Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge

Herausgeber: Générations

Band: - (2014)

Heft: 54

Rubrik: Corps et âme : "Pleine conscience" au ralenti

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

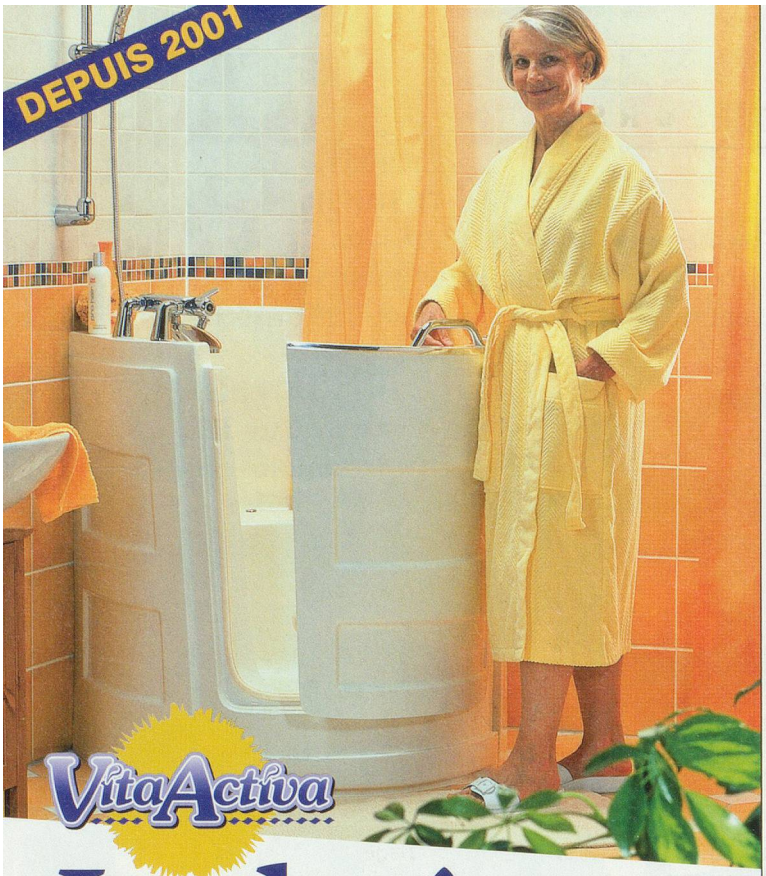
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Le bain rendu facile

avec nos baignoires à porte VitaActiva

- Installations dans toute la Suisse depuis 2001
- Installation rapide, en un jour
- Pas de nouveau carrelage ni de faïence nécessaire
- Grand choix de baignoires, formes, dimensions et couleurs
- Sur tous nos modèles possibilité d'équipements spéciaux tel que bain à bulles

Demandez notre brochure en couleurs gratuite! 24H

Téléphone gratuit: 0800 99 45 99

Oui, envoyez-moi votre brochure

Nom/Prénom

Rue/No.

NP/Localité

Téléphone/Fax

VitaActiva AG Baarerstr. 78, 6301 Zug
Tel.: 041 727 80 39 • Fax: 041 727 80 91

CHGEN2013

CORPS **ET ÂME**

On le scrute, le soupèse et le soigne. Car il nous préoccupe, ce corps qui prend de l'âge, et nous nous en occupons. Toujours en forme et avec les formes d'usage, Isabelle Guisan s'en inquiète et s'en amuse.

«Pleine conscience» au ralenti

Les cours de «pleine conscience» ne désemplissent pas en Suisse romande. Ces initiations à une forme de méditation laïque ont le vent en poupe, car elles permettent d'espérer des résultats concrets: meilleure gestion du stress, diminution de l'anxiété et des troubles du sommeil, soutien en cas de douleurs chroniques. Développée dans les années septante aux Etats-Unis, en milieu hospitalier, «la pleine conscience» n'est pas un remède miracle, mais elle semble faire ses preuves pour qui s'astreint à une discipline de chaque jour.

Pour les jeunots que nous ne sommes plus, le rythme de ces formations est standard: huit semaines d'entraînement, à raison d'une soirée hebdomadaire en groupe et trois quarts d'heure de pratique quotidienne. La nouveauté, c'est un programme *soft* pour seniors étalé sur huit mois, avec une rencontre mensuelle de deux heures et une d'une heure tous les quinze jours. Un apprentissage au ralenti: c'est que les seniors, même encore bien portants, auraient besoin de temps pour intégrer les exercices. Leur santé ne les inquiétant pas vraiment, ils rechignent à suivre des cours trop contraignants et préfèrent se concentrer sur leur respiration à leur rythme.

Cliché ou réalité, ce besoin de lenteur de l'être vieillissant? La présence de septuagénaires et même d'octogénaires dans les cours habituels de «pleine conscience» dément toute nécessité impérative d'initiations ad hoc. Mais une étude récente, menée par la psychologue vaudoise Brigitte Zellner Keller, a évalué l'expérience vécue sur huit mois par quatre groupes de seniors recrutés par le biais de la Consultation de gérontologie psychosociale de l'UNIL. Eux aussi affirment mieux connaître et maîtriser les sensations de leur corps, le mouvement de leurs émotions et pensées. Eux aussi, après huit mois, abordent l'avenir avec moins d'appréhension. Alors, tout compte fait, huit mois ou huit semaines, l'essentiel n'est-il pas d'aller mieux? La lenteur n'est pas l'apanage de l'âge.

L'étude de Brigitte Zellner Keller et ses collègues américain et australien, *Mindfulness-based Cognitive Approach for Seniors*, est accessible en anglais: http://www.springerlink.com/openurl.asp?genre=article&id=doi:10.1007/s12671-013-0262-2