

La pleine conscience

UCL

Université
catholique
de Louvain

Benjamin Roux
benjamin.roux@uclouvain.be

Université Catholique de Louvain
Faculté de Psychologie

12^{ème} Congrès UOAD de Dinant, 18 Mars 2017



Plan de la présentation

1. La pleine conscience ?
2. Application concrète et exemples
3. Pleine conscience, médecine et recherche
4. Conclusion



1. La pleine conscience

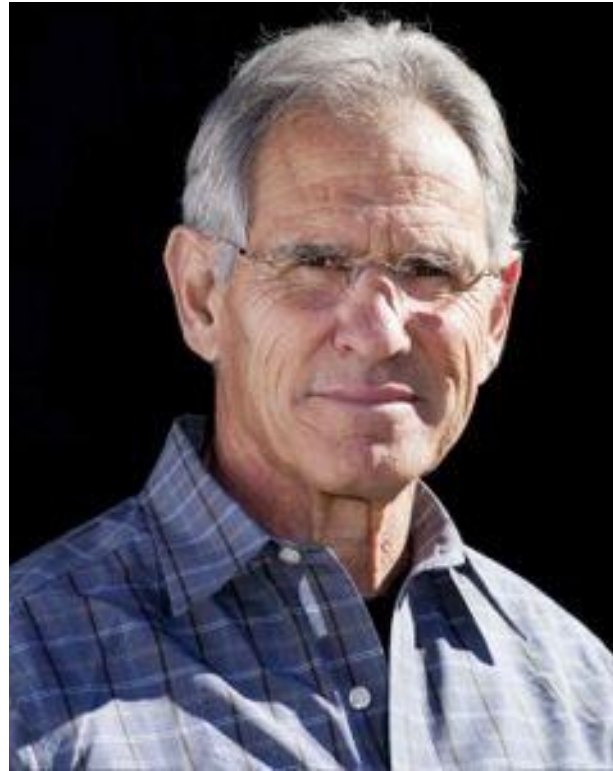


Historique

- « *Science sans conscience n'est que ruine de l'âme* »

Rabelais

- Origines dans le bouddhisme et la philosophie grecque (Épicure, ataraxie...)
- Contre-pied de la société actuelle



Constat de départ

- ▶ Le stress et l'anxiété sont omniprésents dans la société actuelle
- ▶ Le stress chronique est un facteur de vulnérabilité aux maladies (Segerstrom & Miller, 2004).
- ▶ Prise en charge du stress en psychologie: 1^{ère}, 2^{ème} et finalement 3^{ème} vague



La pleine conscience

► Définition:

« La pleine conscience est un état d'être au monde et une façon particulière de **porter son attention intentionnellement sur le moment présent, sans jugement** et sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 2003)

