

réduire le stress et le surmenage
prévenir la rechute dépressive

Méditation de Pleine Conscience et Santé



Découvrir la place de la MBSR et de la MBCT dans la réduction du stress

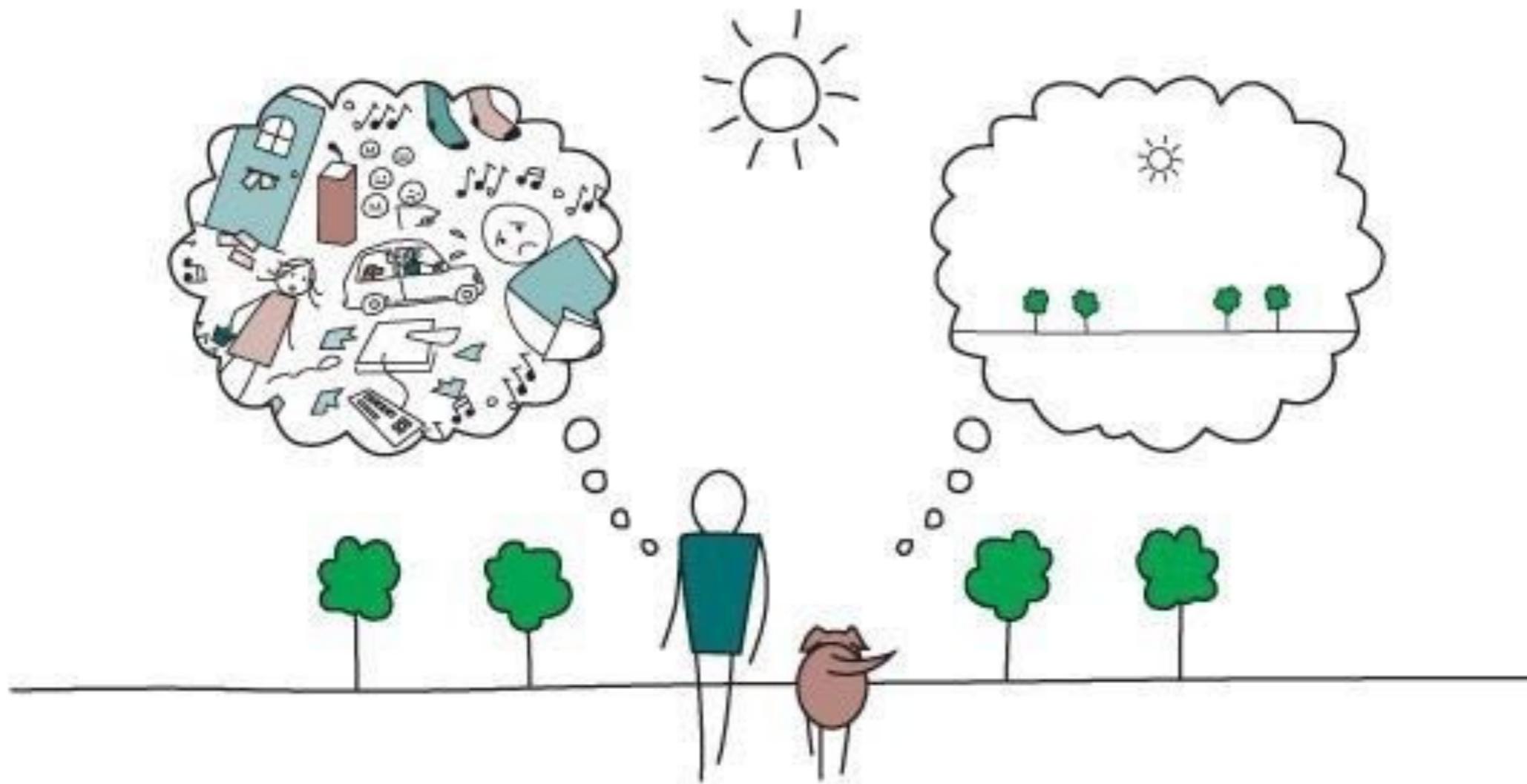
la Pleine Conscience ? un
état naturel à découvrir
... et à cultiver

Une présentation du Dr Thierry Buffel - printemps 2018
séance d'introduction aux cycles MBSR et MBCT

contact@presence-relation.fr

Mindfulness **dans le champ clinique**

1. Historique : naissance de la MBSR



Mind Full, or Mindful?

«la Pleine conscience - Mindfulness - est la conscience qui émerge en faisant attention, délibérément, dans l'instant présent et de façon non jugeante.»

–Jon Kabat-Zinn

- *création du programme en 1979*
- *CFM fondé en 1995*

Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare & Society

et le programme prend la dénomination :
MBSR = « Mindfulness Based Stress
Reduction » ...

