



« MBSR : un programme de réduction du stress basé sur des pratiques de pleine conscience »

Pourquoi parler de pratiques de pleine conscience lors d'une soirée Sport – santé et stress post-traumatique ?

5 mars 2024



Fondements traditionnels des pratiques de pleine conscience

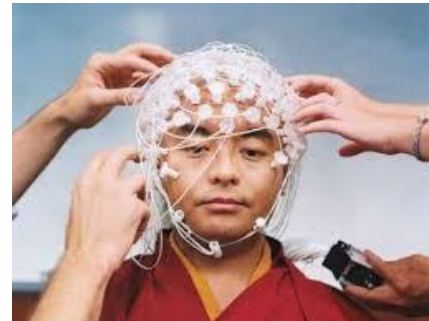
- Les traditions contemplatives :



- Hindouisme / pratique du yoga, III ème millénaire av. JC en Inde
- Bouddhisme / pratique de la méditation, IVème, Vème siècle av. JC en Inde (zen, vipassana, méditations tibétaines, ...)
- Pères du désert / exercices explicites de type assise, IIIème et IVème siècle
- Soufisme, VIIIème siècle
- Dans de nombreuses traditions contemplatives on retrouve des pratiques proches de la pleine conscience

De quoi parle-t-on ?

- Et puis des scientifiques cherchent à comprendre : F Varela, J Kabat Zin, J Teasdale, Z Segal, R Davidson, T Singer, P Kaliman, A Lutz, JP Lachaux, M Trousselard, ...





Fondements scientifiques : une intuition qui a changé beaucoup de chose



Aux origines, des scientifiques pratiquants

- Dr Jon Kabat Zin
- UMass : université du Massachusetts à Boston
- 1979 : Programme MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction

Structuré en 8 semaines, 30 heures d'enseignements en groupe
Associant différentes pratiques formelles et informelles : méditation, yoga, ...
S'appuyant sur un curriculum

- Structuration d'un programme de formation d'enseignants
- « Reproductibilité » du programme => Validation scientifique



De quoi parle-ton ?

MBSR => plusieurs MBI (Mindfulness Based Interventions)

- MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy : prévention des rechutes dépressives
- MSC : Mindfulness Self Compassion : autocompassion, estime de soi
- IMP : Interpersonnel Mindfulness Programm : communication en pleine conscience
- MBCR : Mindfulness Based Cancer Recovery : patients atteints de cancer
- MBCP : Mindfulness Based Childbirth and Parenting : futurs parents
- MBPM : Mindfulness Based Pain Management : prise en charge des douleurs chroniques
- MORE : Mindfulness Oriented Recovery Enhancement : dépendances
- ...



De quelles pratiques s'agit il ? => Liens corps / esprit



- **Pratiques de focalisation de l'attention et ou d'entraînement attentionnel**
 - yoga, scan corporel, marche méditative
 - méditation d'attention focalisée
- **Pratiques de pleine conscience**
 - Entraînement à une attention ouverte, sans objet d'attention prédéfini, à une disponibilité, une fluidité attentionnelle
 - Méditation de pleine conscience
- **Pratiques visant au développement d'habitudes mentales prosociales**
 - Méditations sur le non-jugement, la bienveillance, la compassion altruiste

De quoi parle-t-on ?



De quelles pratiques s'agit il ? La pleine conscience dans la vie de tous les jours



- **Pratiques informelles**

- **Des moments « rien que »**



De quoi parle-t-on ?





Que peut-on attendre en pratiquant ?



« Well-being is a skill » Pr R Davidson

Pas d'objectif à atteindre ... mais ...

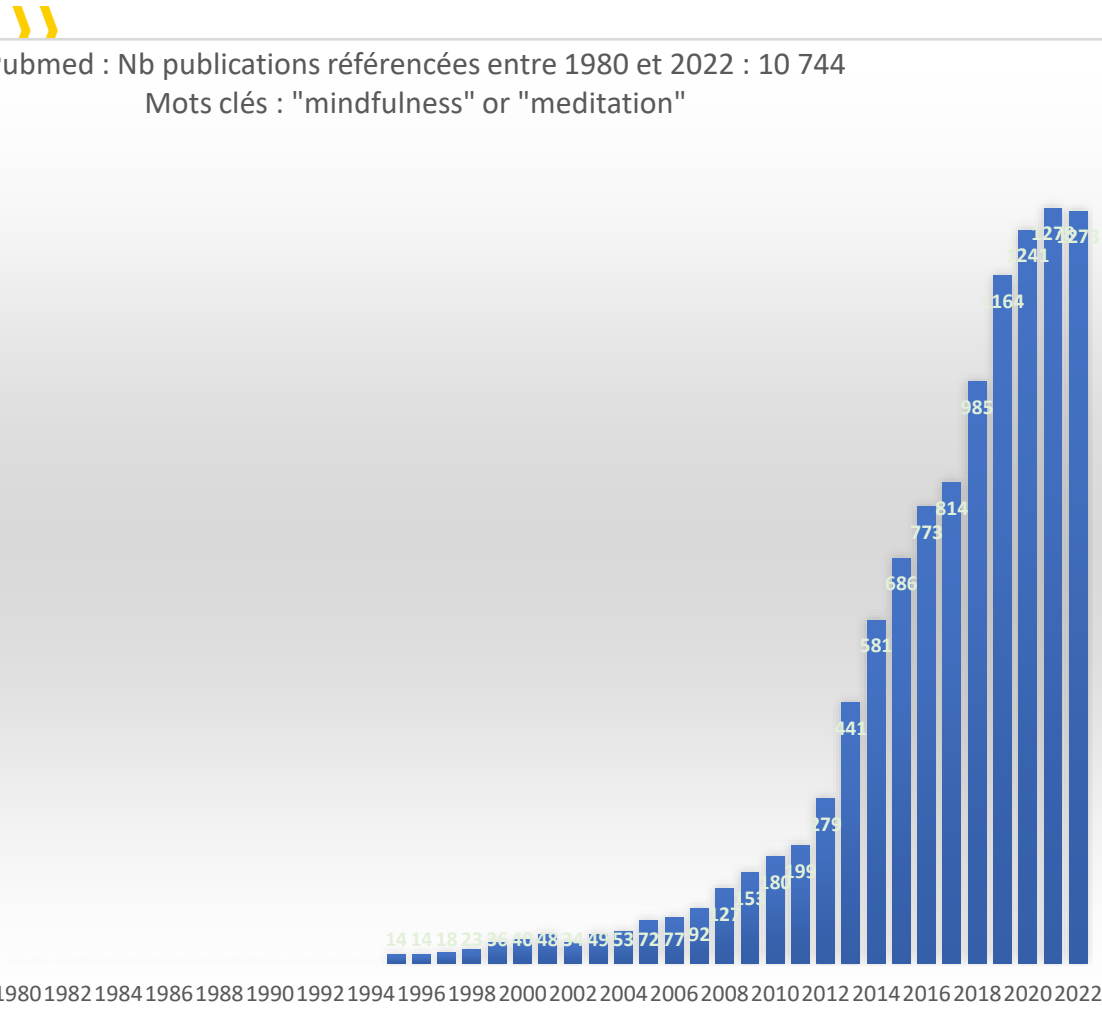
- 1. Régulation de l'attention (flexibilité mentale, fonctions exécutives, discernement, ...) => concentration, métacognition**
- 2. Régulation des émotions (réduction du stress, prévention du burnout) => meilleur équilibre émotionnel, développement de l'assertivité, préparation mentale**
- 3. Développement de l'empathie et de la compassion / réduction du stress empathique => habitudes mentales prosociales**

