, Williams et Teasdale, 2006).

Elle se retrouve également au cœur de l'ACT (théorie d'acceptation et d'engagement). Ces nouvelles thérapies combinent pratiques ancestrales et souci de validation scientifique. On a pu parler à leur égard de « troisième vague » des thérapies comportementales et cognitives (Hayes, 2004).



Bélanger, M. (2024)  
inspiré, entre autres, par la thèse de doctorat  
de Nadia Lévesque (2007, UQAM).

## LANGAGE INTERNE

**Discours intérieur** ayant un rôle central dans la **conscience humaine**. Défini par Vygotski comme « l'expression silencieuse de la pensée consciente, pour soi-même et sous une forme linguistique cohérente ». « [...] niveau qui est **le plus accessible et le plus observable**, [...] traduit les interprétations [de l'événement, influencées par les schémas] par la verbalisation de la pensée et des émotions. Il comporte les **pensées automatiques** et les **images mentales involontaires**. » (Lévesque, 2007, p. 12)

### Pensées automatiques

« Voix intérieure » automatique composée des pensées conscientes ou préconscientes qui précèdent et induisent l'émotion.

### DISTORSIONS COGNITIVES

Processus de filtrage de la pensée qui fausse la vision de la réalité. « [Les processus cognitif] informent sur **la façon** dont un **événement** est **interprété** suite à l'influence des schémas. » (Lévesque, 2007, p. 12).

### SCHÉMAS COGNITIFS

**Structures mentales/cognitives latentes** (connaissances, croyances, règles et suppositions non-conscientes à la base) façonnées par les représentations mentales construites par la personne au travers ses expériences de vies (surtout celles précoces, durant l'enfance) et qui constituent ensuite sa **compréhension d'elle-même, du monde et des autres** (des traits qui deviennent stables et durables à l'âge adulte). « [...] sont activés et deviennent accessibles lorsque surviennent des événements rappelant un vécu ayant une charge affective imprimée dans la mémoire. [...] Leur contenu représente des thèmes saillants propres à chacun concernant l'évaluation de soi et les relations avec autrui. » (Lévesque, 2007, pp. 12, 14)

# Continuum de la pleine conscience : porter attention à ses actions

0%

Absence de  
conscience

Pilote  
automatique/subir sa  
vie/langage intérieur  
péjoratif

**Être conscient de... = porter attention à ...  
ses actions**

- *Encore faut-il pouvoir "porter attention" et "inhiber les distracteurs" .*
- *Encore faut-il pouvoir utiliser efficacement son langage intérieur.*
- *Encore faut-il être capable de syntoniser le "bon état d'esprit".*

100%

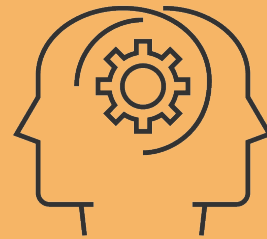
Pleine conscience  
Présence attentive

Agir en état de pleine  
conscience sur quoi?

Choix important

Manière d'être

# Distinguons ce qu'est la pleine conscience de la méditation



# Distinction entre les définitions traditionnelles et contemporaines de la pleine conscience

— (Gregoire et al., 2016)

★ La plupart des auteurs reconnaissent que le concept s'enracine dans **deux dimensions**:

1) la **régulation** de l'attention: observation des expériences **internes** et **externes**, leur description, **l'action vigilante** (agir avec vigilance plutôt que par automatisme) et la **non-réactivité** (laisser aller les pensées, les émotions ou les sensations sans se laisser envahir par elles).

2) l'attitude **d'acceptation**

## BOUDDHISTE:

★ vue comme une pratique graduelle et séquentielle durant laquelle une personne **s'entraîne** (grâce à diverses techniques contemplatives telles que la méditation) à porter attention à ses sensations corporelles, ses pensées, ses émotions, puis à d'autres types d'expériences mentales comme les souvenirs.

★ Cette pratique méditative, qui est une forme **d'entraînement** de l'esprit est **longue** et **soutenue**.

★ Pratique spirituelle ayant pour but de mener à l'éveil.

## SELON PLUSIEURS AUTEURS **CONTEMPORAINS**, la pleine conscience

❖ Développe une plus grande maturité psychologique.