Center for Mindfulness
in Medicine, Health Care, and Society

Stress Reduction *Program*





Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society

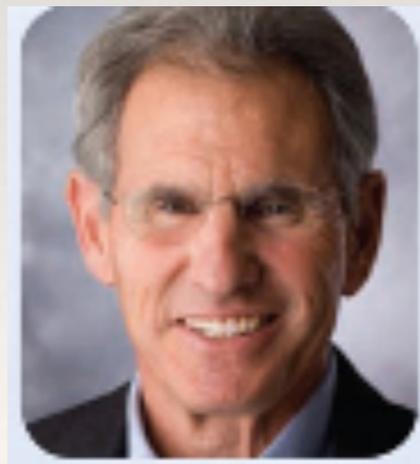
Department of Medicine
Division of Preventive and Behavioral Medicine
55 Lake Avenue North
Worcester, MA 01655

mindfulness@umassmed.edu
www.umassmed.edu/cfm
508-856-2656



Le Centre pour la Pleine Conscience inclut la Clinique de Réduction du stress

Dr Jon Kabat-Zinn,
fondateur



Dr Saki Santorelli,
successeur
et directeur
jusqu'en 2017



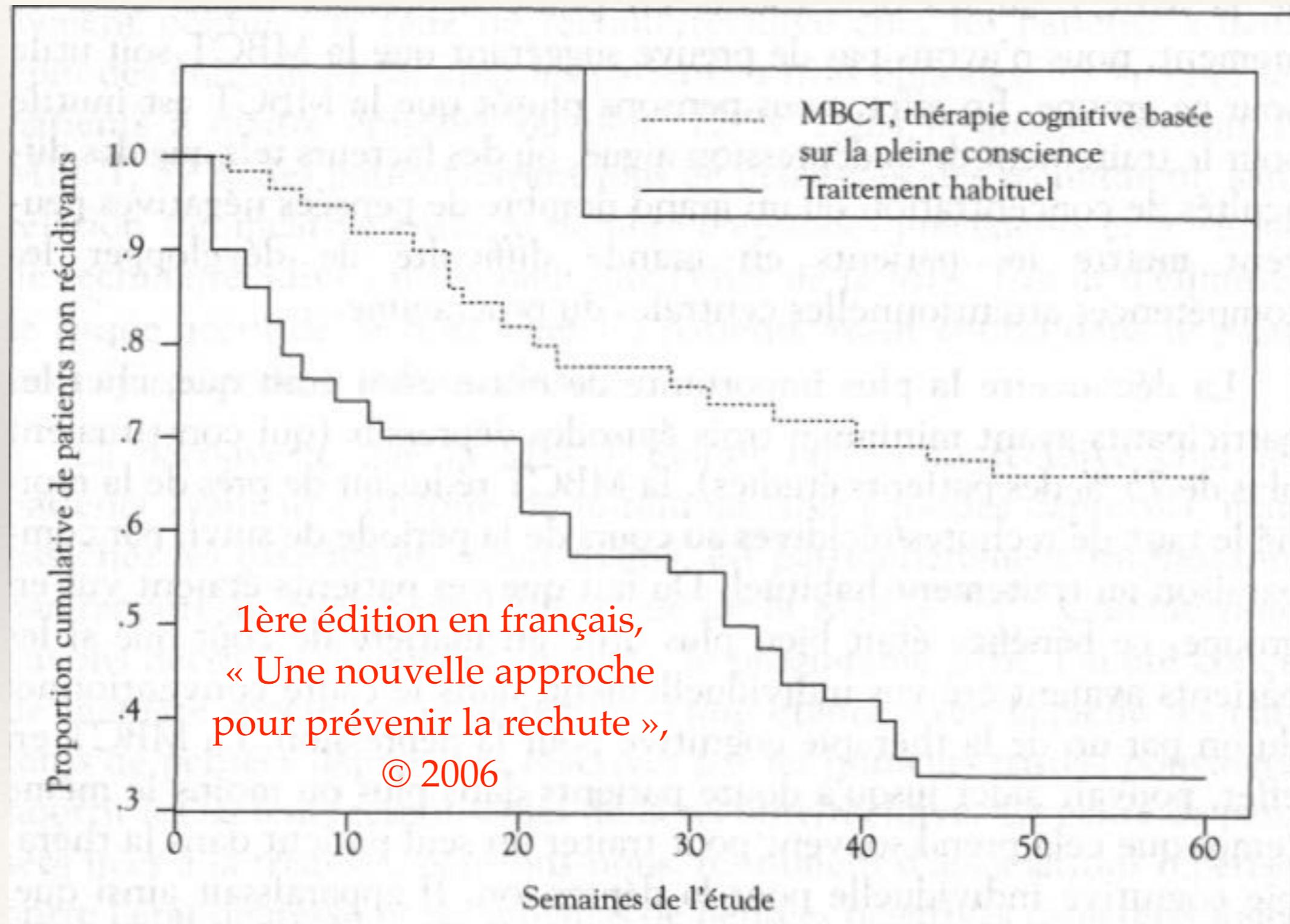
Mindfulness dans le champ clinique

2. Historique : création de la MBCT avec l'apport des TCC

la **MBCT** (« Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression ») est née de la rencontre de 3 enseignants et chercheurs, docteurs en psychologie et tous 3 membres fondateurs de l'*Academy of Cognitive Therapy*

1. *le Pr Zindel V. Segal, titulaire de la chaire de psychothérapie à l'Université de TORONTO*
2. *le Pr J. Mark G. Williams, titulaire de la chaire de psychologie clinique à l'Université de WALES (OXFORD)*
3. *le Dr John D. Teasdale, chercheur dans le champ des modèles de la dépression, à l'Unité de Psychologie Appliquée de CAMBRIDGE*

Segal Z.V., Williams J.M.G. & Teasdale J.D., Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression, © 2002



l'arrivée de la Mindfulness en Europe ...