- porter son attention sur le moment présent
- sans jugement



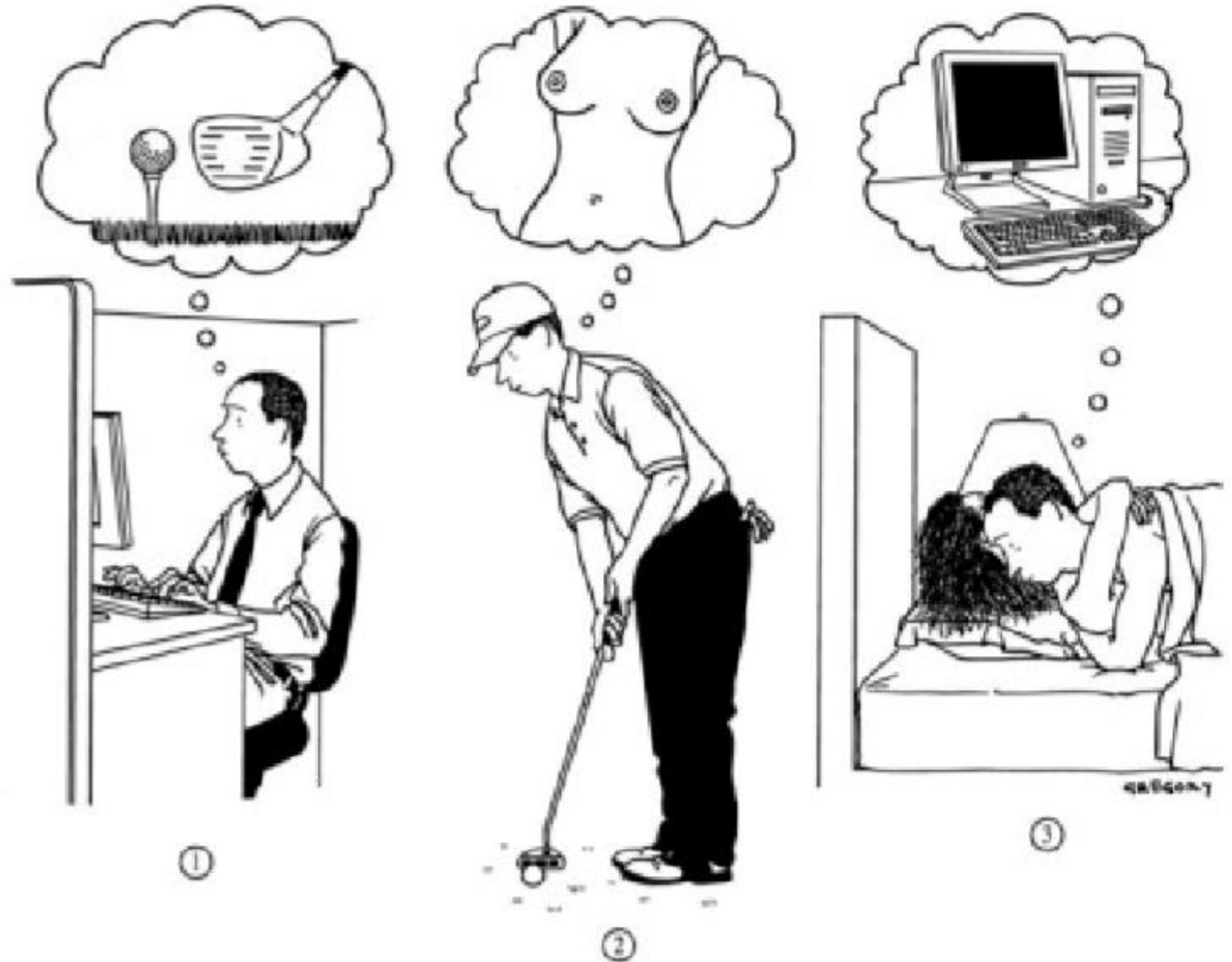
Définition

- Porter son attention sur le moment présent



Définition

- Sortir du pilote automatique



*« J'ai eu beaucoup de problèmes
dans ma vie dont la plupart ne
sont jamais arrivés »*

Marc Twain



Définition

- ▶ Sans-jugement...

2. Application concrète



Les programmes

► Jon Kabat-Zinn (1982):

Mindfulness based stress reduction program » (MBSR).
Umass Medical School.

► Teasdale, Segal & Williams (1995):

Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)

Récapitulatif du programme MBCT

8 séances hebdomadaires de groupe de 2h à 2h30

45min d'exercices par jour, 6 jours/semaine

Modules de psycho-éducation, pratique (+++) et aspects théoriques

Thèmes abordés:

Prise de conscience de la respiration

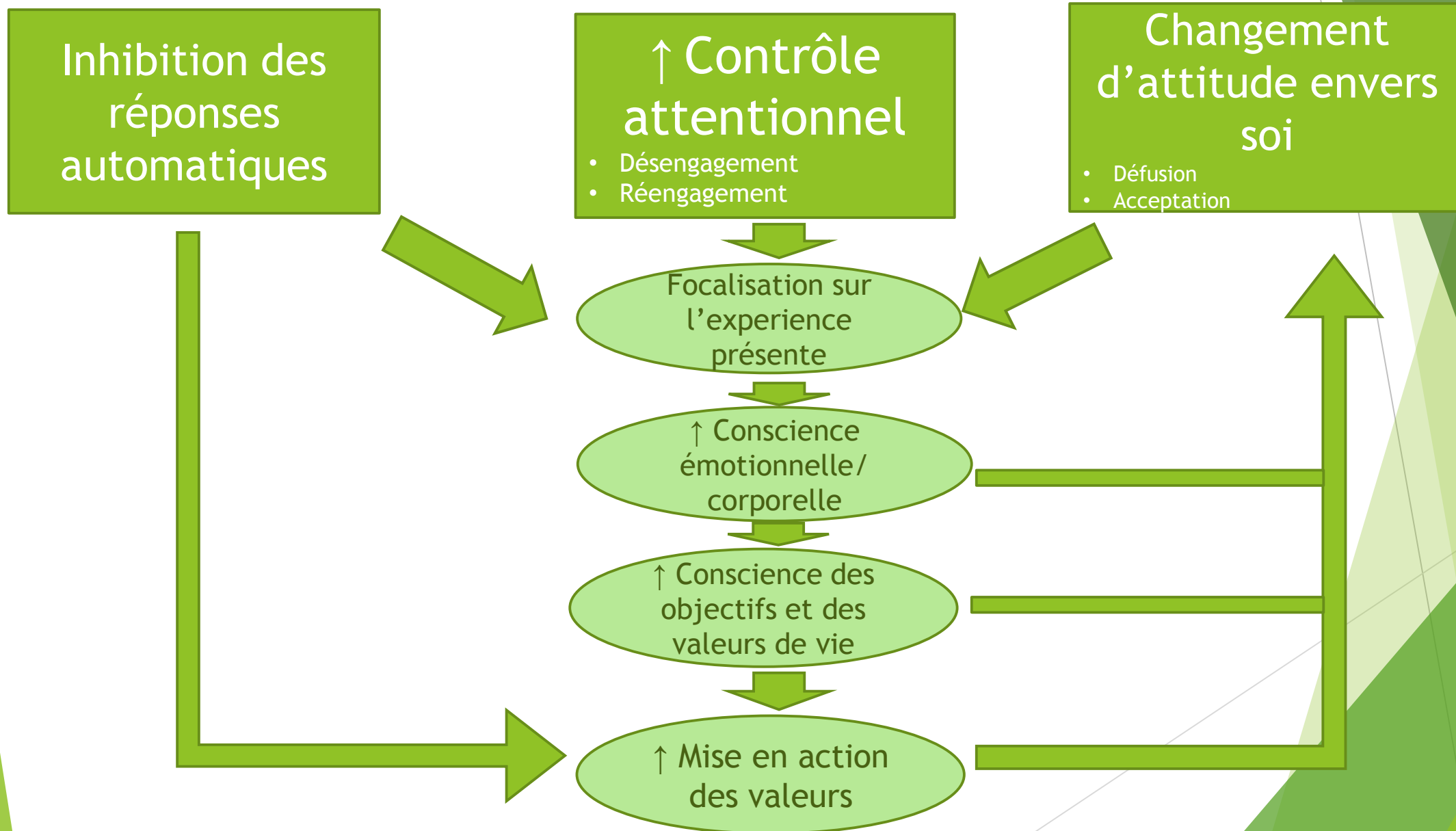
Prise de conscience corporelle

Prise de conscience émotionnelle

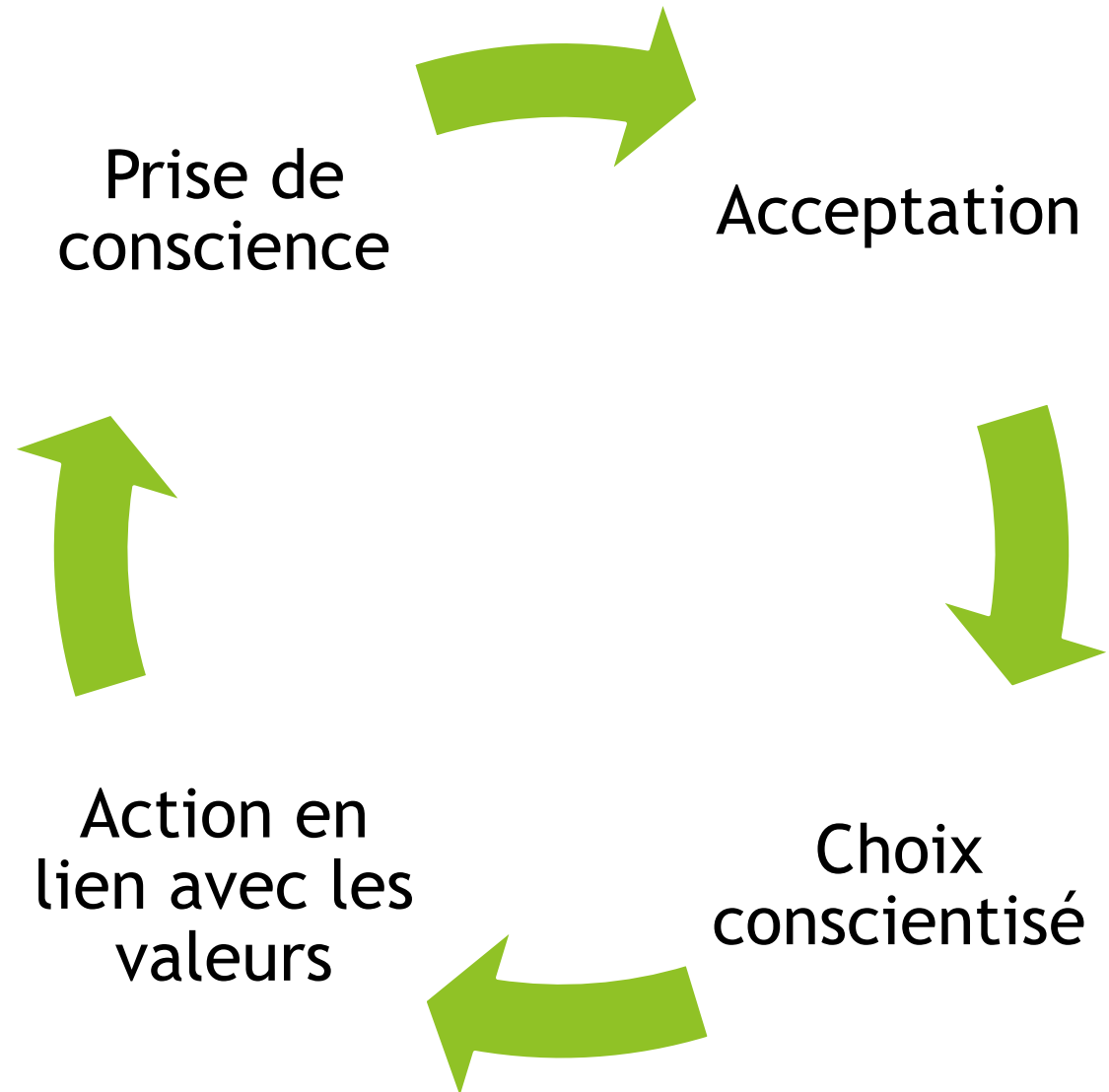
