

Transformation de soi et pleine conscience – une piste à considérer dans la pratique de la médecine

La santé des médecins, «Un virage vers le changement»,
CESS, Orford, 2 octobre 2009

Hugues Cormier MD MPH
HLH Lafontaine et
Département de psychiatrie
Université de Montréal

hugues.cormier@umontreal.ca

Divulgation de conflit d'intérêt

Je n'ai aucun intérêt financier ou affiliation avec le ou les fabricant(s) de tout produit commercial faisant l'objet du présent exposé.



Plan de la présentation

- **Attitudes à cultiver: 3 histoires...**
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - Effets physiologiques
 - Programme *MBSR*
 - Conclusion
- 

Cela aussi passera...

Une histoire sur l'impermanence,
le non-attachement

Eckhart Tolle



Ah, bon?

Une histoire sur l'acceptation,
la non-résistance aux événements

*Eckhart Tolle inspiré
du maître Zen Hakuin*



Peut-être?
Une histoire sur le non-jugement

*Eckhart Tolle au sujet
d'un homme sage*



➤ Eckhart Tolle

A New Earth – Awakening to Your Lifes's Purposes. A Plume Book Ed, 2005



Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - **Qu'est-ce que la pleine conscience?**
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - Effets physiologiques
 - Programme *MBSR*
 - Conclusion
- 

Méditer c'est...

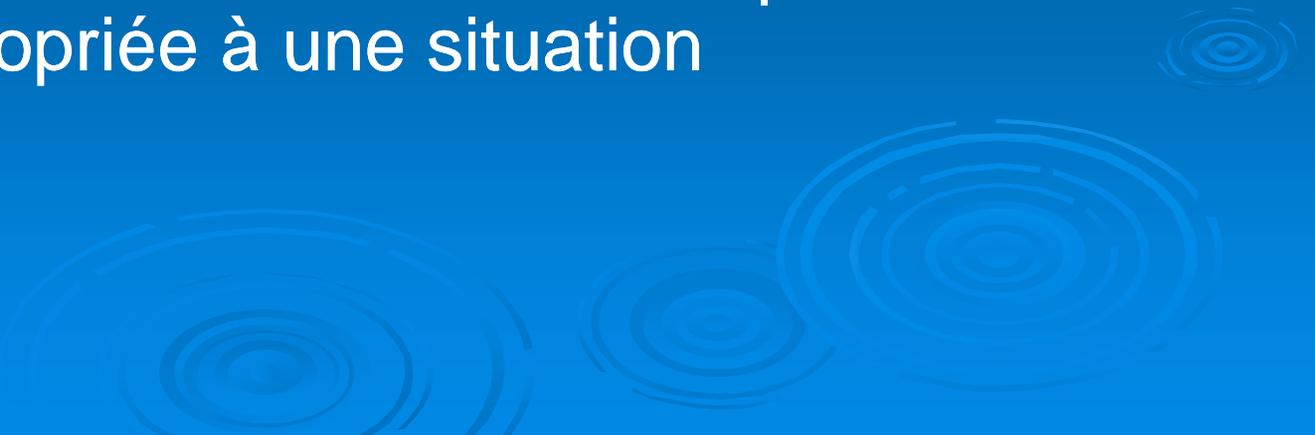
- Se familiariser avec une nouvelle façon de voir les choses;
- Cultiver à long terme des qualités humaines essentielles, des émotions saines comme l'empathie, la compassion, l'amour altruiste;
- Éliminer progressivement les toxines mentales que sont haine, jalousie, désir et arrogance

L'art de la Méditation, Matthieu Ricard, Nil, 2008

Mindfulness / Pleine conscience

Une forme de méditation où le sujet porte attention au moment présent

Une façon délibérée d'interrompre et d'intervenir dans des comportements conditionnés et de choisir une réponse plus appropriée à une situation



- Porter attention à l'expérience de l'instant présent, sans porter de jugement
- Cultiver une pensée claire et altruiste: capacité humaine universelle, potentiel naturel



Pleine conscience (*Mindfulness*)

- “État de conscience qui résulte du fait de porter son attention,
- intentionnellement,
- au moment présent,
- sans juger,
- sur l’expérience qui se déploie moment après moment.”

Kabat-Zinn, 2003

Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - **Techniques du STOP et des 3 «A»**
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - Effets physiologiques
 - Programme *MBSR*
 - Conclusion
- 

Stressé?