- ❖ en effet, les MBI (Interventions **B**asées sur la **M**indfulness - Pleine Conscience -) se sont multipliées, d'abord aux USA bien évidemment...
- ❖ puis sur le Vieux Continent :
 - en SUISSE tout d'abord où le Pr Luccio BIZZINI, responsable du programme « Dépression » aux Hôpitaux Universitaires de GENÈVE, a été l'un des premiers à introduire la MBCT dans un service universitaire francophone
 - en BELGIQUE, avec le Pr Pierre PHILIPPOT, à l'Université de LOUVAIN
 - en FRANCE, enfin ..., avec le Dr Christophe ANDRÉ, dans le Service hospitalo-universitaire de Santé mentale et de Thérapeutique, à l'hôpital Sainte Anne à PARIS

en résumé ...

MBSR (80 %)

TCC (20 %)

= MBCT

MBI
Mindfulness-Based
Interventions

MBCT
Mindfulness-Based Cognitive Therapy
Z. Segal J. Teasdale M. Williams 2002

MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction
J. Kabat-Zinn 1979

Méditation de la Pleine
Conscience (Mindfulness)

Physiologie du stress

Thérapies
Cognitives et
Comportementales

**Sagesses Orientales
Pratiques Bouddhiques
Yoga**

**Sciences Occidentales
Médecine - Neurosciences
Psychologie**

Association pour le Développement de la Mindfulness

<http://www.association-mindfulness.org/definition-mindfulness.php>



Les applications de la Mindfulness
dans la gestion du stress
et la prévention de la rechute dépressive



–Jon Kabat Zinn, 2003

« La Mindfulness ne peut se comprendre que de l'intérieur. Elle n'est pas une technique cognitivo-comportementale supplémentaire, destinée à être mise en œuvre dans un paradigme de modification du comportement, mais une manière d'être et une façon de voir qui recèle de profondes implications pour la compréhension de la nature de notre esprit et de notre corps, dans le **but de vivre la vie comme si elle importait vraiment.** »

A person is seen from behind, sitting in a meditative posture on a rocky ledge. They are wearing a light blue t-shirt and dark pants. The background features a vast landscape of rolling hills and mountains under a bright, hazy sky at sunset or sunrise. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

la méditation de pleine conscience est
une pratique, nécessitant un
entraînement progressif de l'esprit,
permettant de réunifier le corps, le
cœur et l'esprit dans le seul moment
dont nous disposons, c'est-à-dire le
« moment présent »

création de plusieurs Diplômes Universitaires

- ➔ **« Médecine, Méditation et Neurosciences »** - janvier 2013 - faculté de Médecine de STRASBOURG
- ➔ **« Relation de soin et gestion du stress »** - septembre 2015 - faculté de Médecine Pierre et Marie Curie de PARIS
- ➔ **« Méditation et Santé »** - octobre 2017 - faculté de Médecine de MONTPELLIER
- ➔ **« pratiques de Mindfulness et approches neuro-scientifique des pratiques méditatives »** - prévu pour octobre 2018 - faculté de Médecine Kremlin-Bicêtre de PARIS

champ d'application des programmes MBCT/MBSR

- **prévention des rechutes dépressives**
- **anxiété, angoisse**
- **troubles du sommeil, douleur chronique**
- **détresse face à la maladie grave**
- **réduction du stress au travail et dans sa vie personnelle**
- **peurs, situations d'incertitude, perte de sens, etc**

Mindfulness dans le champ clinique

3. structure des programmes MBSR et MBCT

les programmes MBSR et MBCT

- ◆ 1 session de 9 séances :
 - 8 séances de 2h30 par semaine
 - 1 journée complète, dite « journée d'intégration »
- ◆ avec la nécessité de 45 à 60 min par jour de pratique personnelle, 6 jours sur 7
- ◆ groupe de 12 à 20 personnes

des pratiques « informelles »

- ◆ manger en pleine conscience
- ◆ activités « de routine » en pleine conscience
- ◆ exercices « voir » et « entendre » ...
- ◆ exercices de « communication en conscience », etc...
- ◆ une part importante des pratiques est consacrée aux échanges entre les participants

des pratiques formelles

- ◆scan corporel allongé
- ◆mouvements en pleine conscience
- ◆méditation assise
- ◆marche méditative



je vous remercie de
votre attention !