

Recourir à la mindfulness en clinique: évidence et limites

Lucio Bizzini, Ph.D,
Psychothérapeute reconnu au niveau fédéral

lcbizzini@gmail.com

REMEDI, Genève 30 avril 2015

Définir la mindfulness

*La mindfulness, c'est prendre **pleinement conscience** de ce qu'il se passe en nous, **être attentif** à nos pensées et **être présent** à tout notre ressenti.*

**Edel Maex, psychiatre à
Anverse**

Définition habituelle de la mindfulness

- On traduit en français par « **Pleine conscience** » (Thich Nhat Hahn). On peut traduire par «**Présence attentive**»
- ***Pleine conscience*** signifie **diriger son attention** d'une certaine manière;
 - **délibérément,**
 - **au moment voulu et**
 - **sans jugement de valeur.**

Jon Kabat-Zinn (2004; 2013). Où tu vas, tu es. Paris: Ed. J'AI LU



Qu'est-ce que la mindfulness?

- C'est un mode particulier d'être présent à soi-même, on pourrait dire d'**être conscient d'être conscient** de ce qui se passe en nous, moment après moment
- Elle comporte à la fois:
 - La concentration, l'arrêt
 - Une attitude particulière, sans jugement
- Elle promet l'**acceptation** de tout ce qui se passe dans le moment présent **et la bienveillance** envers soi-même



*“Mindfulness is **not about emptying** the mind or even about trying to achieve a particular state of mind. It is about beginning **to notice** what is happening in the mind and body moment by moment and **developing an attitude** of curiosity and acceptance to this.”*

**Sholto Radford, Ph D.
University of Bangor/UK**

Mindfulness en psychologie cognitive

- Capacité attentionnelle que tout être humain possède
- Mindfulness état: fluctuation autour d'un état moyen de l'attention
- Mindfulness trait: différences interindividuelles stables
- Plus de mindfulness = moins de ruminations, d'impulsivité et de passivité, plus d'acceptation et d'abandon des pensées négatives, meilleure régulation du comportement en général
- Les pratiques méditatives sont un moyen efficace pour augmenter la capacité mindfulness, entraîner la capacité attentionnelle, la présence.
- Ces entraînements diminuent l'anxiété, régulent le stress et favorisent les expériences positives

La mindfulness: 1^{ère} composante

1. Une ouverture maximale du champ attentionnel

- Tout ce qui est présent à l'esprit, minute après minute
P. ex. **la respiration**, les sensations corporelles, ce que la personne voit, sent, entend, goûte...
... mais aussi les pensées et les images mentales qui surgissent spontanément dans le champ de la conscience

La mindfulness: 2^{ème} composante

2. Désengagement de la tendance à juger à contrôler l'expérience de l'instant présent

- **La tendance naturelle** est de rechercher les aspects plaisants de nos expériences et de rejeter, minimiser ou de nier les aspects déplaisants
- **Pendant la pratique**, on cherche plutôt à prendre conscience de toutes les facettes de notre état actuel, qu'elles soient positives ou négatives
- **Contrairement à la relaxation**, on ne cherche pas à promouvoir un état physique ou psychologique agréable ou détendu

La mindfulness: 3^{ème} composante

3. Une conscience «non élaborative»

- On ne cherche pas à analyser ou à mettre en mot, mais plutôt à **observer et à éprouver**

- La méditation mindfulness consiste à **être présent à soi et au monde**, à se laisser envahir par les bruits et les odeurs de l'environnement ainsi que par ses propres sensations

Moment de pratique de la pleine conscience



La mindfulness est posture physique et mentale

- Physique: reflétant l'éveil, la présence, l'ouverture, la solidité et la stabilité, la souplesse, la flexibilité, la dignité

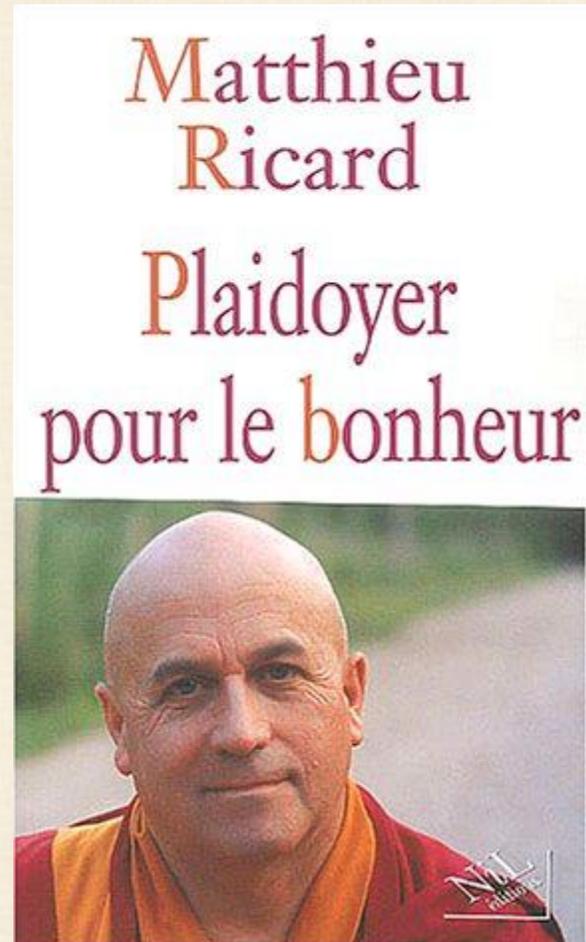
et

- Mentale: formuler l'intention, se mettre en état de réceptivité, d'accueil, d'ouverture, de curiosité, d'acceptation, de bienveillance.



La méditation est avant tout une
forme d'entraînement de l'esprit

Il faut « démystifier la méditation »

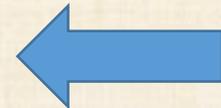


La pleine conscience....