❖ N'a pas un objectif médical ou thérapeutique, ne consiste **pas à éliminer** les symptômes d'anxiété ou de stress.

❖ Développe diverses qualités (p.ex. la compassion, la sagesse, l'équanimité, la tolérance, la patience).

# Définitions de la méditation

(Gregoire et al., 2016)

## Méditation

- Terme commun utilisé pour décrire un **ensemble de pratiques** contemplatives pouvant être séculières, spirituelles ou religieuses.
- **Méthode**, ensemble de techniques destinées à réguler de manière délibérée l'attention.
- But est de réguler l'attention sur un objet et de ne pas se laisser piéger par des pensées discursives, automatiques ou ruminatives.
- Un ensemble de **stratégies de régulation affective et attentionnelle** destinées, entre autres, à cultiver le bien-être et l'équilibre émotionnel.

## Méthodes

- ❑ L'**attention** est maintenue sur un objet précis comme une pensée (mantra, questionnement philosophique), le souffle, le corps, une émotion.
- ❑ **Balayer** l'ensemble des expériences cognitives, affectives et sensorielles qui franchissent le seuil de la conscience.

CONFUSION aussi sur la nomenclature utilisées pour décrire les différents types de méditation:

- méditation de type basé sur la concentration, de tranquillité, de type pleine conscience, vision pénétrante, transcendantale, sur la bienveillance, l'auto-compassion, etc.

# Six stades selon la taxonomie de Nash et Newberg

(Gregoire et al., 2016)

- La méditation est aussi définie en référence à l'**état mental** (état d'esprit) qu'une méthode permet d'atteindre (p.ex. le calme, la tranquillité, etc.)
- Les définitions basées sur l'état ne permettent pas de distinguer la **méthode du résultat** que celle-ci génère sur le plan affectif ou cognitif.
- Nash et Newberg, proposent une nouvelle taxonomie des méthodes de méditation, dont six **stades distincts** mais interreliés:
  - 1) Stade **préméditatif**: esprit vagabonde, souvenirs, planification de tâches, etc.
  - 2) Stade de l'**intention de débiter**: fixe une intention
  - 3) Stade **préliminaires**
  - 4) Stade de la **méthode**: amorce sa pratique et applique diverses instructions (de manière guidée ou autonome), repose sur des **stratégies cognitives** (p.ex., se concentrer sur sa respiration, visualiser une scène) et **métacognitives** (p.ex., reconnaître que notre attention s'est égarée et ramener celle-ci sur notre respiration)
  - 5) Stade de l'**état**: bien-être, contentement, vacuité, etc.
  - 6) Stade de l'**intention de terminer**: choisit de mettre un terme à sa séance de méditation.

*L'ÉTAT serait la destination et la MÉTHODE comme le moyen permettant d'atteindre l'état.*

# Ce qui est visé/l'intention: les états méditatifs

(Gregoire et al., 2016)

- 1) Une amélioration de l'**état cognitif** (p. ex., maintenir l'attention sur la respiration sans se laisser distraire)
- 2) Une amélioration de l'**état mental affectif** (p.ex., ressentir de la compassion et de la bienveillance à l'égard des autres)
- 3) Une amélioration de l'**état mental neutre** (état d'esprit) (p.ex., calmer l'esprit, faire preuve d'équanimité, d'ouverture, d'acceptation, etc.)

## FAUSSES IDÉES LIÉES À LA MÉDITATION

- ❖ Méditer consiste à faire le vide, à ne pas penser.
- ❖ Méditer consiste à relaxer, à se détendre.
- ❖ Méditer est une pratique religieuse.
- ❖ Méditer doit se faire en position du lotus.

# Deux méthodes de méditations

(Gregoire et al., 2016)

## 1) Méditation basée sur la concentration

- Méthode basée sur les cognitions parce qu'elle repose essentiellement sur la régulation de l'attention et la concentration
- **Objectif court terme:** calmer l'état mental cognitif, amener le calme et la sérénité et développer sa concentration
- **Description de la méthode:** maintenir son attention sur un objet donné (p.ex., le souffle, le corps, une émotion, une question, un mot, etc).

