

## LA PLEINE CONSCIENCE

### La méditation thérapeutique



*Mindfulness : The quiet revolution*

© Hospital News

La pleine conscience ou Mindfulness, a été conceptualisée par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire et professeur de médecine de l'université du Massachusetts. Il s'agit d'un état de conscience produit par le fait de porter intentionnellement son attention au moment présent, sans jugement, sur l'expérience qui se déploie instant après instant. Issue des pratiques ancestrales, codifiée de **manière laïque** et développée les **neurosciences contemplatives**, la pleine conscience est une pratique thérapeutique en plein essor.



© Pexels.com

## 1 Un enjeu de santé publique

En France, la santé mentale et le stress sont des enjeux prioritaires. Les dispositifs d'enquête mis en place pour observer l'impact de la crise sanitaire sur la santé mentale des Français ont relevé **un nombre préoccupant de personnes présentant un trouble anxieux ou dépressif** (34% parmi les interrogés) <sup>(1 Santé Publique France, 2022)</sup>. De plus, **l'évolution des conditions et des organisations de travail** est associée à une prévalence des facteurs de risque psychosociaux susceptibles de porter atteinte à **la santé physique et mentale**. Le dernier baromètre Opinon Way pour Empreinte humaine, cabinet spécialisé dans la prévention des risques psychosociaux au travail fait état parmi les quelques 2000 personnes interrogées de **41%** des salariés en situation de détresse psychologique et 34% en burn out. <sup>(2 Opinon Way, 2022)</sup>.

Par ses vertus d'amélioration des capacités cognitives et de soulagement de la souffrance, la pleine conscience peut apporter des réponses intéressantes à **l'enjeu du vieillissement de la population et à l'augmentation des maladies chroniques** qui touchent plus d'un tiers de la population française. Les résultats d'une étude pilote menée par des chercheurs de l'Inserm en 2017 (3 *Inserm, 2017*) ont par exemple montré un potentiel d'amélioration de l'intégrité et des fonctions cérébrales à un âge avancé - associé à une **réduction du risque de développer la maladie d'Alzheimer** - chez un petit groupe d'experts en méditation.

## 2 Bienfaits

La pleine conscience est une méthode de plus en plus évaluée scientifiquement de par le monde. L'étude menée par les chercheurs Davidson et Kabat-Zinn met en évidence la corrélation entre pratique de la pleine conscience et amélioration de la **fonction immunitaire** (4 *Psychosomatic Medicine, 2003*). De même, la pleine conscience semble rimer avec une meilleure **santé cardiovasculaire** (5 *Department of Psychology McGill University, 2006*). Un lien qui pourrait s'expliquer par la diminution et une meilleure gestion du stress provoquée par la pratique : les réactions de stress graves augmentent de 60% le risque de maladies cardiovasculaires (6 *British Medical Journal, 2019*).

Jon Kabat-Zinn s'est penché sur l'impact de la pleine conscience sur le **stress et la douleur** chez les patients atteints de **maladies chroniques**. Au bout de dix semaines de pratique, 65% des 51 patients de son étude présentaient une réduction d'au moins 33% de leur douleur. En outre, si la pleine conscience n'élimine pas la douleur, **elle peut diminuer voire supprimer la souffrance liée aux anticipations et aux ruminations**. Pratiquée par des patients atteints de la maladie de Parkinson, elle permet l'acceptation de la maladie et la réduction des comorbidités induites par le déni (Soizic Michelot, formatrice en pleine conscience).

Côté **santé mentale**, deux essais cliniques publiés au début des années 2000 indiquent

que la pleine conscience réduit les taux de **rechute de 50%** chez les patients souffrant de **dépression récurrente** (7 *The Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2008*).

Depuis 2017, la Haute Autorité de Santé (HAS) reconnaît la **pleine conscience comme outil d'aide à la prévention du burnout** (8 *HAS, 2017*). En se focalisant sur l'instant présent, la pleine conscience fait baisser les niveaux de cortisol, l'hormone du stress (9 *Jacobs, 2013*).



© Vectorjuice

## 3 Protocole/ mode opératoire

Le psychiatre et psychothérapeute français Christophe André à l'hôpital Saint Anne indique plusieurs étapes pour pratiquer la pleine conscience.

- Être **présent** : lâcher les actions en cours ou toute distraction pour se consacrer entièrement au moment présent.
- Prêter attention à sa **posture** : La pleine conscience peut se pratiquer assis sur une chaise, les pieds à plat au sol, les mains reposant sur les cuisses, les épaules ouvertes, le dos droit, les yeux peuvent être fermés ou ouverts. Soigner la posture de l'esprit est important : l'objectif n'est pas de chercher absolument à se détendre, ni de résoudre un problème ou de faire le vide dans son esprit mais plutôt d'observer ce qui se passe dans le corps en cet instant.
- Être attentif à **son souffle et à sa respiration**, prendre conscience du mouvement de l'air à chaque inspiration et expiration. Il n'y a pas d'effort particulier à fournir, ni de façon spécifique de respirer.

Christophe André souligne qu'il est normal que l'esprit vagabonde et que les pensées affluent, il faut les laisser aller sans s'accrocher à l'une d'elles en particulier et porter attention aux sensations du moment présent.

## ● Un outil d'accompagnement pour vous aider à méditer

Plusieurs applications, comme **Petit Bambou**, la plus développée en France, mais aussi **Prezens**, **Mind...** proposent de nombreux programmes de méditations guidées autour de la réduction du stress, de l'insomnie, la gestion des émotions. Elles s'appuient sur des réseaux de formateurs.



