

Pleine conscience

La **pleine conscience** (parfois également appelée *attention juste*, *samma-sati* en pali, *samyag-smriti* en sanskrit^[1], ou présence attentive) est une expression dérivée de l'enseignement de Siddhartha Gautama et désignant la conscience vigilante de ses propres pensées, actions et motivations. Elle joue un rôle primordial dans le bouddhisme où il est affirmé que la pleine conscience est un facteur essentiel pour la libération (Bodhi ou éveil spirituel). Il s'agit du septième membre du noble sentier octuple.

Les principes de la pleine conscience

L'attention juste ou pleine conscience consiste à ramener son attention sur l'instant présent et à examiner les sensations qui se présentent à l'esprit, comment elles apparaissent, comment elles durent quelque temps, et comment elles disparaissent. Cette pratique permet de se rendre compte de façon directe si une sensation est quelquefois permanente ou bien toujours impermanente. Par la suite, le pratiquant va aussi examiner la matière, les perceptions, les habitudes mentales positives ou négatives, la conscience, comment toutes les choses apparaissent, comment elles durent et comment elles disparaissent. L'observateur reste neutre et silencieux (le "silence mental") en examinant l'apparition et la disparition des sensations agréables, neutres ou désagréables, sans juger, sans chercher à retenir la sensation agréable ou à rejeter la sensation désagréable. L'observateur fait l'apprentissage du détachement et il se libère progressivement de la matière, de la sensation, de la perception, des conditionnements mentaux, de la conscience, et donc de *duḥkha*. S'il fait le choix d'abandonner *dukkha*, c'est parce qu'il a la conviction que ce phénomène est toujours à double manifestation, joie et tristesse, donc "pas de satisfaction définitive".

Cette pleine conscience n'est pas limitée à une pratique de méditation mais elle consiste simplement à observer les objets physiques et mentaux qui se présentent à l'esprit. Quand un objet disparaît, la pleine conscience ne cesse pas, elle est tournée par l'observateur vers un objet "par défaut" : la respiration ou la marche. Quand un nouvel objet apparaît à l'esprit, l'attention délaisse l'objet "par défaut" et s'applique à observer attentivement le nouvel objet selon les deux aspects de sa nature, comme vérité conventionnelle (*sammuti sacca*) et comme vérité ultime (*paramattha sacca*). C'est ainsi que l'attention à la respiration naturelle (anapana sati) : inspire, petite pause, expire, petite pause, n'est pas une fin en soi mais elle soutient efficacement la vitalité de la pleine conscience.

Le Bouddha conseille d'observer la sensation intérieurement (dans le mental) et extérieurement (dans le corps). Par exemple, si l'observateur voit dans le mental : "chaud", il peut voir aussi dans le corps : dilatation des vaisseaux sanguins, transpiration, etc. Ensuite, si l'observateur voit dans le mental : "froid", il peut voir aussi dans le corps : contraction des vaisseaux sanguins, grelottement, etc. Cette étape est importante car le pratiquant apprend à voir de façon directe que le mental échange rapidement de nombreuses informations avec le corps par l'intermédiaire de l'inconscient. La pleine conscience expérimente le corps et l'esprit dans ses deux composants, conscient et inconscient, dans le but de tout nettoyer, de tout purifier.

La pleine conscience se situe au-delà de la première forme de sagesse : la dévotion, et au-delà de la deuxième forme : la logique de l'intellect. Elle est la troisième forme de sagesse, dite *bhavana-maya panna*, la vision directe de la réalité ultime en toute chose.

La pleine conscience en Occident

Bien que cette pratique soit issue du Bouddhisme, elle a trouvé deux types d'application en thérapie cognitive :

- la « réduction du stress à partir de la pleine conscience » (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction* ou MBSR) a été développée par Jon Kabat-Zinn. La méthode est proposée dans 200 hôpitaux américains^[2]. Le principe a aussi été adopté par des écrivains, conférenciers^[Lesquels ?] ainsi que des psychologues dans le traitement du stress et de l'anxiété.

- la thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression (en anglais, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* ou MBCTD) a été présentée comme un moyen de prévention des rechutes dépressives, rechutes dont la conséquence peut être le suicide^{[3],[4]}. Elle n'est donc pas à proprement parler une thérapie de la dépression.

L'utilisation de la pleine conscience repose sur un « changement de postulat »^[5]. Alors que les thérapies cognitives classiques avançaient qu'il fallait travailler sur les contenus des pensées négatives et les biais cognitifs, l'application de la MBCTD à la prévention des rechutes dépressives se base sur des résultats qui conduisent à penser que la vulnérabilité dépend avant tout de l'humeur plutôt que du contenu des pensées. L'humeur jouerait un rôle prépondérant en contribuant aux pensées dysfonctionnelles et à la rechute dépressive.

