

LA PLEINE CONSCIENCE

MINDFULNESS

PRÉSENTATION

Le secret d'une vie saine de corps et d'esprit est de ne pas regretter le passé, de ne pas s'inquiéter de l'avenir [...], mais de vivre sagement et sincèrement dans le moment présent (Bouddha, 556-480).

La recherche récente démontre qu'il est possible de changer les patrons d'activités du cerveau par la méditation pleine conscience (voir l'Encadré). La pleine conscience est un état de conscience qui émerge du fait de porter attention de manière intentionnelle au moment présent, sans juger l'expérience qui se déroule moment par moment (Kabat-Zinn, 2003, p. 143). Beaucoup d'autres effets de la pleine conscience ont été documentés par de nombreuses recherches menées depuis trois décennies. Le présent dossier a pour objectif de rendre compte des écrits scientifiques sur la question et des perspectives de développements. À cet effet, nous avons fait appel à des collaborateurs des États-Unis, de France, de la Belgique et du Québec qui font le point sur des aspects précis, objets de leur expertise. Dans cette *Présentation*, nous nous limiterons à énumérer les bienfaits de la pleine conscience, à présenter brièvement les contributions et à suggérer quelques lectures pour ceux qui souhaiteraient commencer à pratiquer la méditation de pleine conscience. Auparavant, il convient de présenter les deux traditions – occidentale et orientale – qui ont valorisé différemment la méditation de pleine conscience.

DEUX TRADITIONS

Dans l'Antiquité grecque, les Pythagoriciens recouraient à « l'examen de conscience » en vue de sonder leur état mental, les Stoïciens proposaient de se préparer par la pensée à supporter les coups du sort tandis que les Épicuriens recommandaient la limitation des désirs par divers « exercices spirituels » (Hadot, 2014). L'empereur-philosophe Marc-Aurèle (121-180) considérait que la réflexion attise la conscience joyeuse que l'on est une partie du monde et donne le courage d'accepter la réalité telle qu'elle est. Nietzsche y fait écho, 2000 ans plus tard, avec son *amor fati* (amour du destin), non pas résignation, mais acquiescement et « acceptation joyeuse » de la réalité (*Le gai savoir*, § 276). Plusieurs autres philosophes, comme Pascal et Schopenhauer, nous ont invités à prendre conscience de ce qui nous arrive. Les philosophes existentialistes, pour leur part, ont insisté sur l'importance de la prise de conscience de

Encadré

« Le moine dans la machine »¹ : Démonstration de l'efficacité de la pratique de la méditation grâce à l'IRM

Un moine bouddhiste tibétain de 47 ans entraîné à la méditation est invité à méditer à l'intérieur d'un scanner². Il pratique la « concentration sur un point » qui, dans le présent cas, est un point lumineux projeté dans le cylindre. Sa « tâche » consiste à méditer (se concentrer) pendant deux minutes et 40 secondes pour ensuite se reposer pendant 90 secondes, en répétant ce cycle 10 fois. Quatorze « méditants experts » de 46 ans (en moyenne) feront de même. Ce groupe de moines est comparé à 27 « méditants novices » : certains du même âge ainsi que des étudiants. Ces novices ont reçu un cours intensif d'une heure sur la méditation-concentration et ont médité environ 4-5 heures par périodes de 30 minutes au cours de la semaine précédente.

L'équipe de Davidson a obtenu des résultats impressionnants dont ceux-ci : 1) Les régions du cerveau impliquées dans l'attention sont plus actives pendant la méditation que pendant la période de repos chez tous les participants. Ces régions sont plus actives chez les méditants experts que chez les novices. 2) On a distingué deux catégories d'experts : ceux qui ont cumulé 19 000 heures de pratique (en moyenne) font preuve d'une activation plus grande (que les novices) dans les régions associées à l'attention; ceux qui ont (en moyenne) 44 000³ heures de pratique font preuve de *moins* d'activation dans ces mêmes régions. Les chercheurs expliquent que les plus expérimentés ont plus de facilité et ont besoin de moins d'effort pour maintenir leur concentration étant donné leur long entraînement. 3) Les chercheurs ont introduit régulièrement des bruits d'une durée de deux secondes dans les écouteurs des participants, durant les périodes de repos et de méditation : un son neutre : bruit dans un restaurant, un son positif : le vagissement d'un bébé, un son négatif : les cris d'une femme en détresse. Les novices furent perturbés, les experts-moyens ont connu une certaine réduction de concentration et les grands experts n'ont subi aucun changement dans les zones impliqués dans l'attention. 4) Chez les grands experts, on note également une activation moindre de l'amygdale en réaction aux cris de la femme, ce qui signifie un meilleur contrôle de la concentration face à un événement à consonance émotionnelle, ce qui ne réduit aucunement les capacités d'empathie et de compassion.