Est l'objectif de nombreuses **pratiques méditatives** anciennes mais aussi de **démarches psychothérapeutiques** récentes

Le mot méditer vient du latin *meditari*, de *mederi*, «donner des soins»



D'ailleurs, la pleine conscience invite à prendre soin de soi

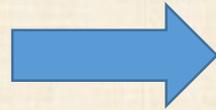
- mobiliser les ressources internes profondes à notre disposition au cours de toute notre existence pour apprendre, grandir, soigner et transformer.
- devenir des participants actifs dans le traitement et la prise en soins (*médecine participative*).

Kabat-Zinn (2009). L'éveil des sens. Paris: Arènes



Mindfulness comme thérapie, une évidence ? OUI

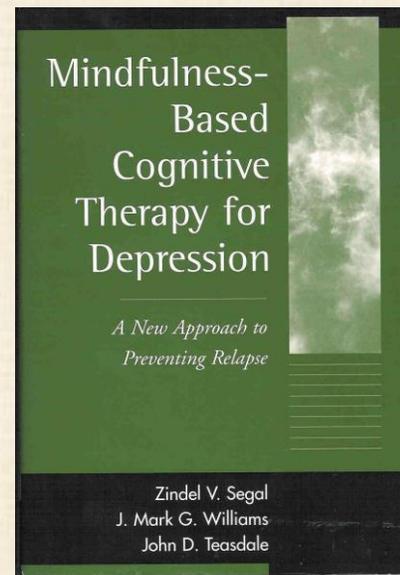
- Clinique...



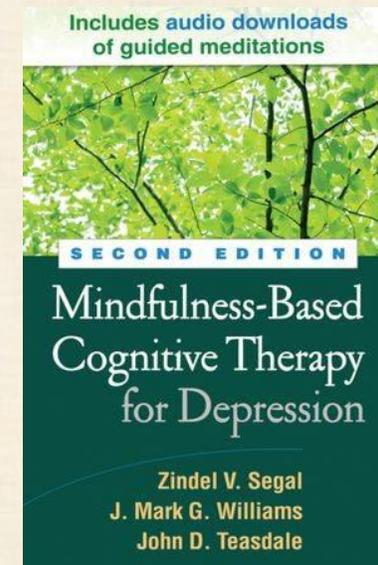
Prévention de la rechute dépressive
Autres problèmes cliniques...

Prévention de la rechute dépressive: Mindfulness-Based Cognitive Therapy

- Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience
 - 8 séances en groupe (2h)



2002



2013

Pleine conscience



Pratique formelle et
informelle de la méditation

+

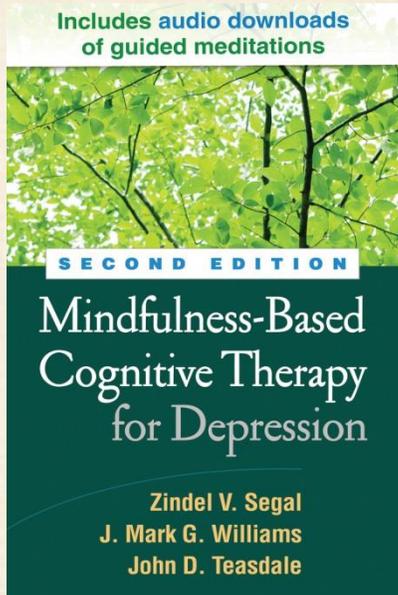
Psychothérapie cognitive



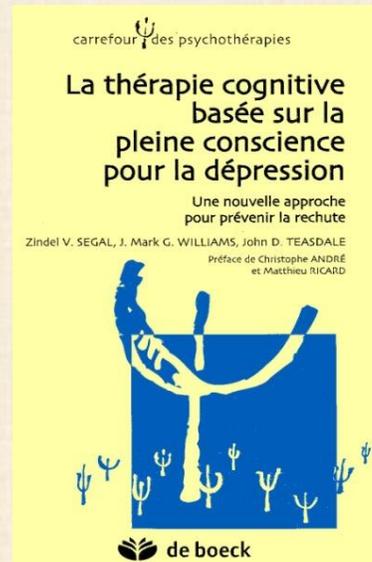
Psycho-éducation, lien émotion-cognition, définition du territoire personnel de la dépression, détection précoce des signes annonciateurs de la rechute, activation comportementale

- Manuel pour les instructeurs

- Manuels pour les participants

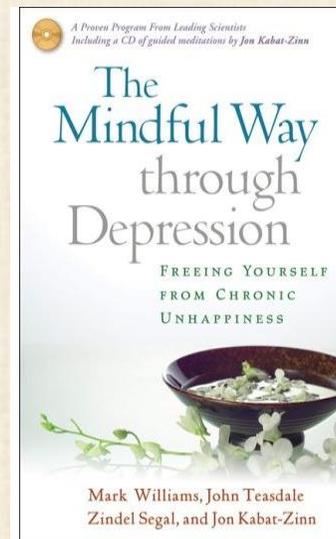


2013

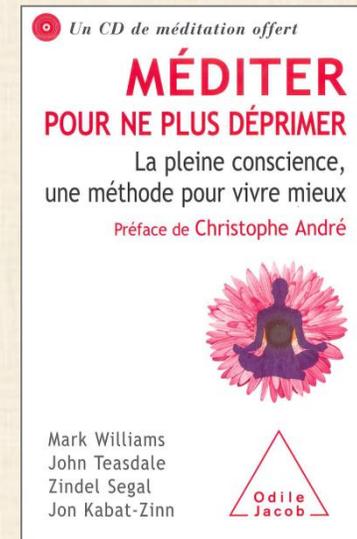


2006

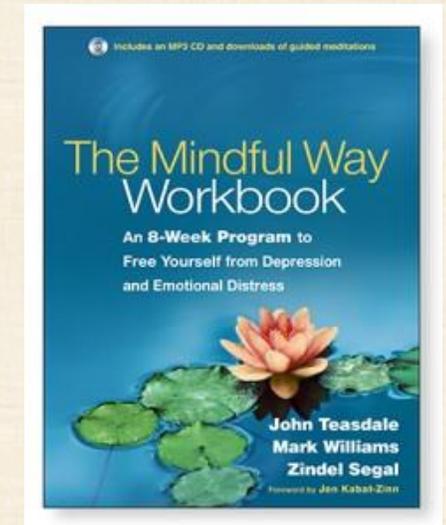
Nouvelle version en français: octobre 2015



2007



2009



2014

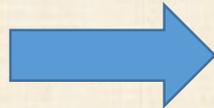
On en a parlé tout récemment...