Prise de conscience des pensées

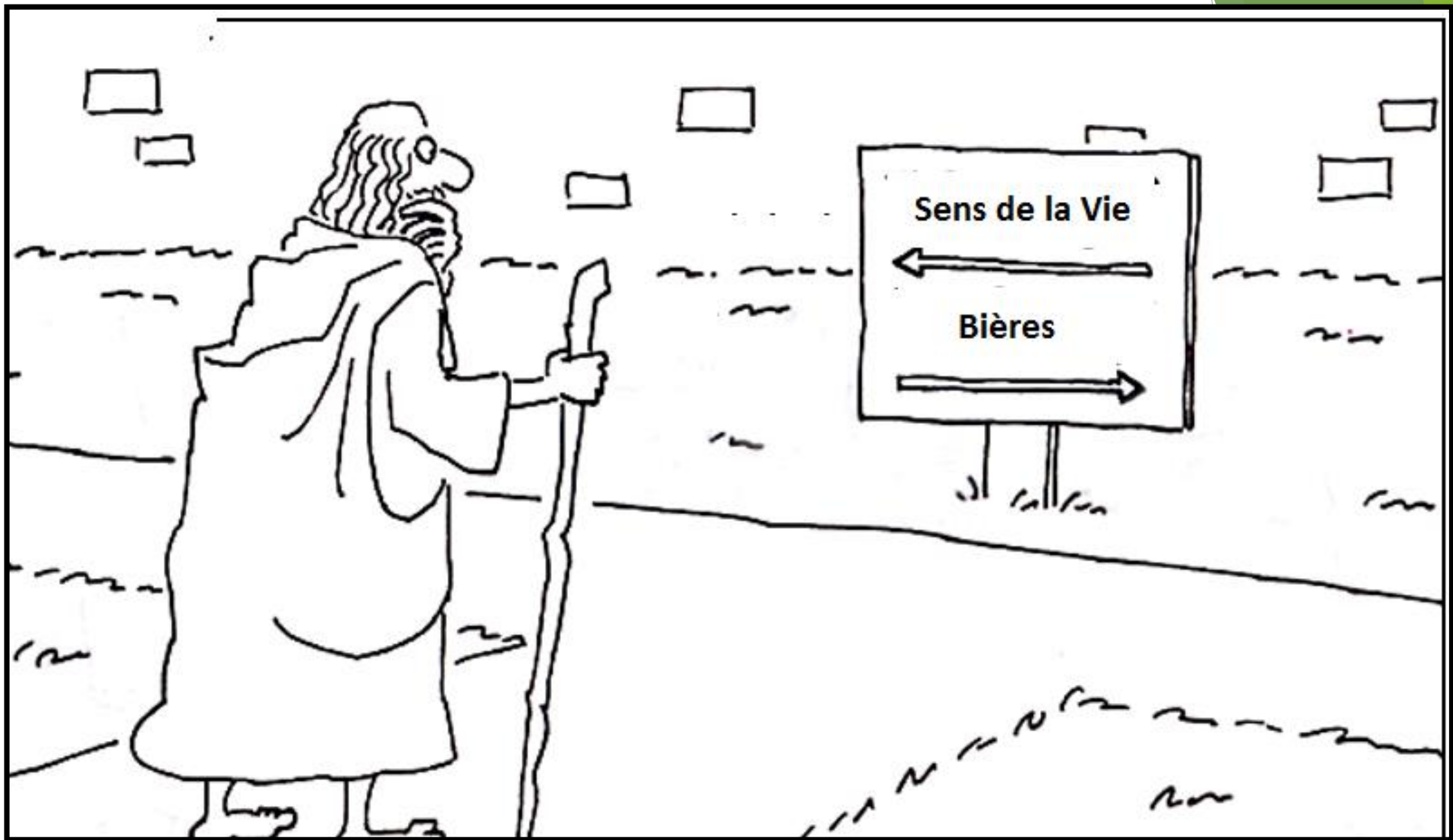
Prise de conscience des valeurs de vie

Les processus de la pleine conscience



Résumé des processus





3. Pleine conscience, médecine et recherche



“The connection between medicine and meditation is underscored by their shared etymological origins in the Latin word mederi, which means “to heal.”