Les résultats de cette recherche inusitée démontrent que l'entraînement de l'attention est possible, comme pour n'importe quelle habileté, et que cet apprentissage laisse des changements permanents dans le cerveau. (Le rapport détaillé est publié dans Brefczynski-Lewis, Lutz, Schaefer, Levinson & Davidson, 2007; on trouve un compte-rendu abrégé dans Davidson & Begley, 2012, pp. 215-218. Pour d'autres études avec des « experts » sur la méditation de compassion, voir Lutz, Greischer, Rawling, Ricard & Davidson, 2004; Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone & Davidson, 2008).

notre « existence-dans-le-monde ». En recherche psychologique contemporaine, Langer (2009) représente cette tradition occidentale par ses études sur la pleine conscience (*mindfulness*) en démontrant les inconvénients de l'absence de conscience (*mindlessness*) pour la santé

1. L'expression est de Davidson & Begley (2012, chapitre 10).
2. Il s'agit de l'appareil utilisé en imagerie par résonance magnétique (IRM).
3. 19 000 heures de pratique représentent cinq heures par jour pendant 10 ans; 44 000 heures = même pratique quotidienne pendant 25 ans.

physique et mentale ainsi que sur les relations que nous entretenons avec autrui.

Les recherches scientifiques récentes dans le domaine de la pleine conscience s'inspirent majoritairement de la longue tradition bouddhiste qui est parvenue en Occident il y a quelques décennies. Kabat-Zinn fut l'un des pionniers dans l'application thérapeutique de cette approche, démontrant que la pratique de la méditation pleine conscience atténuait la douleur chronique (1982) et le stress (1990/2012). Depuis lors, une documentation pléthorique¹ s'est accumulée sur les moyens d'atteindre et de développer la pleine conscience, sur les interventions thérapeutiques qui s'en inspirent et sur les bienfaits qu'elle apporte.

LES BIENFAITS DE LA PLEINE CONSCIENCE

Selon Masicampo et Baumeister (2011), les processus conscients sont apparus récemment dans l'évolution de l'être humain. Ce sont des processus coûteux psychologiquement et biologiquement. Ces auteurs sont d'avis que cette capacité unique et propre à l'espèce humaine sert bien les exigences sociales et culturelles de notre nature.

À l'origine, la méditation pleine conscience n'était pratiquée que pour elle-même. Comme le veut la tradition bouddhiste, « Il n'y a pas de voie pour la pleine conscience, la pleine conscience est la voie » (Kwee, 2013, p. 364). C'est une activité qu'on peut qualifier d'autorenforçatrice qui calme l'esprit et apporte l'éveil. Mais avec les techniques thérapeutiques qui s'en inspirent, les chercheurs ont démontré qu'une pratique suivie génère de multiples bienfaits.

La lecture du présent dossier et de la documentation sur le sujet démontrent l'existence de nombreuses conséquences positives de la conscience et particulièrement de la pleine conscience. Les recherches indiquent que la pratique de la pleine conscience permettrait notamment de contribuer à :

- Reconfigurer les interactions entre les régions du cerveau (par exemple, de renforcer les connexions entre les régions impliquées dans l'attention).
- Améliorer la santé physique et prolonger la vie.
- Lutter contre la douleur chronique, le stress et l'anxiété.
- Soigner la dépression et prévenir les rechutes.
- Diminuer les risques d'épuisement professionnel.
- Corriger le déficit d'attention avec hyperactivité.

1. Témoignage de ce foisonnement, la naissance de la revue *Mindfulness* en 2010, le *Handbook of mindfulness* édité par Brown, Cresswell et Ryan (2014) ainsi que le *Handbook of mindfulness and self-regulation* édité par Ostafin (2014).

Présentation

- Réguler les comportements alimentaires.
- Améliorer le fonctionnement cognitif et mieux le connaître.
- Stimuler la créativité.
- Améliorer la qualité du travail et la productivité.
- Contribuer à la découverte de soi et à l'actualisation de soi.
- Faire face aux aléas émotionnels.
- Favoriser l'équilibre mental (attention, cognition, affect).
- Rendre plus optimiste.
- Assurer un certain niveau de compassion pour soi.
- Faire grandir la spiritualité et la maturité au plan moral.
- Favoriser l'adoption de buts intrinsèques (et non extrinsèques).
- Augmenter l'altruisme, l'empathie, la compassion, la bonté.
- Améliorer les relations avec autrui.
- Augmenter l'engagement dans des comportements écologiquement responsables.
- Donner un sens plus profond à l'existence.
- Améliorer la qualité de vie, le bien-être et le bonheur.