- ***The Lancet, 2015***: 424 patients ayant souffert par le passé d'au moins trois importants épisodes dépressifs ont été **traités soit par méditation** soit par antidépresseurs
- Résultats: Les thérapies basées sur la «**méditation** de pleine conscience» sont une «alternative» aussi efficace que les traitements standards avec antidépresseurs contre les rechutes de dépression

Kuyken et al, The Lancet, April 21 2015

Mindfulness comme thérapie, une évidence, nuances...

- **Clinique...**



Prévention de la rechute dépressive
Traitement complémentaire de l'anxiété
Autres problèmes cliniques...

Stratégies-clés des TCC pour les troubles anxieux

- **La psychoéducation** permet à l'anxieux de réaliser qu'il n'est pas le seul à craindre la «jungle»
- **S'exposer** pour diminuer les conduites d'évitement
- **Augmenter la tolérance à l'incertitude** pour diminuer le besoin de contrôle et de sécurité
- **Considérer les pensées comme des hypothèses** et non comme des réalités
- **Particularités** selon le type de trouble anxieux

Développements récents des TCC pour les troubles anxieux

- Les approches expérientielles et de la psychologie positive (**années 2000**) encouragent l'anxieux à
 - avoir **un regard bienveillant** envers son anxiété
 - développer des **compétences de flexibilité psychologique** en présence des symptômes comme:
 - **lâcher prise**, porter son attention sur le moment présent, sans jugement (mindfulness)

- **Jon Kabat-Zinn: «Il faut accepter l'anxiété», 23 mai 2013**



Bénéfices de la mindfulness sur l'anxiété: optimisme

- La méta-analyse de 19 études contrôlées de thérapies basées sur la pleine conscience conclut à “**robust and substantial reductions** of anxiety symptoms”.
- Le succès de ces thérapies est remarquable et quelque peu paradoxale puisque ces approches ne mettent pas l'accent sur le travail de suppression des symptômes, mais indiquent une voie nouvelle, celle d'une **différente relation avec les pensées, les sentiments et les sensations physiques** présentes chez les anxieux”

Vollestad, Nielsen, and Nielsen (2012). Mindfulness and acceptance-based interventions for anxiety disorders: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51/3, 239-260.

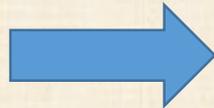
Bénéfices de la mindfulness sur l'anxiété: prudence

- Pour l'instant il **convient d'être prudent** quant à l'efficacité des programmes basées sur la pleine conscience pour diminuer l'anxiété.
- Cet article conclut que «Mindfulness meditation programs had **moderate evidence** of improved anxiety coping”
- Les auteurs recommandent plus d'études de qualité pour juger de l'efficacité de ces programmes
- L'approche de choix reste la TCC avec exposition

Madhav Goyal et al (2014), Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Intern Med.*, 174/3, 357-368

Mindfulness comme thérapie, une évidence largement proposée...

- **Clinique...**



Prévention de la rechute dépressive
Autres problèmes cliniques...

L'ampleur du phénomène mindfulness en clinique

La méditation pourrait aider les occidentaux à gérer leur stress, sans qu'ils deviennent forcément des adeptes de la tradition bouddhiste (Kabat Zinn, **1979**)

