3. La méditation pleine présence et le Programme d'Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et de la Réduction de l'Anxiété (POEBRA)

Hélène Bourhis-Bois, Anne Lieutaud

Dans Hegel 2026/3 Vol. 16 , pages 409 à 411
Éditions Association pour la revue HEGEL

ISSN 2269-0530
DOI 10.3917/heg.163.0409
Date de mise en ligne : 15/10/2026

Article disponible en ligne à l'adresse
https://stm.cairn.info/revue-hegel-2026-3-page-409?lang=fr

CAIRN.INFO

Découvrir le sommaire de ce numéro, suivre la revue par email, s'abonner...
Scannez ce QR Code pour accéder à la page de ce numéro sur Cairn.info.

Distribution électronique Cairn.info pour Association pour la revue HEGEL.
Vous avez l'autorisation de reproduire cet article dans les limites des conditions d'utilisation de Cairn.info ou, le cas échéant, des conditions générales de la licence souscrite par votre établissement. Détails et conditions sur cairn.info/copyright.
Sauf dispositions légales contraires, les usages numériques à des fins pédagogiques des présentes ressources sont soumises à l'autorisation de l'Éditeur ou, le cas échéant, de l'organisme de gestion collective habilité à cet effet. Il en est ainsi notamment en France avec le CFC qui est l'organisme agréé en la matière.

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.8)

3. La méditation pleine présence et le Programme d'Optimisation de l'Estime de soi, de la Bienveillance et de la Réduction de l'Anxiété (POEBRA)

Full-Presence meditation and the Program for Optimizing Self-Esteem, Compassion, and Reducing Anxiety (POEBRA)

Hélène Bourhis [1,2,4], Anne Lieutaud[1,3, 4]
1. Docteures en sciences et Chercheuses au CERAP : Centre d'Etudes et de Recherche Appliqué en Psychopédagogie de la perception, Université Fernando Pessoa de Porto (Portugal).
2. DIrectrice adjointe du CERAP et Présidente de l'association CERAP-Innovations
3. DIrectrice de rédaction de la revue Réciprocités
4. Psychopédagogue

Résumé

Les études sur la méditation ont démontré ses effets sur la santé mentale [1]. Le POEBRA mis au point par Danis Bois en 2020, est un programme d'apprentissage de la méditation pleine présence [2, 3] qui s'applique à des personnes présentant une problématique d'estime de soi, de bienveillance envers soi et/ou d'anxiété.

Ce poster présente ce programme de méditation en huit semaines qui associe travail corporel, pleine présence et réflexion pour améliorer l'anxiété, l'estime de soi et l'auto-compassion.

Le POEBRA s'organise en deux phases : d'abord l'apprentissage de la méditation (attention au corps et aux perceptions), puis l'intégration de cette expérience dans la relation à soi, aux autres et au monde. Le programme combine pratique quotidienne, mouvements intériorisés, enseignements, écriture réflexive et accompagnement collectif, avec une progression allant du corps vers le sens et les qualités relationnelles. Accessible en ligne, il s'adresse à des personnes sans pathologie sévère et est encadré par des professionnels formés.

Les recherches menées au CERAP montrent qu'en ciblant son action sur le développement de la conscience corporelle de soi, incluant le schéma corporel, la proprioception et la fonction intéroceptive, le POEBRA améliore de façon significative la bienveillance et l'estime de soi et réduit significativement l'anxiété [4]. Le POEBRA apparaît ainsi comme un modèle intégratif prometteur.

Mots clés

Méditation ; Pleine présence ; Estime de soi ; Anxiété ; auto compassion, Programme d'apprentissage de la méditation ; conscience corporelle, conscience incarnée, apprentissage expérientiel ; Bien-être somato-psychique.

Abstract

Studies on meditation have demonstrated its effects on mental health [1]. Developed by Danis Bois in 2020, POEBRA is a "full-presence" meditation training program [2,3] designed for individuals struggling with issues related to self-esteem, self-kindness, and/or anxiety.

This poster presents an eight-week meditation program that combines bodywork, full presence, and reflection to improve anxiety, self-esteem, and self-compassion.

POEBRA is structured in two phases: first, learning meditation (focusing on the body and perceptions), and second, integrating this experience into one's relationship with oneself, others, and the world. The program combines daily practice, internalized movements, instruction, reflective

© Association pour la revue HEGEL

writing, and group support, progressing from the body toward meaning and relational qualities. Accessible online, it is intended for individuals without severe pathologies and is facilitated by trained professionals.