### Méthode:

1. Observer un objet d'attention/ancrage (souffle, corps, émotions, sons, sensations, pensées, douleurs)
2. Partir dans ses pensées (images, etc)
3. En prendre conscience et...
4. Revenir à son objet d'attention  
(recommencer)

# Deux méthodes de méditation

(Gregoire et al., 2016)

## 2) Méditation basée sur la pleine conscience

- Méthode basée sur les cognitions parce qu'elle repose sur la régulation de l'attention, le discernement et la sagesse.
- **Objectif court terme**: améliorer l'état mental cognitif (p.ex., discerner de quelle manière l'esprit fonctionne, en arriver à des prises de conscience, etc).
- **Description de la méthode**: elle est laïque, encourage à demeurer vigilant à l'égard des expériences subjectives qui se déploient dans l'instant présent (p.ex., observer l'apparition d'une émotion, prendre conscience de l'endroit où elle se trouve dans le corps, identifier les pensées associées, reconnaître la sensation physique, etc.). Encourage à observer avec détachement et curiosité ce qui se pense en soi en passant par les 4 étapes. La méditation en pleine conscience permet de cultiver les **7 états d'esprit** qui visent par la suite le réel changement, soit d'agir en pleine conscience dans ces états d'esprit au quotidien.  
Différents type de méditation en pleine conscience du souffle, des émotions, du corps, etc.

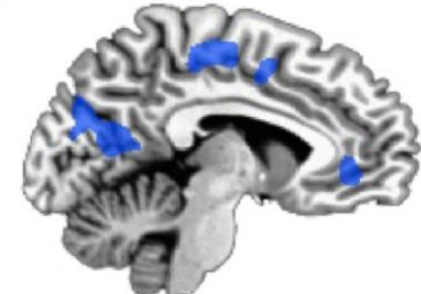
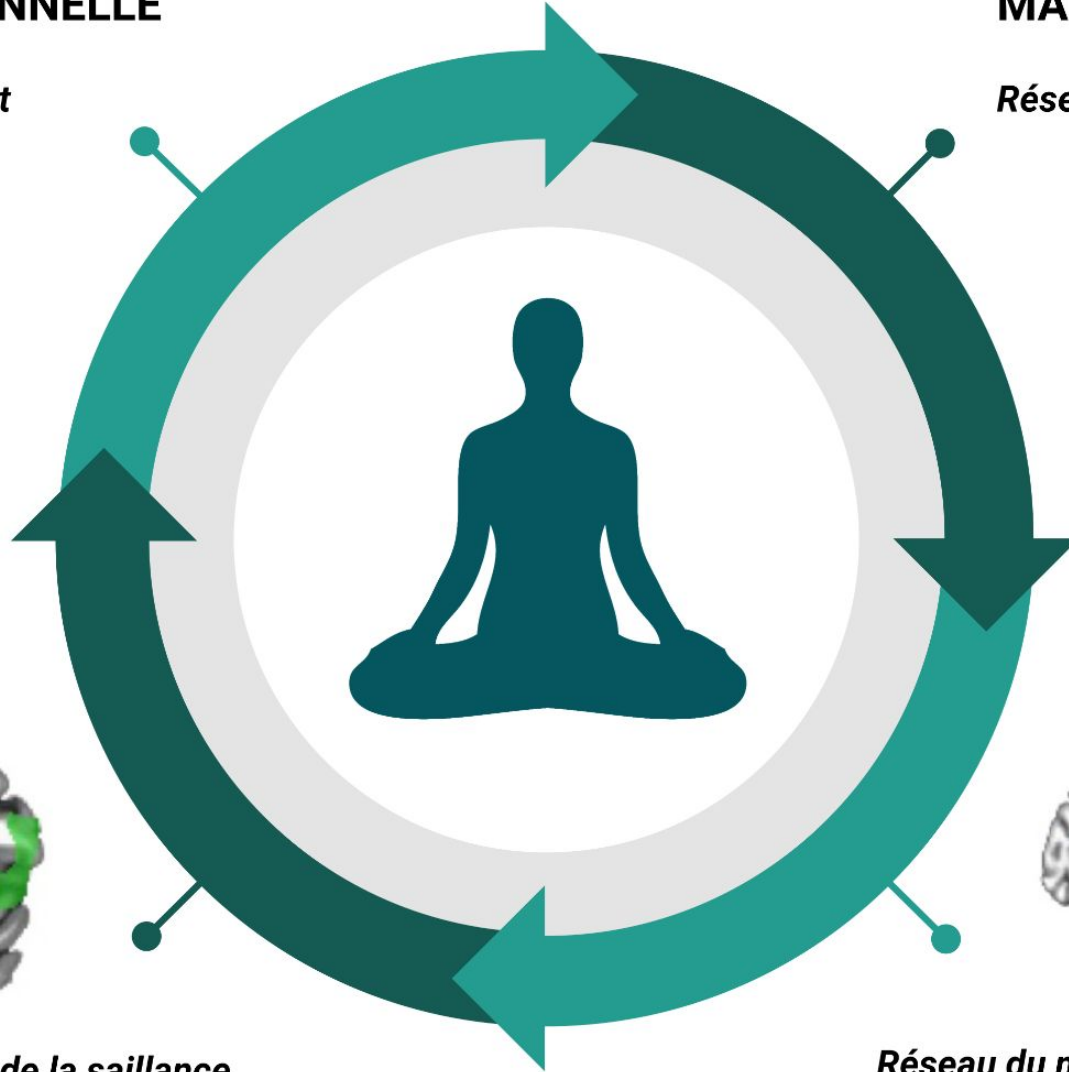
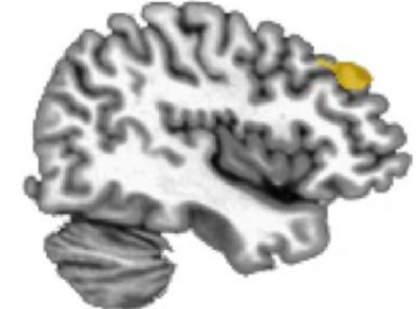
## RÉORIENTATION ATTENTIONNELLE