« Il s'est rarement produit au cours des recherches en psychologie clinique qu'une prédiction aussi forte soit rejetée de manière aussi tranchée. Des attitudes et croyances dysfonctionnelles n'étaient pas cause de rechute^[6]. »

La pratique de la pleine conscience est un exercice utilisé dans la psychothérapie comportementale dialectique, un traitement de Marsha Linehan pour les patients souffrant du trouble de la personnalité borderline.

Selon une étude de l'UCLA publié en juillet 2008, la pratique de la pleine conscience méditative diminuerait la progression du VIH/SIDA^[7].

***Mindfulness-Based Stress Reduction* ou MBSR**

la « réduction du stress à partir de la pleine conscience » (en anglais, *Mindfulness-Based Stress Reduction* ou MBSR) a été développée par Jon Kabat-Zinn en 1975. La méditation Mindfulness est une adaptation laïque de la méditation bouddhiste *pleine conscience* qui vise à combattre l'angoisse, le stress, la maladie et la douleur. Elle est aussi une technique de bien-être qui permet aux individus de vivre plus intensément le moment présent.

La méditation Pleine conscience est également au cœur d'une deuxième thérapie développée par Jon Kabat-Zinn :

- la thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression (en anglais, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression* ou MBCTD).

Une définition de la méditation

La méditation ne consiste pas à penser à rien mais plutôt à orienter son attention de manière systématique sur ses sensations, sur sa respiration ou toute autre phénomène psychologique : douleur, ..

En se mettant à l'écoute de ses sensations, le méditant découvre la structure de ses habitudes. Les pensées ont un impact majeurs sur vos émotions et vos décisions quotidiennes. La méditation Mindfulness met le pratiquant dans une prise conscience directe de ses sensations au moment présent.

Pleine conscience, méditation et thérapie

La pleine conscience ou *mindfulness* est un état psychologique qui centre l'individu sur le moment présent. La méditation, par contre, est une technique pour atteindre cette état de pleine conscience le plus souvent possible. La thérapie cognitive MSBR est un programme d'exercices de méditations qui vise la réduction du stress et la disparition des états d'angoisse. Cependant, dans une perspective de psychologie positive, la méditation pleine conscience est une technique de bien-être voire de développement personnel.

La pratique recommandée est de deux périodes de vingt minutes chaque jour de méditation.

Références

- [1] The encyclopedia of Eastern philosophy and religion: Buddhism, Hinduism, Taoism, Zen, Shambhala, 1994, p. 99
- [2] Kabat-Zinn, J., « An out-patient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results ». *Gen. Hosp. Psychiatry* (1982) 4:33-47
- [3] *Journal of clinical psychology* 62 de février 2006
- [4] *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute* de Zindel-V Segal, J-Mark-G Williams, John-D Teasdale, De Boeck 2006
- [5] Voir [lecturepsy.free.fr/psy/spip.php?article20 ici]
- [6] « La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression. Une nouvelle approche pour prévenir la rechute » de Zindel V. Segal J. Mark G. Williams, John D. Teasdale, préfacé par C. André et Matthieu Ricard, De Boeck, 2006, p. 50.
- [7] Communiqué de presse : Practice of mindfulness meditation slows the progression of HIV, study shows (<http://newsroom.ucla.edu/portal/ucla/mindfulness-meditation-slows-progression-53819.aspx>), Article scientifique : Mindfulness meditation training effects on CD4+ T lymphocytes in HIV-1 infected adults: A small randomized controlled trial ([http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WC1-4T1940G-1&_user=922451&_coverDate=07/19/2008&_rdoc=5&_fmt=high&_orig=browse&_srch=doc-info\(#toc#6725#9999#99999999#999999#FLA#display#Articles\)&_cdi=6725&_sort=d&_docanchor=&_ct=44&_acct=C000044719&_version=1&_urlVersion=0&_userid=922451&md5=30af2c461edfb9de871bd38d14e21bd9\)](http://www.sciencedirect.com/science?_ob=ArticleURL&_udi=B6WC1-4T1940G-1&_user=922451&_coverDate=07/19/2008&_rdoc=5&_fmt=high&_orig=browse&_srch=doc-info(#toc#6725#9999#99999999#999999#FLA#display#Articles)&_cdi=6725&_sort=d&_docanchor=&_ct=44&_acct=C000044719&_version=1&_urlVersion=0&_userid=922451&md5=30af2c461edfb9de871bd38d14e21bd9)))
- (en) Cet article est partiellement ou en totalité issu de l'article de Wikipédia en anglais intitulé « Mindfulness » (<http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness?oldid=209302069>) » (voir la liste des auteurs (<http://en.wikipedia.org/wiki/Mindfulness?action=history>))