Research conducted at CERAP shows that by targeting the development of bodily self-awareness—including body schema, proprioception, and interoceptive function—POEBRA significantly improves self-kindness and self-esteem while significantly reducing anxiety [4]. POEBRA thus emerges as a promising integrative model.

Keywords

Meditation; Full presence; Self-esteem; Anxiety; Self-compassion; Meditation training program; Body awareness; Embodied awareness; Experiential learning; Somato-psychic well-being.

Introduction

Les études sur la méditation ont démontré ses effets sur la santé mentale [1]. Le POEBRA, est un programme de méditation structuré en huit semaines [2], développé dans le cadre de la méditation pleine présence [4] et du paradigme du sensible de Danis Bois [5]. Il vise à faciliter l'apprentissage de la méditation tout en agissant sur des dimensions psychoaffectives essentielles : anxiété, estime de soi, auto-compassion et bienveillance.

Méthodologie pratique

Le programme comprend deux phases successives de quatre semaines. La première, *apprendre à méditer*, développe l'écoute du silence, l'immobilité, l'observation des perceptions internes et les différentes formes de l'attention. La seconde, *apprendre de sa méditation*, favorise l'intégration de l'expérience méditative dans la relation à soi, aux autres et au monde, dans un climat de bienveillance.

Chaque semaine associe une méditation quotidienne de 20 minutes, une gestuelle intériorisée, un enseignement thématique, un journal d'expérience et une séance collective de coaching. La progression pédagogique conduit de l'exploration du corps et de la posture à une réflexion sur les vécus, puis au développement de la confiance, de la bienveillance et du bonheur intérieur.

Le cadre d'application

Le programme est proposé en ligne dans des contextes cliniques ou non, dans un cadre institutionnel, libéral ou associatif. Il s'adresse à des personnes en bonne santé ou présentant des difficultés non pathologiques d'anxiété, d'estime de soi ou d'auto-compassion. Il est animé par des psychopédagogues de la perception (500h de formation) spécifiquement formés à cette approche (150h de formation).

Résultats

Une étude récente menée par le CERAP auprès de 125 participants novices [3] met en évidence des améliorations significatives de l'anxiété-trait, de l'estime de soi, de l'autocompassion et de la conscience intéroceptive, supérieures à celles observées dans un groupe contrôle pratiquant l'écoute du silence sans guidage. Les résultats suggèrent qu'un apprentissage structuré, fondé sur l'éducation sensorielle et la conscience corporelle, favorise la régulation des émotions et le développement des ressources psychoaffectives.

En associant exploration sensorielle, réflexion sur l'expérience en première personne et accompagnement personnalisé, le POEBRA contribue à transformer des schémas d'autocritique ou d'anxiété en une relation à soi, plus stable, plus compatissante et mieux autorégulée.

© Association pour la revue HEGEL

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.80)

Association pour la revue HEGEL | Téléchargé le 30/10/2026 sur https://stm.cairn.info (IP: 84.192.58.87)

Conclusion

Le POEBRA propose un modèle progressif d'apprentissage de la méditation articulant conscience corporelle, bienveillance et régulation émotionnelle. Les résultats disponibles soutiennent l'intérêt de pédagogies à médiation corporelle et sensible en santé intégrative. Des études complémentaires en contexte clinique, restent nécessaires pour préciser ses indications et ses effets à long terme.

Références bibliographiques

[1] Goldberg, SB, Tucker RP, Greene PA, Davidson RJ, Wampold BE, Kearney DJ, Simpson TL (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. Clinical Psychology Review, 59, 52-60
[2] Bois D, Bourhis H (2026) Programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et de la réduction de l'anxiété : fondements théoriques et pratiques d'un modèle d'apprentissage de la méditation pleine présence. Réciprocités, 12, 59-75. https://zenodo.org/records/18763823
[3] Lieutaud A and Bourhis H (2026) Learning Full-Presence meditation using POEBRA: impacts on self-esteem, benevolence, and anxiety. Front. Psychol. 17:1833806. doi: 10.3389/fpsyg.2026.1833806
[4] Bois D, Eschallier I (2019) La méditation pleine présence les 7 voies d'accès à la chaleur humaine, Paris : Eyrolles.
[5] Austry D, Bois D (2007) Vers l'émergence du paradigme du Sensible. Réciprocités, 1, 1-17. https://doi.org/10.5281/zenodo.16977563

Lien d'intérêt : aucun

© Association pour la revue HEGEL