## MAINTIEN DU FOCUS



*Réseau de désengagement et d'orientation de l'attention*

*Réseau exécutif*



*Réseau de la saillance*

*Réseau du mode par défaut*

## PRISE DE CONSCIENCE

## DISTRACTION



# Les états d'esprit

(Kabat-Zinn, 2009)

## 1) Non-jugement/l'observation

- Consiste à ne pas **étiqueter** ni **catégoriser** notre expérience, nos sensations en étant conscient de ces jugements automatiques.
- Adopter intentionnellement l'attitude d'un **témoin** impartial, en veillant à simplement observer.
- **Observer**: pensées automatiques, impulsions d'agir, croyances, langage intérieur, etc. (pour pouvoir choisir si on répond ou non)
- Observation de soi, de l'autre ou partagée

## 2) La patience

- Accepter que les choses se déploient, à leur rythme, aide à accepter le vagabondage de nos pensées quand nous sommes agités.

## 3) L'esprit du débutant

- Permet d'être réceptif à de nouvelles possibilités, voir les choses avec un esprit clair non encombré de pensées, de jugements.
- Être libre d'attentes et de ses expériences passées. Mode curiosité, **étonnement**.

# Les états d'esprit

## (Kabat-Zinn, 2009)

### 4) La confiance

- Dans le processus, dans l'entraînement du méditant.
- Avoir confiance en ses intuitions, sensations, émotions et en sa propre **autorité** (au lieu de chercher des validations à l'extérieur de soi).
- Aide à devenir pleinement soi-même. Choisir ce qui est **bon, juste** pour soi.
- La phrase à se répéter quand on vit de l'agitation : «Fais confiance à la technique».

### 5) Le sans effort

- La méditation est différente de toutes les activités humaines, est au final un **non-faire**.
- Être soi et faire moins. Se ralentir, pour prendre un pas de recul et se placer dans la bonne position.
- Ne pas chercher d'intentions, de buts, de changements. Être simplement attentif à ce qui arrive.

### 6) L'acceptation

- Voir les choses comme elles sont réellement dans le moment présent.
- Contraire de résister, forcer, lutter, nier.
- Ce n'est pas la résignation.
- « Accepter, ce n'est pas se dire : « c'est bien », mais « c'est là », selon Christophe André.
- Donc accepter ne signifie pas que vous aimiez tout, que vous deveniez passif, que vous abandonniez vos valeurs morales, que vous appreniez à vous satisfaire de ce qui est (ex. travail/ patron) ou que vous deviez rester dans vos vieilles habitudes autodestructrices.