© Pflauserstar

## ● Combien de temps pratiquer la pleine conscience ?

On recommande aux débutants de pratiquer la pleine conscience à leur réveil, **pendant 5 à 10 minutes** pour commencer leur journée. Mais la pleine conscience peut aussi se pratiquer tout au long de la journée entre deux activités ou le soir avant de se coucher pour prendre le temps de se reconnecter à soi-même.

**5 min** de méditation quotidienne suffisent à ressentir les premiers bienfaits : réduction du stress, régulation des émotions et de l'impulsion.

## ● Où pratiquer la pleine conscience ?

Assis, debout, en mouvement, ou tout simplement devant sa tasse de café ou de thé, les pratiques sont plurielles. Travail, transports, courses, salle d'attente, les petits moments de la journée où la pleine conscience peut se pratiquer sont nombreux, ce qui rend sa mise en place simple et naturelle.



*“Pour gagner en efficacité, les pratiques santé et bien-être méritent d'être pleinement intégrées dans notre quotidien. Quand je suis à une caisse de supermarché qui n'avance pas - et c'est une recommandation de psychiatre, j'en profite pour méditer. On inscrit alors ces actes simples et répétés dans un mode de vie plus global.”*

*Christophe André*

## 4 Ressources, vers qui se tourner ?

**Le Centre de Pleine conscience** résume 400 études d'applications médicales et/ou psychothérapeutiques de pleine conscience et des formations spécifiques pour les patients comme les soignants à l'image du module Méditation et Médecine dans le cursus universitaire des étudiants en médecine de Paris Descartes.

Différents cycles de Pleine conscience sont proposés à fin de participation ou de formation notamment par l'**Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM)** et l'**Association Française des enseignants MBSR (AFEM)**.

**Le programme MBSR** (Mindfulness-Based-Stress-Reduction ou Réduction du stress basé sur la pleine conscience) conçu par Jon Kabat-Zinn est un programme préventif et éducatif à la pratique de pleine conscience. Selon le Dr Bloch, spécialiste en rhumatologie et chargé du pôle Santé au sein de l'association Initiative Mindfulness, il est proposé dans **30 hôpitaux en France** aux patients comme aux soignants dans des services de soins palliatifs, d'addictologie, de cancérologie, de douleurs chroniques...

## 5 Témoignages, preuves d'utilité, praticiens ou institutions

### ● La pleine conscience dans le monde

Depuis 2013, un programme de formation à la Mindfulness a été mis en place au **Parlement britannique** et suivi par plus de 200 députés et le groupe d'étude Mindfulness All Party parliamentary group, dans son rapport « Mindful Nation Uk » au gouvernement, recommande l'accès au protocole *Mindfulness-Based-Stress-*

Reduction aux personnes à risque de rechute dépressive. Le rapport suggère l'objectif de donner accès au protocole MBSR à 15% des personnes risquant une rechute dépressive.

En France, depuis 2018, plusieurs dizaines de députés de l'Assemblée Nationale ont été formées à la méditation de pleine conscience par le biais de l'Initiative Mindfulness France. Les députés Delphine Batho et Pacôme Rupin, puis Gaël Le Bohec et Véronique Riotton se sont notamment investis pour sensibiliser l'assemblée aux pratiques de la méditation, en invitant notamment plusieurs fois Christophe André, afin de présenter les dernières données scientifiques.

**Aux Etats-Unis**, le positionnement est clair : en 2017, la **Société Américaine de Cardiologie** recommande officiellement la pleine conscience.

“De nombreuses études ont rapporté les effets bénéfiques de la méditation. L'enseignement et la pratique de la méditation étant facilement accessibles et peu coûteux, cela peut constituer un traitement complémentaire attrayant et « coût-efficace » en adjonction des traitements médicaux plus traditionnels.”

Pour aller plus loin, [www.fabriquespinoza.org](http://www.fabriquespinoza.org)



## ● Témoignages

**Prévention des risques psychosociaux pour les professionnels de la santé** : Cloé Brami, médecin oncérologue, spécialiste de la pleine conscience qu'elle enseigne aux étudiants en médecine de Paris-Descartes déclare : « *les étudiants en médecine et les internes sont confrontés à un haut risque de burnout. Leur aptitude à être empathique décroît (...)* Introduire la pleine conscience précocement permettrait de réduire la perception du stress. Mais dans cette volonté de donner de la place à la méditation ainsi qu'aux pratiques et outils réflexifs, il y a cette intention de mobiliser notre intelligence émotionnelle et de pouvoir réfléchir au sens de notre métier, au sens du soin, à la façon de prendre soin de soi, des autres », estime le Dr Brami.

**Soins aux patients** : la pleine conscience est un des ateliers proposés aux patients souffrant de douleurs, par le réseau Lutter contre la douleur depuis 2016. Menés par le docteur Esther Soyeux, les ateliers de pleine conscience ont pour but la gestion des douleurs et la diminution de l'anxiété des patients. « *Notre suivi des patients douloureux inclus dans le programme MBSR et l'évaluation médico-économique sur un an a mis en évidence une forte satisfaction et amélioration de la qualité de vie. Les patients ayant eu un cancer, qui ont déjà participé à l'un des groupes nous ont signalé de nombreux bénéfices.* »

## Propositions \*

- Former les professionnels de santé aux pratiques de pleine conscience orientées patients (régulation de la douleur, du stress, des troubles d'attentions, maladies psychiques et neurologiques).
- Institutionnaliser la pleine conscience à l'école pour une découverte des pratiques régulières et pérennes au bénéfice de l'apprentissage, de la santé et de l'épanouissement des élèves.
- Instruire une possible prise en charge par la Sécurité sociale de programmes basés sur la pleine conscience évaluées ((MBCT, MBSR ou autre) dans le cadre de parcours de soin spécifiques).

\*Propositions également soutenues par l'Initiative Mindfulness France