Bibliographie

en français :

- *Pleine conscience et acceptation: les thérapies de la troisième vague*, de Ilios Kotsou & Alexandre Heeren. Préface de Christophe André, Deboeck, 2011. (ISBN 978-2804166137)
- *Méditer pour ne plus déprimer : La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux*, Williams/Teasdale/Segal/Kabat-Zinn, préface de Christophe André, Odile Jacob 2009. (ISBN 978-2738124586)
- *Le Miracle de la pleine conscience. Manuel pratique de méditation*, Thich Nhat Hanh, Espace Bleu, 1996. (ISBN 978-2867660214)
- *La Vision profonde : De la pleine conscience à la contemplation intérieure* de Thich Nhat Hanh, Albin Michel 1995. (ISBN 978-2226078131)
- *Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience : Un programme d'entraînement de 8 semaines* de Edel Maex (psychiatre) de Boeck 2007. (ISBN 978-2804155667)
- Heeren, Alexandre & Philippot, Pierre (2009). Les interventions basées sur la pleine conscience [Mindfulness-based Interventions]. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 14,13-23.
- *La pleine-conscience : une solution aux problèmes d'addiction ?* de Aurélie Auclair (2012). [(fr) lire en ligne (<https://docs.google.com/file/d/0B81ofgS53XkNVDhBaUs2QkJ2dm8/edit?usp=sharing>)]

en anglais :

- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. and Burney, R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J. Behav. Med.* (1985) 8:163-190.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. and Sellers, W. Four year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of chronic pain: Treatment outcomes and compliance. *Clin. J.Pain* (1986) 2:159-173.
- Kabat-Zinn, J. and Chapman-Waldrop, A. Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of completion. *J.Behav. Med.* (1988) 11:333-352.
- Kabat-Zinn, J., Massion, A.O., Kristeller, J., Peterson, L.G., Fletcher, K., Pbert, L., Linderking, W., Santorelli, S.F. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am. J Psychiatry* (1992) 149:936-943.
- Miller, J., Fletcher, K. and Kabat-Zinn, J. Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen. Hosp. Psychiatry* (1995) 17:192-200.

- Kabat-Zinn, J. Chapman, A, and Salmon, P. The relationship of cognitive and somatic components of anxiety to patient preference for alternative relaxation techniques. *Mind/ Body Medicine* (1997) 2:101-109.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M.S., Cropley, T. G., Hosmer, D., and Bernhard, J. Influence of a mindfulness-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA) *Psychosomat Med* (1998) 60: 625-632.
- Saxe, G., Hebert, J., Carmody, J., Kabat-Zinn, J., Rosenzweig, P., Jarzowski, D., Reed, G., and Blute, R. Can Diet, in conjunction with Stress Reduction, Affect the Rate of Increase in Prostate-specific Antigen After Biochemical Recurrence of Prostate Cancer? *J. of Urology*, In Press, 2001.
- Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). Effects of mindfulness training on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 403-409.

Lien externe

- Matériel didactique et syllabus (<http://www.cps-emotions.be/mindfulness/materiel-mindfulness.php>)

Articles connexes

- Instant présent
- Méditation
- Satipatthana

Individus :

- Eckhart Tolle
- Jon Kabat-Zinn
- Thich Nhat Hanh
-  Portail du bouddhisme
-  Portail de la spiritualité
-  Portail de la psychologie

Sources et contributeurs de l'article

Pleine conscience *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=98010828> *Contributeurs*: Bertol, BonifaceFR, Chaoborus, Daajack, Dadu, Dierickx christophe, Ericlangevin, Fm790, GaNat, Gzen92, Jerome66, Katanga, Kōan, Lomita, Loreline, Lousk, Mundilfari, Ofix, Pok148, Pramette, Psyfph2, Rédacteur Tibet, Salah Almhamdi, Skouratov, Speculos, Superjuju10, Taguelmoust, 33 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Fichier:Dharmacakra.svg *Source*: <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Dharmacakra.svg> *Licence*: Public Domain *Contributeurs*: Amakukha, BrokenSphere, Crochet.david, Kilom691, Liebeskind, Sarang

Fichier:Nymphaea_pubescens1MTFL.jpg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Nymphaea_pubescens1MTFL.jpg *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 2.5 *Contributeurs*: Bernard Loison

Fichier:Icon psycho.svg *Source*: http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Icon_pscho.svg *Licence*: Creative Commons Attribution-Sharealike 3.0 *Contributeurs*: Reubot

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)