# Les états d'esprit

## (Kabat-Zinn, 2009)

### 7) Le lâcher prise

- Non-attachement,
- Prendre conscience des pensées, sentiments, situations auxquels notre esprit semble vouloir s'agripper.
- Aide à laisser les choses être, accepter telles qu'elles sont.
- Diriger notre attention vers le ressenti de cette emprise pour choisir de manière intentionnelle de laisser aller comme nous faisons tous les soirs pour aller se coucher.

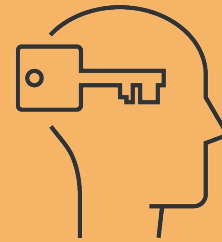
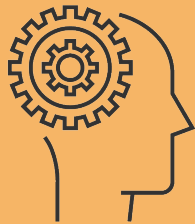
### La bienveillance

Certains chercheurs (p.ex. Cass Dunn) préconisent d'enseigner la bienveillance avant d'apprendre à méditer. Cela peut prendre plusieurs formes :

- Enseigner les rouages de la bienveillance.
- Faire faire des réflexions sur la bienveillance.
- Faire méditer sur la bienveillance.
- Puis apprendre à méditer en pleine conscience.

*L'entraînement à la méditation doit donc être d'abord un entraînement à la bienveillance, la douceur, la sollicitude et l'amicalité envers soi.*

# Pleine conscience et les liens avec la théorie de la désintégration positive de Dabrowski



# Selon la théorie de la désintégration positive de Dabrowski (Mendaglio, 2008)

La **théorie de la désintégration positive (TDP)** est la théorie proposée par Dabrowski, médecin-psychiatre et psychologue, d'approche humaniste, qui, après avoir survécu aux deux guerres mondiales, élabore une théorie complexe et dynamique visant à expliquer les différents niveaux qui mènent au développement de la personnalité chez l'humain. Sa théorie est présentée dans plusieurs grands ouvrages.

La désintégration positive est un **processus** de développement qui mène certains individus vers une personnalité unique, authentique et choisie. Elle passe par une série de crises existentielles plus ou moins intenses qui amènent à remettre en question les choix et les valeurs héritées de son hérédité, de son éducation et de la société dans laquelle on évolue.

Selon Dabrowski, ces phases de crises passent par un stade transitoire et non conscient où l'individu peut évoluer s'il est doté d'un potentiel de développement et si **l'environnement** est **favorable**. Ces écarts entre ce qu'il devrait être et ce qu'il est (conflits internes) est accompagné d'intenses émotions négatives, qui servent le processus de désintégration et favorise une conscience croissante de soi-comme-objet.

# Théorie de la désintégration positive de Dabrowski



Dynamismes, ou **forces intérieures autonomes**, qui poussent l'individu à travailler activement sur lui-même pour s'améliorer et atteindre son idéal de personnalité (motivation intrinsèque). Constitue la force, le carburant qui dirige ce développement.

- Se manifeste dans les intérêts et les aptitudes de la personne.
- Une propriété du système nerveux central (SNC) qui entraîne :
  - 1) Une réactivité plus élevée que la moyenne aux stimuli, en raison d'une sensibilité accrue des récepteurs du système nerveux.

## Psychomotrice

Selon Botella et al. (2015), correspond au besoin de bouger, d'être physiquement actif, et d'exprimer beaucoup d'énergie. Les personnes qui obtiennent un score élevé sur ce domaine HÉ ont une activité de leur système nerveux qui pourrait conduire à un comportement impulsif, des tics nerveux, gesticulation, facial vif, expression ou discours rapide.

## Sensuelle (Sensitive)

Selon Botella et al. (2015), fait référence à une expérience sensorielle accrue. Les personnes qui obtiennent un score élevé sur cette HÉ sont attirées par leurs sens et apprécient l'art, la musique et la langue (Lind, 2001). Piechowski (1979) a expliqué qu'ils aiment l'apparence et la beauté, ainsi que toucher, goûter et sentir les choses.