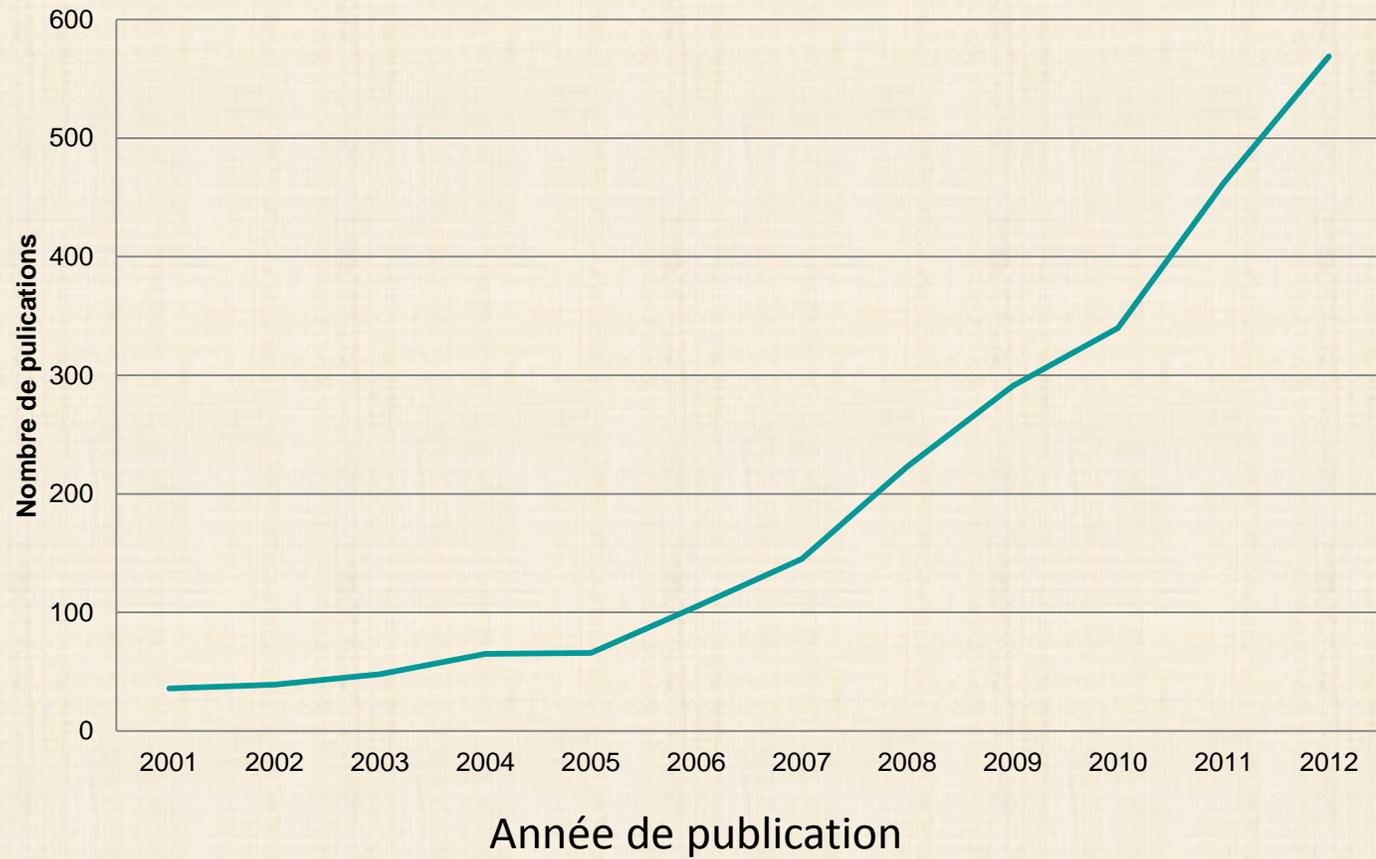
La communauté scientifique occidentale porte un intérêt croissant aux pratiques de méditation (Baringa, **2003**)

Programme MBSR - 30 facultés de médecine aux USA
(Janssen, **2007**)

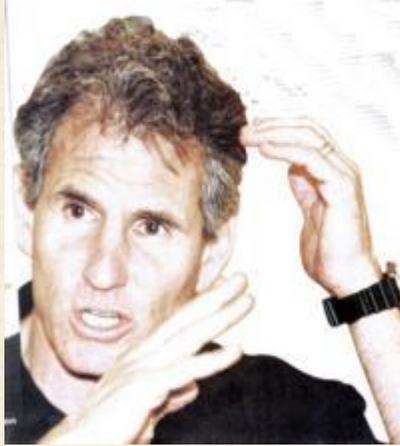
Articles scientifiques: l'explosion (**2012**)....

Nombre de publications avec le mot-clé « mindfulness » par année

Database: ISI Web of Knowledge



MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)



Jon Kabat-Zinn (1982, 1990)

- Intervention basée sur la mindfulness
- Contexte: médecine comportementale
- Groupe (10-20), 2h30, 8-10 semaines
- 45' d'exercices par jour, 6 jours / sem.

Effacité du programme MBSR

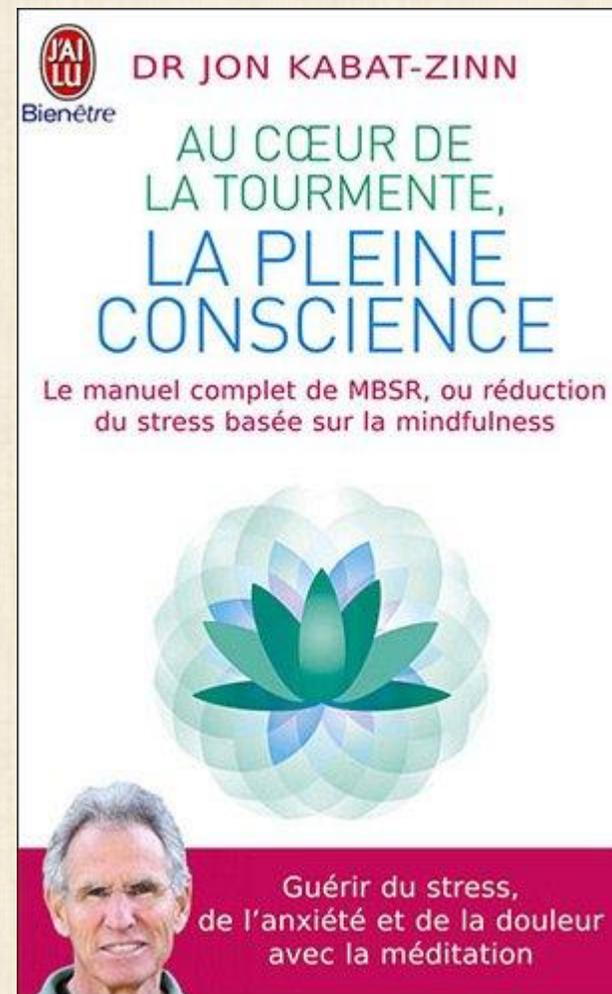
- Chez des populations cliniques, le programme de réduction du stress (MBSR) favorise une diminution significative de l'intensité des symptômes dépressifs (effect size 0.97), anxieux (effect size 0.95) et liés au stress

Hofmann et al, 2010 ; J of Consult and Clin Psychology, 78, 2: 169-183

Fjorback et al, 2011 ; Acta Psychiatr Scandinavica, 124: 102-119

McCoon et al, 2011: Behaviour Research and Therapy: 1-10

Le livre de Jon Kabat-Zinn publié en 2001
par Piatkus Books,
traduit en français et en poche en 2013



Applications cliniques des programme basées sur la *mindfulness* évaluées expérimentalement

- Roemer et al, 2002
 - Piet et al, 2010
 - Hertenstein et al, 2012
 - Shapiro et al, 2003; Carlson et al, 2005
 - Saxe et al, 2001; Speca et al 2000
 - Kabat-Zinn et al, 1998
 - Weissbecker et al, 2002
 - Grossman et al, 2010
 - Thompson et al, 2010
 - Carlson et al, 2005; Morone et al, 2008
 - Black et al, 2015
- Trouble d'anxiété généralisée
 - Phobie sociale
 - TOC
 - Troubles du sommeil
 - Cancer
 - Psoriasis
 - Fibromyalgie
 - Scléroses multiples
 - Epilepsie et symptômes dépressifs
 - Douleurs chroniques du dos
 - Sommeil chez les personnes âgées

Mindfulness comme thérapie, une évidence...