« Développer une qualité d'être pour laisser l'agir découler de l'être » J Kabat Zin

Quel utilité ?



Qu'en dit la science aujourd'hui ?



**10 744 publications
référéncées dans
PUBMED entre 1995 et
2022**

- 1 881 études contrôlées randomisées
- 400 méta-analyses
- Principalement sur MBSR et autres MBI inspirées de MBSR

Quelle validité ?



Quelques effets validés de la pratique de pleine conscience

- **Impacts cliniques :**

- Capacités attentionnelles et bien-être émotionnel de la population générale, adultes et enfants (Sedlmeier (et al.), « The psychological effects of meditation : a meta-analysis », Psychological Bulletin, 2012, n° 138 (6), pp. 1139-1171).
- Diminution du stress, de l'inflammation, de la fréquence cardiaque, de la tension artérielle (Crosswell et al. Psychoneuroendocrinology 2017)
- Réduction de l'anxiété : MBSR aussi efficace qu'un traitement anxiolytique. (Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders A Randomized Clinical Trial. EA Hoge, E Bui, M Mete, MA Dutton, AW Baker, NM Simon. JAMA Psychiatry. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.3679 Published online November 9, 2022)
- Effet « anti-vieillesse » de la méditation : amélioration significative des paramètres spécifiques au bien-être, des fonctions cognitives et des compétences pro-sociales. Effect of an 18-Month Meditation Training on Regional Brain Volume and Perfusion in Older Adults: The Age-Well Randomized Clinical Trial. Chetelat G, Lutz A et al. JAMA Neurol. 2022 Nov; 79(11): 1165–1174.
- De nombreuses études / stress, dépression, douleur, cancer, parkinson, dermatites, ...

Quelle validité ?



Mindfull hospitals : utopie ?

- En 2018 aux Etats-Unis 80% des 140 facultés de médecine proposent des interventions basées sur la pleine conscience
- 7 Diplômes université / méditation et santé en 2023 en France
 - DU Médecine, méditation et neurosciences, université Strasbourg
 - DU Psychothérapie par la pleine conscience, université de Lorraine
 - DU Méditation, gestion du stress et relation de soins, Sorbonne université
 - DU Méditation, pleine conscience et compassion, université de Lyon
 - DU Méditation relation et soins, université de Côte d'Azur
 - DU Méditation de pleine conscience, université de Toulouse
 - DU Méditation et santé, université de Montpellier

Applications à la santé

- Exemple du CHU de Bordeaux
 - Création en 2019 d'un centre de ressources et de recherche en hypnose et méditation
 - Devenu en 2022 un Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire à destination des patients et des professionnels
- Expérience de l'Hôpital Saint-Louis à Paris :
 - 2 programmes MBSR proposés à 36 personnels de l'hôpital en 2021 et 2022
 - Des ateliers hebdomadaires d'initiation à la méditation de pleine conscience entre 2020 et 2023
- Expérience en cours au CH de Pontoise (GHT NOVO)
 - Programmes MBSR proposés au personnel soignant
- De nombreux projets de recherche en cours

9

- A quand la prise en charge ou le remboursement par le système de santé de programmes de pleine conscience validés, ?



Quelle approche choisir ?



- Intérêt d'installer une pratique régulière
- Choisir un programme validé par des études scientifiques
 - Le plus souvent en 8 semaines
 - 1 séance hebdomadaire en présentiel ou distanciel
 - Importance de la pratique en groupe
 - Environ 30 heures
 - Importance d'un engagement dans une pratique personnelle durant le programme
- **MBSR : Mindfulness Based Stress Reduction** : un véritable programme de santé publique ! Tout public !
 - Autres MBI (Mindfulness Based Intervention) validés
- Vérifier le cursus de formation de l'enseignant et son affiliation associative et ou universitaire (formation continue, supervision, ...)

En pratique



Merci