## Imaginative

Selon Botella et al. (2015), se caractérise par une pensée créative, une forte capacité à faire des associations détaillées à partir d'images, l'utilisation de métaphores et d'analogies, des rêves vivants et la tendance à fantasmer et à inventer des idées. Les individus qui obtiennent un score élevé sur cet HÉ mélangent vérité et fiction pour développer leur propre monde imaginaire (Lind, 2001).

## Intellectuelle (mentale)

Selon Botella et al. (2015), correspond à un fort besoin de comprendre, acquérir des connaissances, rechercher la vérité et analyser l'information. Les personnes avec un HÉ intellectuel élevé sont curieuses et essaient de comprendre comment les choses fonctionnent. Ils observent et analysent des choses pour générer de nouvelles idées et théories. Ils réfléchissent vite et persévèrent jusqu'à ce qu'ils trouvent une explication. Ainsi, l'HÉ intellectuelle n'est pas une mesure de l'intelligence, mais révèle un intérêt pour analyser des problèmes complexes (Ammirato, 1987).

## Émotionnelle (affective)

Selon Botella et al. (2015), correspond à l'expérience d'intenses situations émotionnelles à travers un large éventail de sentiments, les attachements, la compassion et le sens accru des responsabilités. Les individus avec un HÉ émotionnel élevé montrent également une forte capacité à se remémorer des souvenirs affectifs.

# Environnement favorable

## POTENTIEL DE DÉVELOPPEMENT

### FACTEUR 3

Dynamismes, ou **forces intérieures autonomes**, qui poussent l'individu à travailler activement sur lui-même pour s'améliorer et atteindre son idéal de personnalité (motivation intrinsèque).  
Constitue la force, le carburant qui dirige ce développement.

### HYPEREXCITABILITÉS (HÉ)

- Se manifeste dans les intérêts et les aptitudes de la personne.
- Une propriété du système nerveux central (SNC) qui entraîne :
  - 1) Une réactivité plus élevée que la moyenne aux stimuli, en raison d'une sensibilité accrue des récepteurs du système nerveux.

# Selon la théorie de la désintégration positive de Dabrowski

La *santé mentale*, ce n'est pas l'**absence de symptômes**, mais la capacité de se développer au travers la *désintégration positive* :

- Les **émotions négatives** = clé *essentielle* qui permet d'évoluer intérieurement.
- Le passage d'un niveau plus faible de fonctionnement à un niveau plus élevé ne peut se faire qu'à travers les conflits internes. Un seul conflit intérieur majeur peut permettre la désintégration et – si les conditions s'y prêtent – l'accès à un autre niveau. De telles expériences détruisent l'**organisation mentale préexistante qui guidait le comportement de l'individu**.

Les **réactions émotionnelles** de la personne le guident vers la création de son *idéal de personnalité* (une norme individualisée qui devient le but à atteindre, l'objectif de son développement intérieur).

# Hyperexcitabilités

(Mendaglio, 2021)

Un manque d'hyperexcitabilités suggère que les individus peuvent mener une bonne vie en étant de bons citoyens, mais avec peu de **conscience** ou **d'autonomie**, vivant sous l'influence de la biologie et de la société.

Selon Dabrowski, plus le potentiel de développement de l'individu est élevé, plus il **ressent intensément** ses hyperexcitabilités. Quand l'individu souffre, il est alors plus "facile" d'être pleinement conscient.

*Développer sa capacité à agir en pleine conscience (à ressentir un peu plus "fort") = pourrait contribuer au développement du potentiel-de-développement (TDP Dabrowski) en amplifiant ses "hyperexcitabilités".*

# Selon la théorie de la désintégration positive de Dabrowski (Laycraft, 2020)

## Conscience de soi

- est la capacité de se faire une représentation de soi-même de manière abstraite.
- fait référence à la capacité de devenir **l'objet** de sa propre attention.
- implique un **auto-contrôle** (auto-évaluation étant un processus dépendant de la conscience de soi).

Dans cet état, on identifie activement, traite et enregistre les informations sur soi. On peut alors choisir de porter son attention sur son passé, son futur, sur ses émotions, ses pensées, des objectifs, des comportements, intentions, choix, etc.