- **Psychologique...**



**Diminution de la réactivité
émotionnelle**

Suspendre le jugement ruminatif

Se familiariser avec notre réactivité

La mindfulness permet d'apprendre à mieux gérer la réactivité automatique au stress, à remplacer

Stress ⇒ **Réaction**

par

Stress

pause favorisant la prise de conscience

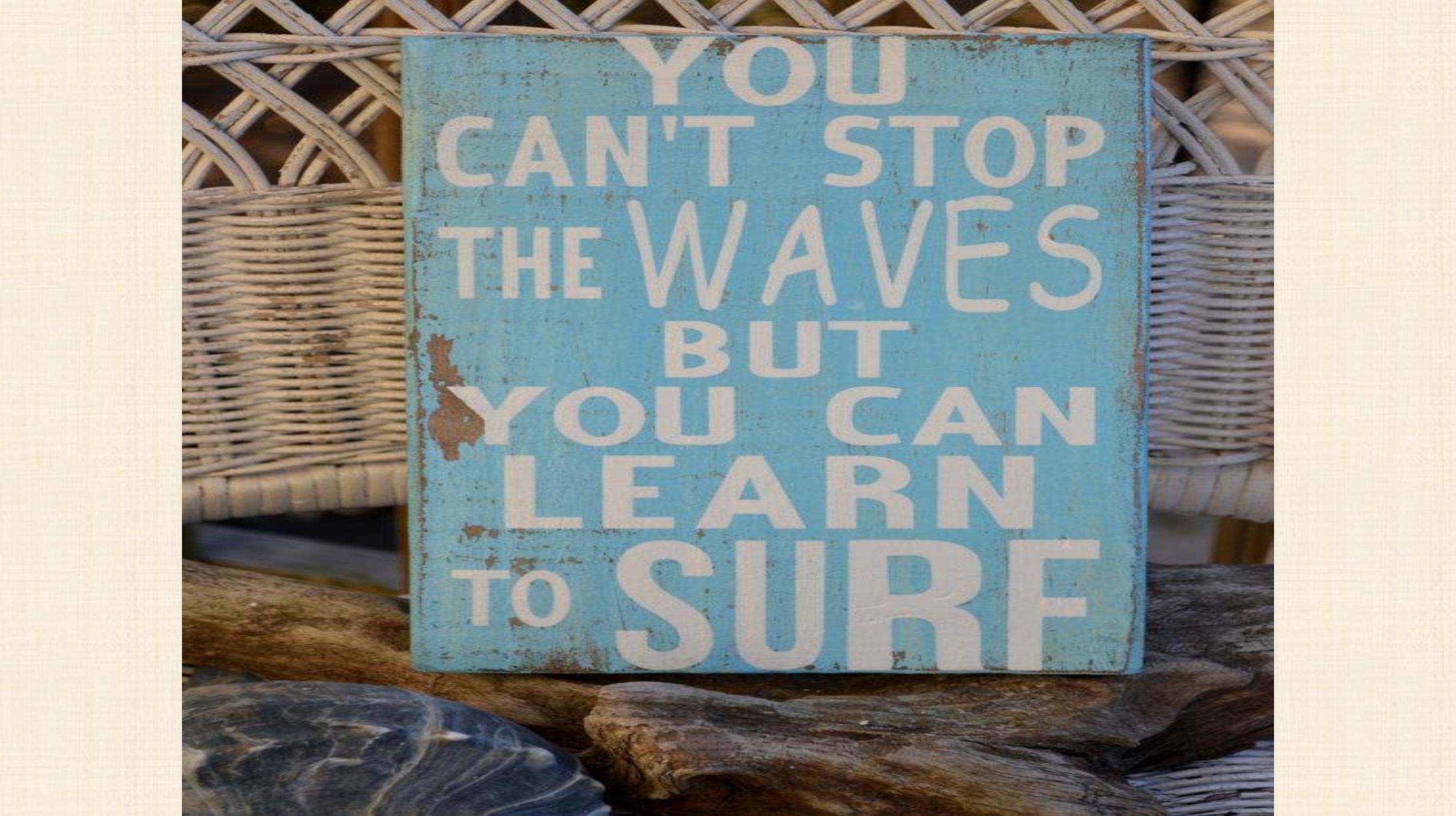
Réponse

Kabat-Zinn, 1982, 1990

Hofmann et al, 2010 ; J of Consult and Clin Psychology, 78, 2: 169-183

Apprendre à répondre au lieu de réagir au stress





YOU
CAN'T STOP
THE WAVES
BUT
YOU CAN
LEARN
TO SURF

Mindfulness comme thérapie, une évidence

- **Psychologique...**



Diminution de la réactivité
émotionnelle

Suspendre le jugement ruminatif

Suspendre le jugement et changer de mode

➤ Passer du mode « faire » au mode « être »



Analyse constante de l'écart
entre ce qui est souhaité et
ce qui est

Résolution de problème



Accepter et permettre ce qui est,
sans vouloir tout de suite le
changer, observer, noter