➤ S : Stop

➤ T : Tu prends le temps d'une respiration

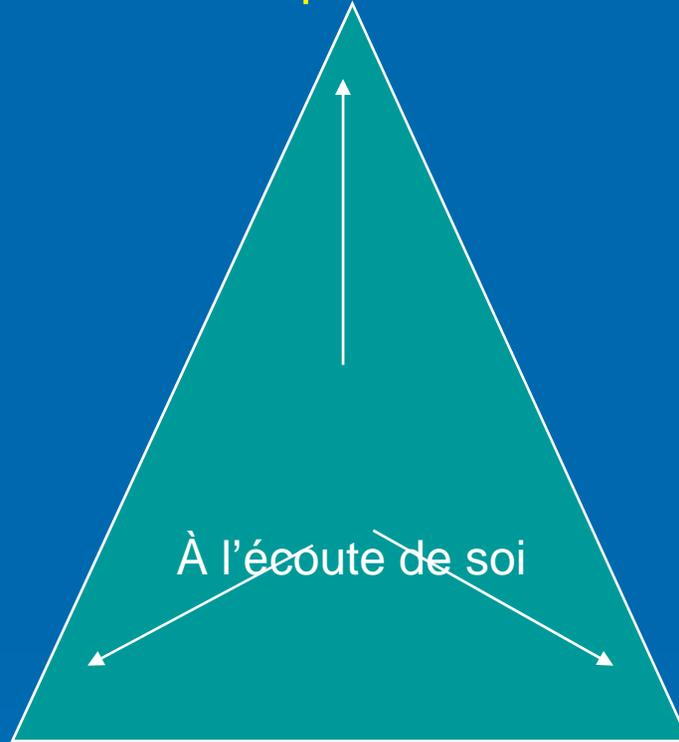
➤ O : Observer

➤ P : Procéder



Observer

Sensations
corporelles



Pensées

Émotions

Les 3 « A »

- À l'écoute de soi
- Acceptation
- Action



Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - **Méditer pour cultiver la pleine conscience**
 - Effets physiologiques
 - Programme *MBSR*
 - Conclusion
- 

Lorsque vous êtes troublé par des pensées,
des douleurs corporelles ou morales

Méditation

“Trois minutes d’espace de respiration”

Béatrice Weber Rouget



Méditation formelle / objets

- Respiration
- Corps comme un tout
- Sons
- Pensées, émotions
- Sans objet particulier



Méditation formelle / positions

- Assise
- Debout
- Body scan
- Marche méditative
- Yoga



Yoga

- Méditation en mouvement
- Discipline corps / esprit
- Respiration
- Pratique
- À l'écoute du corps et ses messages



Méditation informelle...



Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - **Effets physiologiques**
 - Programme *MBSR*
 - Conclusion
- 

Pleine conscience

- Peut moduler l'expression génétique
- Peut moduler la neuroplasticité

Modes d'action

- La pratique de la méditation semble une façon efficace de réguler positivement des fonctions cérébrale, endocrinienne et immunologique,
 - ...influençant ainsi des variables physiologiques et psychologiques importantes pour le bien-être
- 

Modes d'action, par exemple...

➤ Davidson et al *Psychosom Med* 2003:

Méditants vs groupe témoin présentent:

- une > activation EEG antérieure gauche (résultats normalement associés à des expériences émotionnelles positives),
- une > hausse d'anticorps post vaccin de l'influenza.

Et l'importance des variations EEG prédit celles des anticorps.

Applications cliniques

- Douleur chronique
 - Psoriasis
 - Troubles de l'humeur / cancer
 - Troubles du sommeil
 - ...
- 

Référence

JAMA. 2008;300(11):1350-1352

Mindfulness in Medicine

David S. Ludwig, MD, PhD

Dep. of Medicine, Children's Hosp., Harvard

Jon Kabat-Zinn, PhD

Dep. of Medicine, UMass Med. School

Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - Effets physiologiques
 - **Programme *MBSR***
 - Conclusion
- 

Pour atténuer, apprivoiser le stress

Une approche intéressante:

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Program

30 ans d'expérience en médecine occidentale

Inspirée d'une approche orientale millénaire



Mindfulness Based Stress Reduction Program (MBSR)

- Depuis 1979, département de médecine interne, *University of Massachusetts Medical School*
- 8 sessions hebdomadaires de 2,5 heures
- Adaptations spécifiques pour les troubles de personnalité, pour prévenir les rechutes de dépressions majeures

Épuisement et idéations suicidaires

- Enquête dans 7 facultés de médecine aux États-Unis en 2006 (*Dyrbye, Annals of Internal Medicine, 2008*)
- 50% des étudiants en médecine: *burnout* au cours des 12 derniers mois
- 10%, *idéations suicidaires*

Applications auprès des médecins

- *Mindfulness Based Medical Practice (MBMP)*
- Shapiro et al (*J Behav Med*, 1998) ont rapporté que des étudiants en médecine - répartis au hasard MBMP vs liste d'attente - ont présenté moins de détresse psychologique et plus d'empathie
- Erreurs médicales cognitives par réaction vs réponse attentive (*snap judgment, stereotyping*)

Formation

- *Center for Mindfulness, University of Massachusetts Medical School,*
www.umassmed.edu/cfm
- *Université McGill*
www.mcgill.ca/wholepersoncare

Outils d'autoenseignement de la méditation de type *mindfulness*

➤ Un livre?

*Wherever You Go There You Are –
Mindfulness Meditation in Everyday Life.*
Jon Kabat-Zinn. Hyperion Ed. 1994.
Version française. J'ai lu, #7516, 1996

➤ Un site Web francophone?

www.ecsa.ucl.ac.be/mindfulness

Plan de la présentation

- Attitudes à cultiver: 3 histoires...
 - Qu'est-ce que la pleine conscience?
 - Techniques du STOP et des 3 «A»
 - Méditer pour cultiver la pleine conscience
 - Effets physiologiques
 - Programme *MBSR*
 - **Conclusion**
- 

Conclusion

- Attention partielle continue
 - Pressions économiques et de productivité accrues
 - Besoin de cultiver une autre façon de savourer sa vie
- 

Merci!



The Guest House

“This being human is a guest-house
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor...

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.”

The Guest House, Rumi The Essential Rumi

Tout comme les deux ailes d'un oiseau
la compassion et la connaissance
sont indissociables

- Sans compassion, la connaissance est stérile
- Sans connaissance, la compassion est aveugle

L'art de la Méditation, Matthieu Ricard, Nil, 2008