La conscience et la conscience de soi se développent, selon Laycraft, **à travers la méditation et la contemplation.**

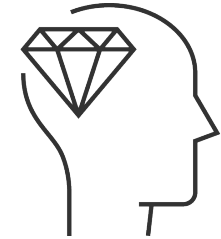
# À quoi sert la pleine conscience et la méditation chez les doué(e)s et 2e?

*La méditation et/ou la pleine conscience sont des moyens qui peuvent permettre de développer sa capacité à agir en pleine conscience, à porter son attention sur... important d'identifier le besoin, le but.*

## C'est un moyen/ un outil

Qui PEUT (parmi d'autres) aider à atteindre nos objectifs de développement personnel:

- développer son potentiel de développement;
- mieux moduler son attention;
- développer son autocontrôle;
- mieux gérer son anxiété de performance;
- ralentir le passage subjectif du temps;
- répondre à ses besoins émotionnels (autocompassion, etc.);
- changer sa façon d'agir ou de réagir;
- se réaligner à soi et/ou situation personnelle/professionnelle;
- imaginer comment il voudrait se voir être/agir face à de futurs défis ou opportunités;
- créer un environnement favorable aux prises de conscience;
- atteindre une clarté mentale;
- ETC.



# À quoi sert la pleine conscience et la méditation chez les doué(e)s et 2e?

## COMMENT?

- En amplifiant ses hyperexcitabilités
- En les autorégulant (focuser sur un aspect pour diminuer la surcharge, le bruit)
- En portant son attention sur ses émotions de la journée (mode d'autoréparation) ou en revivant une situation pour en comprendre notre souffrance.
- En portant son attention sur un conflit interne pour le reconnaître, le prioriser et le résoudre.
- En prenant la position soi versus objet (prendre un pas de recul, mentaliser les émotions)
- ETC.

En marchant, en exerçant un sport, une activité artistique, en écoutant un podcast, de la musique etc.

# Les obstacles à la méditation chez les doué(e)s et 2e

Chez la population douée	Chez la population générale
<ul style="list-style-type: none"><li>● Ont essayé, sans pratiquer suffisamment donc aucun effet rapporté (chez des individus qui sont habitués de réussir rapidement et sans effort)</li><li>● Promesse de transformation magique</li><li>● Attentes irréalistes</li><li>● Opposition à la mode actuelle</li><li>● Langage ésotérique /non scientifique utilisé</li><li>● Fausses croyances sur ce que c'est ou ce à quoi ça sert.</li><li>● Stratégies d'évitement, peur que leurs sensations/émotions les envahissent, eux qui ressentent déjà de manière intense.</li><li>● La non action.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Le flot de pensées chez les débutants<ul style="list-style-type: none"><li>– Le phénomène d'autoréparation, quand il joue à plein, libère des stress accumulés qui se constatent sous forme d'une recrudescence de pensées et d'émotions, même après la méditation.</li><li>– Dans ce cas, le méditant débutant peut vouloir abandonner étant donné que sa vie « s'empire » au lieu de « s'améliorer ».</li></ul></li><li>● Les distractions extérieures : vouloir faire autre chose que méditer /donner plus de légitimité à l'urgent qu'à l'essentiel...</li><li>● Le manque de temps.</li><li>● L'entourage peu coopératif.</li><li>● La signification du souffle.</li></ul>

# L'entraînement de la méditation est-elle nécessaire pour avoir accès à la pleine conscience?

(Schoendorff et al., 2011)

Dans les interventions thérapeutiques basées sur la pleine conscience, la durée de pratique ne semble pas directement corrélée à l'augmentation du niveau de pleine conscience (Carmody et Baer, 2009).

Une étude récente a tenté d'évaluer l'impact de la pratique régulière de la méditation sur les résultats cliniques de 94 études incluant l'entraînement à la méditation de pleine conscience (Vettese, Toneatto, Stea, Nguyen et Wang, 2009). Parmi ces 94 études, 24 mesuraient la pratique hors consultation.