Jon Kabat-Zinn, Mindfulness in Medicine

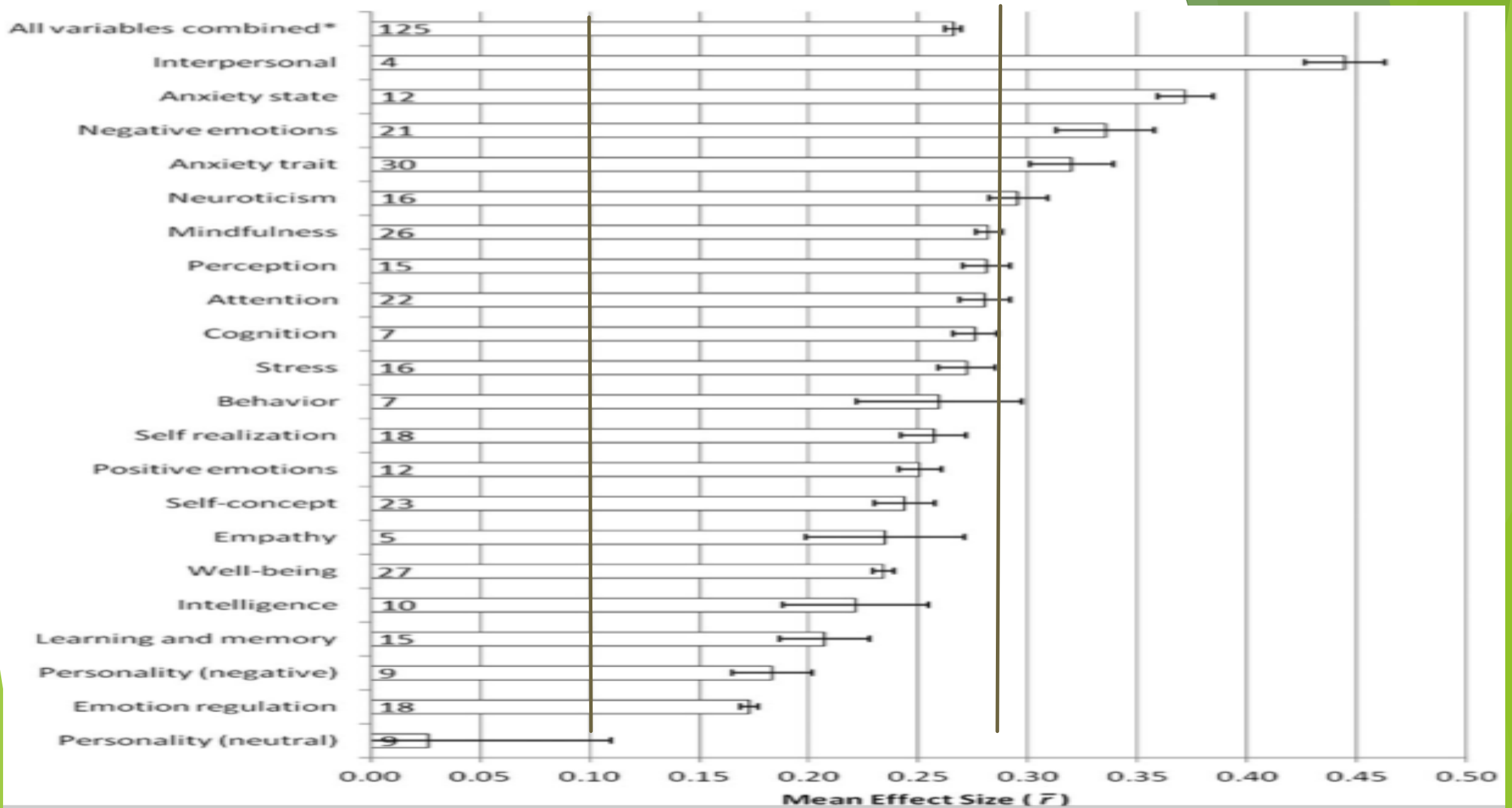
La pleine conscience : Est-ce que ça fonctionne ?

Méta-analyses:

- ▶ Hofmann, Sawyer, Witt & Oh (2010)
- ▶ Grossman, Niemann, Schmidt & Walach (2004)
- ▶ Sedlmeier & al. (2012)
- ▶ Chiesa & Serretti, A. (2009)

Bénéfices psychologiques généraux

- Réduction des Troubles de l'humeur
- Réduction de la symptomatologie anxieuse et dépressive
- Amélioration de l'Estime de Soi
- Réduction de la prise de médicaments pour le traitement de la douleur
- Amélioration de la qualité de vie
- Réduction des limitations/problèmes physiques
- Réduction du sentiment de fatigue et de perte d'énergie
- Amélioration de la qualité de sommeil
- Réduction de l'image négative du corps



Sedlmeier, Eberth, Schwarz, Zimmermann, Haarig, Jaeger & Kunze (2012)

La pleine conscience pour qui ?