2 modes opératoires de l'esprit

Doing Mind (mode "faire") mode habituel

- Focalisé sur un objectif
- "Comment les choses sont" vs "Comment j'aimerais qu'elles soient"
- Nécessité d'évaluer si succès ou échec dans la manière de réduire cet écart
- Pensées sur le passé, le présent et le futur

Being Mind (mode "être") être pleinement présent

- Aucun but formulé
- Valider ce qu'il en est
- Pas besoin d'évaluer l'expérience
- Expérience directe du présent

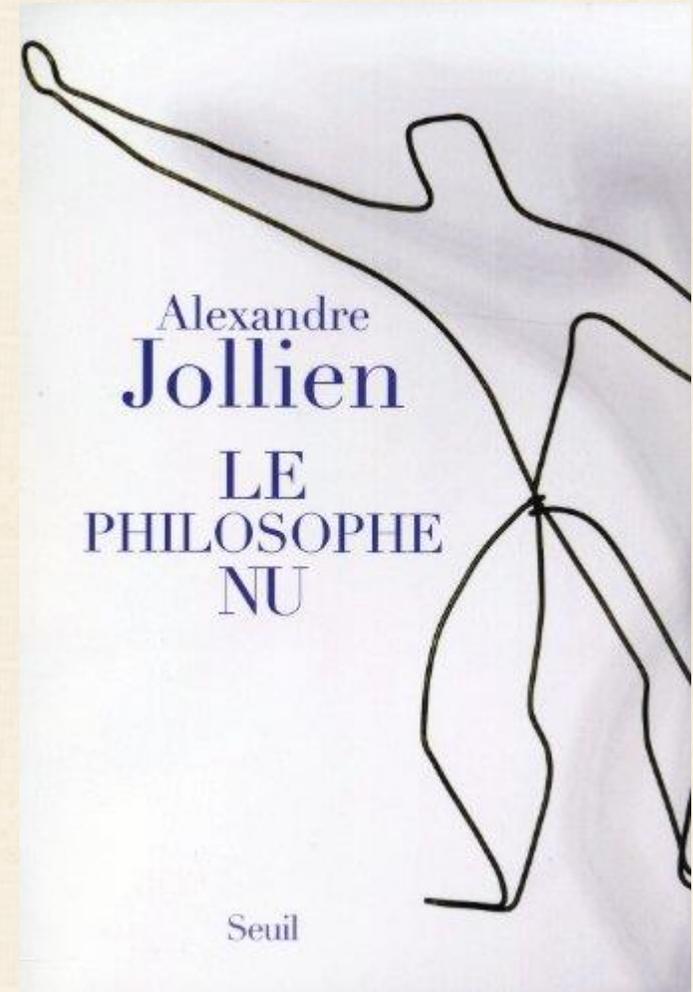
Accueillir vs lutter contre

- **Le mode « être »** nous invite à suspendre temporairement notre jugement. Il nous invite à nous mettre un instant en retrait pour regarder le monde se déployer devant nous, en le laissant être ce qu'il est
- Il s'agit seulement de reconnaître que **l'expérience est là**, à cet instant précis, de l'observer avec bienveillance au lieu de la juger, de l'attaquer ou de la contredire, ou essayer de nier sa légitimité
- Ne veut pas dire tout aimer ou renoncer à, se soumettre; cela signifie **s'ouvrir** à ce qui est vraiment là dans l'instant, l'agréable, le désagréable et le neutre.

Progresser revient ici à se délester...

(A. Jollien)

« Quitter les résultats, les objectifs, les attentes, afin de se reposer dans le réel sans trop le travestir, voilà l'exercice... Désirs, craintes, préjugés, projections m'emportent sans cesse... Quel travail pour décoller une à une les étiquettes apposées sur le réel ! **Progresser revient ici à se délester.** A nouveau, il n'y a rien à ajouter, juste à enlever ce qui empêche d'être et d'aimer».



2010

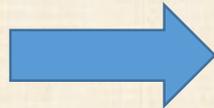
Un bref arrêt: 3' dédiés au souffle

1. **CONSCIENCE**
2. **FOCALISATION**
3. **ÉLARGISSEMENT**



Mindfulness comme thérapie, une évidence?

- **Neuroscientifique**

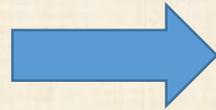


Article de Tang, Hölzel & Posner (2015)
The neuroscience of mindfulness
meditation. Nature Review
Neuroscience, 16, 213-225

Pratiquer la pleine conscience provoque des changements des structures et des fonctions cérébrales qui sont impliquées dans la régulation de l'attention, des émotions et de la conscience de soi

Mindfulness comme thérapie, une évidence?

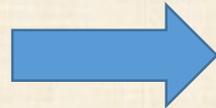
- **Neuroscientifique**



La preuve de l'effet régulation attentionnelle

Mindfulness comme thérapie, une évidence...

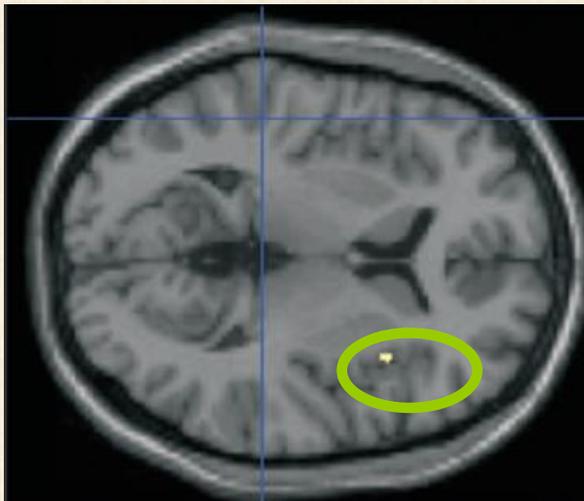
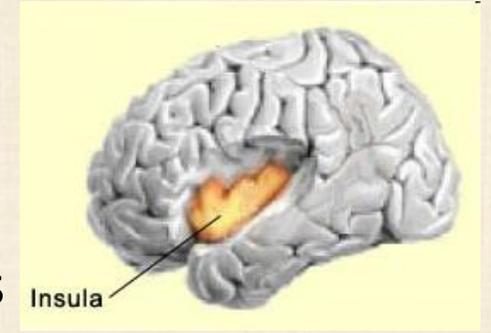
- **Neuroscientifique**