Sur ces 24, seules 13 ont mis en évidence un lien entre pratique à la maison et amélioration clinique. Ces résultats posent la question de savoir si la pratique de la méditation est la façon la plus efficace et la mieux adaptée de cultiver les aspects thérapeutiques de la pleine conscience. ***Il se pourrait que la méditation ne soit qu'un des moyens de mettre en action les propriétés thérapeutiques de la pleine conscience.***

La pratique de la méditation formelle peut être difficile à adapter à certaines populations ou à certaines personnes. La discipline quotidienne qu'elle requiert n'est pas à la portée de tous. Enfin, l'entraînement formel aux techniques de méditation de pleine conscience pourrait être **contre-indiqué** aux personnes présentant une tendance à la dissociation ou une phobie aux sensations intéroceptives (Heeren et Philippot, 2010).

**La PLEINE CONSCIENCE peuvent être des MOYENS CRÉATIFS  
DE TRAVAILLER ACTIVEMENT l'atteinte d'un  
ÉPANOUISSEMENT ou tout objectifs personnels .**



# RÉFÉRENCES

---

- **André, C.** (2011). Méditer chaque jour: 25 leçons pour vivre en pleine conscience, Édition Iconoclaste, 304 p.
- **Botella, M., Fürst, G., Myszkowski, N., Storme, M., Pereira Da Costa, M., & Luminet, O.** (2015). French Validation of the Overexcitability Questionnaire 2: Psychometric Properties and Factorial Structure. *Journal of Personality Assessment*, 97(2), 209–220.
- **Bunting, M., et Lemieux, C.,** *Vertical Growth: How Self-Awareness Transforms Leaders and Organisations*, Milton (Australie), John Wiley & Sons Australia, 2022, 272 pages
- **Ricard, M.**(2008). Démystifier la méditation, entretien avec Florence Evin, Le Monde, page 26.
- **Derksen, J.J.L, Fruman Van Pinxten, W.L., & Peters W.A.M.** (2023) The Psychological World of Highly Gifted Young Adults: a Follow-up Study.
- **Gril, E., Harvey, J-F et Lemieux, C**(2024). La pleine conscience au coeur de la transformation stratégique. HEC Montreal Gestion.
- **Gregoire, S. Lachance, L. & Richer, L.** (2016). La présence attentive mindfulness: État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques. Presses de l'Université du Québec.
- **Kabat-Zinn, J.** (2009). Au coeur de la tourmente, la pleine conscience.
- **Kontostavlou, E.Z & Drigas, A.** (2021). How Metacognition Supports Giftedness in Leadership: A Review of Contemporary Literature. *International Journal of Advanced Corporate Learning*
- **Laycraft KC** (2020). The Theory of Positive Disintegration as Future-Oriented Psychology. *Ann Cogn Sci* 4(1):118-126

# RÉFÉRENCES (suite)

- **Mendaglio, S.** (2021) Overexcitability and Giftedness Research: Whose Constructs Are Being Investigated and How? *Handbook of Giftedness and Talent Development in the Asia-Pacific*
- **Mendaglio, S.** (2008). *Dabrowski's Theory of Positive Disintegration*. Scottsdale, AZ: Great Potential Press.
- **Metawee, M.M.A** (2021). A Structural Model of the relationships between the Interpersonal-emotion regulation (tendency, efficacy), Cognitive emotion regulation strategies (adaptive, maladaptive), and Psychological Flourishing among the Gifted, and Academically Superior Students, [Volume 22, Issue 1 - Serial Number 1](#), Pages 221-269.
- **Neff, K.** (2013). *S'aimer. Comment se réconcilier avec soi-même*. Ed. Belfond.
- **Schoendorff, B., Grand, J. & Bolduc, M.** (2011). Chapitre 5. La matrice et l'observation. Dans : , B. Schoendorff, J. Grand & M. Bolduc (Dir), *La Thérapie d'acceptation et d'engagement: Guide clinique* (pp. 117-145). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur.
- **Sisk, D. A., & Kane, M.** (2019). Exploring Mindfulness to Create Conditions to Help Gifted Students Bloom and Flourish. *International Journal for Talent Development and Creativity*, v7 n1-2 p141-154.
- **Sisk, D.** (2021). *Managing the Emotional Intensities of Gifted Students with Mindfulness Practices*
- **Sharp, J., Niemiec, R. & Lawrence, C.** (2016). *Using Mindfulness-Based Strengths Practices with gifted populations*. Gifted Education International