En tant que médecin généraliste pour quel patient proposer la pleine conscience ?

Indications:

- ▶ Burnout
- ▶ Maladies et douleurs chroniques (ex: acouphènes, fibromyalgie...)
- ▶ Prévention de la rechute dépressive, Dysthymie
- ▶ Prise en charge du stress et de l'anxiété
- ▶ Prise en charge de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie...)
- ▶ Amélioration du perfectionnisme excessif
- ▶ Insomnies

La pleine conscience pour qui ?

Contre-indications:

- ▶ Dépression en phase aiguë
- ▶ « Maniaco-dépression » non stabilisée
- ▶ Troubles de l'attention sévères
- ▶ Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels/Dissociations (PTSD)
- ▶ Attaques de panique récurrentes
- ▶ Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

La pleine conscience aussi pour les médecins eux-mêmes

- ▶ Afin d'atténuer l'usure de la compassion et l'épuisement professionnel créés par un contexte de travail stressant et demandant toujours plus d'investissement
- ▶ Développer l'écoute et donc améliorer la qualité du diagnostic
- ▶ Prendre du recul émotionnel par rapport à certains patients difficiles
- ▶ Parfois sentiment d'impuissance face à certaines situations

medical education in review

Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going?

Patricia L Dobkin & Tom A Hutchinson

Précisions

- ▶ L'emballlement, tant du public que des professionnels, dépasse parfois ce qui est garanti par les données scientifiques

- ▶ La pleine conscience n'est pas une panacée

En moyenne sur 15 personnes participant à des groupes de PC:

- 3 abandonnent en cours de route
- 2 n'en voient pas l'utilité à la fin du programme
- 7 y trouvent un véritable intérêt
- 3 énoncent un changement positif radical dans leur vie

- ▶ Nécessite un réel investissement personnel (temps, travail sur soi...)

- ▶ Certains troubles psychologiques avérés peuvent être traités plus efficacement par d'autres traitements que par la pleine conscience (ex phobies)

4. Conclusion



“On ne peut empêcher les oiseaux de la tristesse de voler au-dessus de nos têtes, mais on peut les empêcher de faire leurs nids dans nos cheveux.”

Conclusion



- ▶ Bénéfices psychologiques importants pour certains patients
- ▶ Effets en profondeur (réflexion sur les valeurs de vie...)
- ▶ Approche non-médicamenteuse
- ▶ Coût relativement acceptable



- ▶ Ne convient pas à tous les patients
- ▶ Nécessite un réel engagement personnel, notamment en matière de temps de pratique
- ▶ Peu parfois faire remonter certaines émotions/souvenirs négatifs (pratique difficile à certains moments)
- ▶ Doit être transmise par des professionnels aguerris

Conclusion

- ▶ Les recherches sont à poursuivre pour mieux connaître les adaptations à réaliser afin d'augmenter les bénéfices pour certaines pathologies
- ▶ En tant que médecin généraliste et donc première personne de confiance dans les soins de santé = rôle privilégié pour faire le lien entre les problématiques de vos patients et les approches qui peuvent leur être utiles
- ▶ La pleine conscience est un outil à garder en tête qui répond à un grand nombre de problématiques actuelles

Consultations Psychologiques Spécialisées

- ▶ A l'Université Catholique de Louvain des groupes de pleine conscience (MBCT) sont proposés tout au long de l'année
- ▶ Sites internet:
<http://mindfulness.cps-emotions.be>
<http://www.cps-emotions.be/>
- ▶ Consultations psychologiques pour troubles psychologiques divers (avec la possibilité de réorienter les patients)
- ▶ Formation pour devenir instructeur de pleine conscience (une liste des personnes formées se trouve également sur le site)



Merci pour votre attention