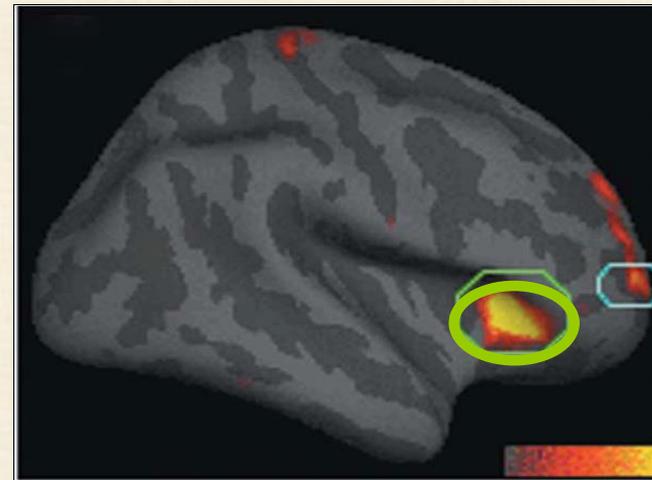
La preuve de l'entraînement à la perception des sensations corporelles

Conscience du corps et interoception

- Conscience accrue des sensations corporelles chez les méditants
- L'insula, est la région du cortex qui permettrait de décoder nos états viscéraux associés à des expériences émotionnelles
- Chez les méditants expérimentés on relève une augmentation de l'épaisseur de l'insula



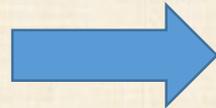
Lazar et al, 2005 ; NeuroReport, 16: 1893-97



Hölzel et al, 2008 ; SCAN, 3: 55-61

Mindfulness comme thérapie, une évidence...

- **Personnelle**



Ecoute des patients

Pratique de la compassion

Cultiver les attitudes de pleine conscience

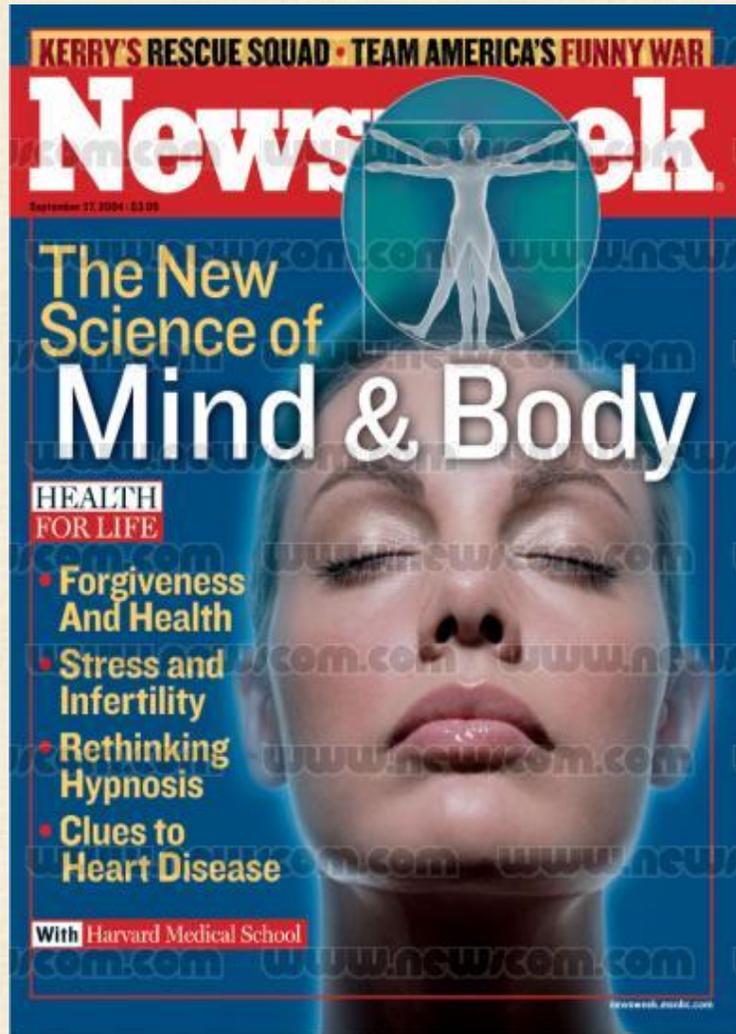
- La pleine conscience est bien plus qu'une simple technique de centration de l'attention sur l'instant présent. Elle invite à **cultiver une attitude particulière.**
- Jon Kabat-Zinn a identifié **sept attitudes** fondamentales de pleine conscience:

- l'absence de jugement
- la patience
- l'esprit de débutant
- la confiance

- l'absence de lutte
- l'acceptation
- le lâcher prise

S'entraîner à la pleine conscience...

- *Etre conscient de ce qui arrive quand on marche ou on s'arrête ou on s'assied*
- *Méditer en se posant et en portant notre attention sur le souffle et si des pensées surviennent juste les voir comme des pensées, plutôt que les juger positives ou négatives*
- *Pratiquer en écoutant les autres*
- *Exprimer de la bienveillance aide à rester connectés au moment présent*
- *Rester en silence et dédier quelques instants à ne rien faire, juste à être.*
- *Ralentir, faire une tâche à la fois, prendre du temps pour apprécier les choses*
- *Ne pas emballer la machine pour rien, permettre de ressentir ce qui est là et lâcher prise*
- *Effectuer les tâches quotidiennes en pleine conscience est une excellente voie pour pratiquer.*



Face à la vague médiatique de promotion de la mindfulness, le clinicien reste prudent et discute de quelques limites.....