(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008; Henry, 2013; Kabat-Zinn, 1990/2012; Langer, 2009; Malinowsky, 2013; Niemiec & Ryan, 2013; Shapiro, 2009 ainsi que les articles du présent dossier).

LES CONTRIBUTIONS

Le dossier débute avec une représentante de la tradition occidentale, Ellen Langer (Université Harvard) qui a une longue carrière de recherche sur la pleine conscience ou conscience réfléchie, son approche accordant peu de place aux pratiques méditatives traditionnelles. Avec *La pleine conscience et le recouvrement du contrôle sur sa vie*, Christelle Ngnoumen, jeune collaboratrice de Langer, effectue une revue exhaustive des travaux de cette dernière. Ces recherches témoignent d'une préoccupation constante à l'égard des comportements automatiques et des stéréotypes. Par la confrontation des idées préconçues dans les domaines de la santé, de l'éducation et du vieillissement, Langer travaille à diminuer l'absence de conscience (*mindlessness*) et à augmenter le contrôle personnel.

Les quatre textes suivants se situent dans la tradition orientale avec des recherches et interventions qui se basent sur la pratique de la méditation de pleine conscience. Ces articles portent sur la santé, la douleur chronique, l'application de la pleine conscience aux enfants et aux adolescents et enfin sur la pleine conscience en milieu de travail.

L'article de Marion Trousselard, Damien Claverie, Frédéric Canini et Dominique Steiler s'intitule *Pleine conscience, stress et santé*. Ces

chercheurs français font voir les avantages de la capacité d'attention sur différents types de problèmes et font le point sur les bénéfices de la pleine conscience pour la santé et la résilience. Au terme de leur revue de recherches, ils insistent sur le fait « qu'un mécanisme commun basé sur une meilleure perception de soi et de son rapport aux autres puisse être à l'origine des bénéfices de la pleine conscience sur la santé et les comportements de santé ».

Frédéric Dionne et Marie-Claude Blais traitent d'un thème qui, dès le début des années 1980, était abordé par J. Kabat-Zinn, pionnier dans la recherche sur la pleine conscience en occident. En effet, dans leur article *Pleine conscience et douleur chronique : état actuel des connaissances*, ces chercheurs québécois présentent nombre d'études qualifiées de « prometteuses », mais recommandent que d'autres études « rigoureuses » soient effectuées pour appuyer l'efficacité des interventions dans le domaine. Ils concluent qu'actuellement il convient « d'utiliser la pleine conscience comme traitement adjuvant à un traitement interdisciplinaire ou à un traitement de nature cognitivo-comportementale ».

La contribution de Sandrine Deplus, Magali Lahaye et Pierre Philippot s'intitule *Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience avec l'enfant et l'adolescent : les processus de changement*. Dans leur article, ces chercheurs belges font une revue exhaustive des recherches, proposent un modèle de la pleine conscience et mettent l'accent sur les processus psychologiques ciblés par les interventions. Autant d'éléments essentiels pour « développer des outils d'évaluation pertinents, pour préciser les indications des interventions et pour améliorer les interventions ».

Simon Grégoire, Charles Baron et Francesco Montani ont rédigé un article intitulé *La présence attentive en milieu de travail : recherche et intervention*. Ces chercheurs présentent un « regard critique » sur les études portant sur la présence attentive en milieu de travail. Ils portent une attention particulière aux effets des interventions sur la santé psychologique, le leadership, le rendement ainsi que sur la créativité et l'innovation. En conclusion, ils souhaitent que l'étude des mécanismes sous-jacents soient approfondie, que de nouvelles dimensions soient explorées, que des devis qualitatifs et des instruments de mesure mieux adaptés soient développés.

Les deux derniers articles discutent d'un thème qui devient de plus en plus prégnant : les relations entre l'approche de la pleine conscience et la psychologie positive. Ces articles démontrent une convergence remarquable entre l'approche de la pleine conscience et les recherches en

Présentation

psychologie positive (Shankland, 2014). Ils s'inscrivent dans un courant dont témoignent les ouvrages de Kashdan et Ciarrochi (2013) et Niemiec (2014).

Dans son article *Pleine conscience et forces du caractère*, Emily Lykins met en parallèle les bénéfices de la pleine conscience et la promotion du fonctionnement optimal mise de l'avant par la psychologie positive. Elle met en évidence l'importance du développement des forces personnelles pour l'atteinte du bien-être et du bonheur. Elle conclut que « ces approches de la pleine conscience et des forces du caractère se soutiennent mutuellement d'une façon synergique et peuvent être utilisées avec profit dans le champ de la santé mentale ».

