



**FONDATION  
Pierre Deniker**  
POUR LA RECHERCHE & LA PRÉVENTION EN  
SANTÉ MENTALE

## La Méditation de pleine Conscience : un outil d'amélioration des soins

Christophe André, Psychiatre SHU-Hôpital Sainte-Anne Paris

« S'arrêter et observer, les yeux fermés, ce qui se passe en moi (ma respiration, mes sensations corporelles, le flot incessant de mes pensées) et autour de moi (les sons, les odeurs). Juste observer, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à mon esprit, mais aussi sans m'accrocher à ce qui y passe. » C'est tout. C'est simple. C'est la méditation de pleine conscience. Et c'est bien plus efficace que cela ne pourrait le paraître aux esprits pressés ou désireux de self-control...

### DÉFINITION

La méditation dite de « Pleine Conscience » est un protocole de psychothérapie codifié, développé à partir de techniques de méditation d'origine bouddhiste, mais ne comprenant aucun élément religieux ou spirituel.

### POUR QUI ?

La méditation de pleine conscience a fait la preuve de son efficacité, au sein de plusieurs études contrôlées, notamment dans la prévention des rechutes anxieuses et dépressives, et elle est actuellement étudiée dans de nombreux autres domaines, tant dans le champ de la psychiatrie (troubles de l'attention, personnalités pathologiques, addictions...) que dans celui de la médecine (troubles liés au stress, douleurs chroniques, pathologies invalidantes ou stressantes).

Ses bénéfices sont multiples : effet relaxant ; capacités accrues de prise de recul par rapport au stress, à l'anxiété, aux pensées dépressives ; meilleure tolérance à la souffrance ; ouverture aux expériences agréables.

### COMMENT ÇA SE PASSE ?

Sous sa forme actuelle, la méditation de pleine conscience est le plus souvent dispensée en groupes, selon des protocoles assez codifiés comportant 8 séances de 2h30 environ, suivant un rythme hebdomadaire. Au moins quatre séances de « révision » et de suivi sont planifiées dans l'année suivante.

Durant les séances, les participants sont invités à effectuer des exercices de méditation, qu'ils doivent ensuite pratiquer quotidiennement chez eux : méditation centrée sur les sensations corporelles (exercice dit du « scanner du corps »), sur les mouvements respiratoires (« pleine conscience de la respiration »), les sons, ou les pensées.

À côté de ces exercices dits « formels », les patients sont également invités à des « pratiques informelles » qui consistent tout simplement à prêter régulièrement attention aux gestes du quotidien : manger, marcher, se brosser les dents en pleine conscience, et non en pensant à autre chose ou en faisant autre chose dans le même temps.



Enfin, au fur et à mesure du programme, il est recommandé d'adopter la pleine conscience comme une attitude mentale régulière: il s'agit par exemple de profiter des temps d'attente ou de transports pour se recentrer quelques instants sur sa respiration et sur l'ensemble de ses sensations, ou de prendre l'habitude d'accepter d'éprouver les émotions désagréables (comme après un conflit ou une difficulté) plutôt que de vouloir à tout prix les éviter, en passant à autre chose, travail ou distraction, pour se « changer les idées ».

## MODE OU BESOIN FONDAMENTAL DANS NOS SOCIÉTÉS MODERNES ?

On peut se demander si le succès actuel de la méditation ne répond pas à un besoin fondamental : celui d'introspection, de calme, de lenteur, de continuité. Alors que nos conditions de vie modernes tendent à nous priver de tout cela, par toujours plus de sollicitations, d'interruptions, d'agitation. Et tout comme, dans des sociétés devenues sédentaires, le sport et l'activité physique comblent notre besoin inné de mouvement (sous peine de problèmes de santé), notre désir de méditation pourrait combler, quant à lui, notre besoin tout aussi fondamental de ressentir régulièrement un mode de présence au monde basé sur l'apaisement et le recul.

## OÙ EN EST LA RECHERCHE ?

Les neurosciences s'intéressent de près à l'impact sur le cerveau de la méditation.

En 2014 a débuté au centre de neurosciences de Lyon, une étude sur l'impact de l'Entraînement Mental de l'Attention et de la Régulation des Emotions sur le Cerveau et le Comportement : Implications pour la Neuroplasticité, le Bien-être et la Recherche sur les Psychothérapies basées sur la Méditation. Publication des résultats 2019.

<https://crnl.univ-lyon1.fr/index.php/fr/Accueil/ERC-Brain-Mindfulness-A.-Lutz>

En janvier 2016 a été lancée une étude européenne pour évaluer les effets de la méditation sur le bien-être des seniors et leur santé mentale. Ce programme « Silver Santé Study » est coordonné par un laboratoire INSERM de Caen. Premiers résultats de l'étude fin 2019.

<https://silversantestudy.fr/>

## POUR EN SAVOIR PLUS :

Association francophone (liste de praticiens) : [www.association-mindfulness.org/](http://www.association-mindfulness.org/)

Site dédié à la Pleine Conscience (Université de Louvain-la-Neuve, Belgique)

[www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php](http://www.cps-emotions.be/mindfulness/index.php)