Mindfulness comme thérapie, des limites...

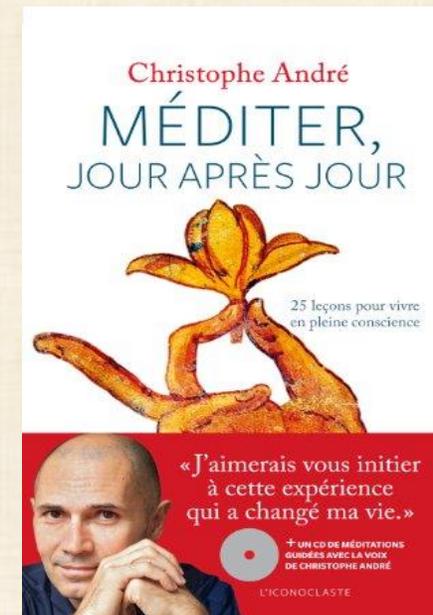
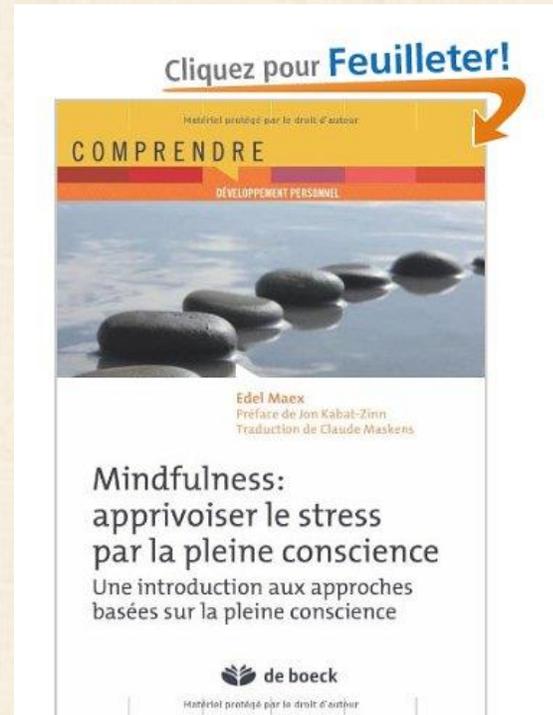
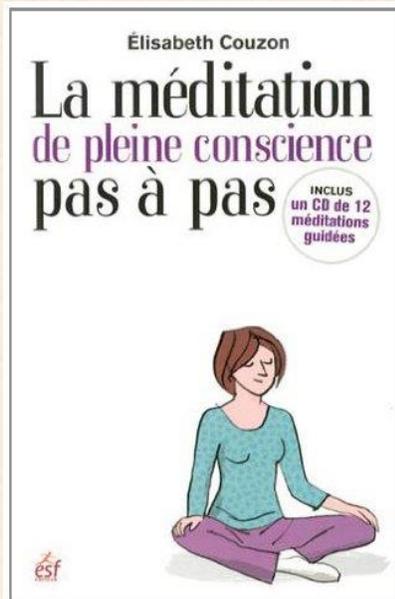
- **De motivation:** pratiquer la pleine conscience nécessite de la discipline, de la constance, curiosité et acceptation de ce qui arrive ne sont pas simples à pratiquer...
- **De l'effet mode:** attention à ne pas mettre la mindfulness à toutes les sauces
- **D'indication:** MBCT vs TCC; MBI vs autres thérapies efficaces
- **De formation:** où, comment se former? CAS Mindfulness

Exemples de parcours de formation

- Ateliers d'introduction à la mindfulness de 2 ½ jours
- Pratique journalière de la méditation
- Lectures d'ouvrages (biblio a disposition)
- Retraite méditative
- Participer à un programme MBSR
- Co-instruction, intervision, supervision, etc,
- Formation Continue Universitaire

Biblio conviviale...

- *Segal, Williams & Teasdale (2006), La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Bruxelles : De Boeck.*
- *Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn (2009). Méditer pour ne plus déprimer. Paris : Odile Jacob*
- *Couzon, E.* *E. Maex* *C. André*





UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

FACULTÉ DE MÉDECINE

Hes·SO GENÈVE
Haute École Spécialisée
de Suisse occidentale

CAS - Certificate of Advanced Studies
HES-SO / Université de Genève

Approches basées sur la Pleine Conscience
(Mindfulness)

h e d s

Haute école de santé
Genève

Contact : Mme Sophie Asin
www.hesge.ch/heds/fc
+41 22 388 56 30
sophie.asin@hesge.ch

Se tenir informés

- Association pour le Développement de la Mindfulness (ADM) (www.association-mindfulness.org)
- Consulter régulièrement les sites francophones et internationaux (voir liste)
- Articles scientifiques et revues spécialisées (*Mindfulness*)
- Congrès de mindfulness
- Congrès TCC avec plusieurs présentations mindfulness

Mindfulness sur le Net

- Sites francophones:

- www.cps-emotions.be/mindfulness
- www.association-mindfulness.org (site de l'ADM)
- www.ressource-mindfulness.ch

- Sites anglais (M. Williams):

- www.octc.co.uk
- www.bangor.ac.uk/imscar/mindfulness

- Site canadien (Z. Segal):

- www.mbct.com

- Site MBSR (J. Kabat-Zinn):

- www.umassmed.edu/cfm/mbsr
www.stressreductiontapes.com

Mind and Life Institute:

www.mindandlife.org

Revue mensuelle de littérature:

www.mindfulexperience.org

Vidéo sur les groupes MBSR:

<http://splashurl.com/m8m7fvp>

Pratiques téléchargeables en anglais:

marc.ucla.edu/body.cfm

Merci de votre attention