Rébecca Shankland et Christophe André élargissent les perspectives dans leur article *Pleine conscience et psychologie positive : incompatibilité ou complémentarité?* Après avoir présenté les « divergences de postures » et « la similitude des conséquences observées sur le bien-être », ces chercheurs français concluent « à la richesse de la complémentarité entre ces deux approches », si l'on se positionne dans une optique de s'engager à pratiquer sans rechercher des bénéfices spécifiques ou immédiats.

Pour ceux qui voudraient s'y mettre, Hanson¹ (2013) suggèrent des méditations courtes à pratiquer plusieurs fois par jour et qui font « entrer le positif en soi ». On trouvera également une bonne initiation dans Alidina (2010/2013); André (2011); Kabat-Zinn, (2012) et Ricard (2010).

Bonne lecture!

RÉFÉRENCES

- Alidina, S. (2010/2013). *Méditation : la pleine conscience* (collection « Pour les nuls »). Paris : Éd. Gründ.
- André, C. (2011). *Méditer jour après jour*. Paris : L'Iconoclaste.
- Brefczynski-Lewis, J., Lutz, A., Schaefer, H., Levinson, D., & Davidson, R. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proceedings of the National Academy of Science of the USA*, 104(27), 11483-11488.
- Brown, K., Creswell, J., & Ryan, R. (2014). *Handbook of mindfulness*. New York, NY : Guilford.
- Davidson, R., & Begley, S. (2012). *The emotional life of your brain*. New York, NY : Plume.
- Fredrickson, B., Cohn, M., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. (2008). Open hearths build lives : Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- Hadot, P. (2014). Mes exercices spirituels. *Le nouvel observateur* : Dossier spécial, Les essentiels, no 3 (janvier), 36-39.
- Hanson, R. (2013). *Hardwiring happiness*. New York, NY : Harmony.

1. L'ouvrage de Hanson est présenté à la fin du présent numéro.

- Henry, J. (2013). Quieting the mind and low arousal routes to happiness. In S. David, I. Boniwell & A. Conley Ayers (Éds), *The Oxford handbook of happiness* (p. 411-425). New York : Oxford University Press.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (1990/2012). *Au cœur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris : J'ai lu.
- Kashdan, T., & Ciarrochi, J. (2013). *Mindfulness, acceptance and positive psychology*. Oakland, CA : Context Press.
- Kwee, G. T. M. (2013). Relational buddhism. In S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Éds), *The Oxford handbook of happiness* (p.357-370). New York, NY : Oxford University Press.
- Langer, E. (2009). Mindfulness versus positive evaluation. In S. Lopez & C. Snyder (Éds), *Oxford handbook of positive psychology* (p. 279-294). New York, NY : Oxford University Press.
- Lutz, A., Greisler, L., Rawlings, N., Ricard, M., & Davidson, R. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Science of USA*, 101, 16369-16373.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., & Davidson, R. (2008). Voluntary regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation : Effects of expertise. *PLoS One* 3 : e1897.
- Malinowsky, P. (2013). Flourishing through meditation and mindfulness. In S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Éds), *The Oxford handbook of happiness* (p. 384-396). New York, NY : Oxford University Press.
- Masicampo, E., & Baumeister, R. (2011). Finding positive value in human consciousness. In K. Sheldon, T. Kashdan, & M. Steger (Éds), *Designing positive psychology* (p. 175-192). New York, NY : Oxford University Press.
- Niemiec, R. (2014). *Mindfulness and character strengths : A practical guide to flourishing*. Boston : Hogrefe.
- Niemiec, C., & Ryan, R. (2013). What makes a life well lived? In S. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Éds), *The Oxford handbook of happiness* (p.214-226). New York : Oxford University Press.
- Ostafin, B. (Éd.) (2014). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York : Springer.
- Ricard, M. (2010). *L'art de la méditation*. Paris : Pocket.
- Shankland, R. (2014). *La psychologie positive*. Paris : Dunod.
- Shapiro, S. (2009). Meditation and positive psychology. In S. Lopez & C. Snyder (Éds), *Oxford handbook of positive psychology* (p. 601-610). New York : Oxford University Press.

Rébecca Shankland¹
Université Pierre Mendès France

Léandre Bouffard²
Université de Sherbrooke

1. Courriel : rebecca.shankland@upmf-grenoble.fr
 2. Courriel : leandre_bouffard@yahoo.ca