

***Mindfulness :***  
**la méditation de pleine conscience,**  
**outil anti-stress et de mieux-être**

**Guido Bondolfi**

Service de Psychiatrie de Liaison et d'Intervention de Crise  
Département de Santé Mentale et Psychiatrie

Guido.Bondolfi@hcuge.ch

Sierre, 28 novembre 2018



**UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE**

**FACULTÉ DE MÉDECINE**

# PLAN

- Entre vogue médiatique et approche fondée sur les preuves
- Applications cliniques et efficacité
- Méditation et neurosciences
- Conclusions

# L'attrait de la méditation ne date pas d'hier

Initiation à la Méditation  
Transcendantale en 1967

1967

Sgt Pepper Lonely Hearts  
Club Band

"Aujourd'hui,  
nous sommes plus  
populaires que Jésus"

John Lennon

*Evening Standard, 4 mars 1966*



# Beatles et méditation : un bilan contrasté

- Février-Avril 1968 : séjour des Beatles en Inde avec épouses et amis
- Enseignement en Méditation Transcendantale de Maharishi Mahesh Yogi (1918-2008)
- *Mia Farrow* quitte l'ashram après s'être plainte d'une agression sexuelle de Maharishi ("*Sexy Sadie what have you done ?*")
- Maharishi demande 10 à 25% des gains des Beatles : ils quittent aussi l'ashram
- 48 chansons en sont issues, surtout l'album « Double Blanc » (1968)
- 1970 : séparation du groupe

MARS-AVRIL 2017 5,90 €

# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

Rédacteur en chef invité  
**Christophe André**  
"Ma méthode pour plus de sérénité"

## LE GUIDE DE LA MÉDITATION

POUR

- Calmer son stress
- Stimuler sa mémoire
- Mieux dormir
- Apaiser les tensions au travail

SE SENTIR PLEINEMENT PRÉSENT

NOTRE CAHIER PRATIQUE  
Apprenez à méditer en 3 ou 20 minutes



# Méditation

## LE GUIDE COMPLET

### Le bonheur par la méditation

LA POSITION DES MAINS : 14 MUDRAS ILLUSTRÉS

20 POSTURES ILLUSTRÉES DE MÉDITATION

LES GRANDS PRINCIPES

- À QUOI ÇA SERT ?
- VALEURS ET PRINCIPES
- LA CIRCULATION DES ÉNERGIES



Le Point Bordeaux LE GUIDE DE JACQUES DUPONT

DRÔTE LES ENFANTS DE FINKIELKRAUT

# Le Point

Concentration, anxiété, santé

## Méditation

### Pourquoi ça marche

Les découvertes des neurologues

Ecole, entreprise, la nouvelle clé de la réussite

Arbore Lutz, comment les neurosciences cognitives ont contribué à l'émotion



# SPORT & VIE

HORS-SÉRIE N°42

PROPRIOCEPTION Développez votre système sens

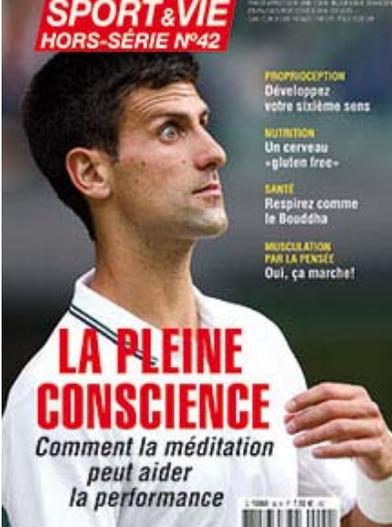
NUTRITION Un cerveau +gluten free-

SANTÉ Respirez comme le Bouddha

MÉTACOGNITION PAR LA PENSÉE Oul, ça marche!

## LA PLEINE CONSCIENCE

Comment la méditation peut aider la performance



# PSYCHOLOGIES

MIEUX VIVRE SA VIE MAGAZINE

Couple - s'aimer une seconde

Meilleure amie ou plus forte que victime

Pour ou contre la garde alternée

Santé - faut-il prendre des Oméga-3 ?

7/12 ans - le mode perverse des enfants-torero

Journaliste Josiane Balasko

"Je refuse d'être les anges de la beauté"

## méditer

Le meilleur des antistress



TRouver DU SENS

# ELLE

LA MÉDITATION LAÏQUE

POURQUOI ÇA MARCHE ? COMMENT S'Y METTRE ?

LA MÉDITATION & Psycho

Douleur, dépression, Alzheimer... LA MÉDITATION THÉRAPEUTIQUE

APRÈS AVOIR ÉCRIT UNE EXPÉRIENCE PSYCHOLOGIQUE DÉLICATE

AMORÇAGE LES THERAPIES QUI FONCTIONNENT

ENTRETIENS COMMENT DÉFINIR UN SERVICE À COURT TERME SCIENTIFIQUE LES MÔDES ON DIT EN DORMANT



LE MONDE LA DROITE DE L'ÉVALUATION / BEYONCE A TROUVÉ LA BIENÊTRE / BENEVOLE

# L'EXPRESS

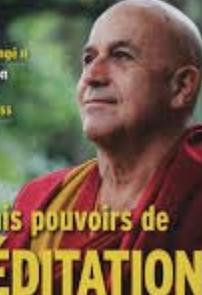
Mathieu Ricard : « Méditer m'a changé »

La nouvelle passion des Occidentaux

Une arme antistress

Ses bienfaits pour le cerveau

## Les vrais pouvoirs de LA MÉDITATION



philosophie

# philosophie magazine

Annuel n° 10 Décembre 2017 Janvier 2018

ALEXANDRE JOLLIEU APRÈS TROIS ANS EN CORÉE

"La méditation n'est pas une baguette magique"

le nouvel Observateur

CE QUE ÇA VA COÛTER

VOLCAN

LES POUVOIRS DE LA MÉDITATION

CONNAISSANCE DE SOI • THÉRAPIE • STRESS • SAGESSE

FILMER LA JUSTICE



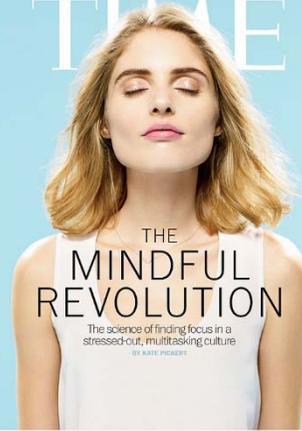
Fleeing Syria / Interview de / Peyton Power / Steve McQueen

# TIME

THE MINDFUL REVOLUTION

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture

BY SARA HOSSEIN



Incises

Les usages

chance à l'emploi

L'argent : un obstacle au bonheur ?

# Cerveau & Psycho

## La méditation

Pourquoi agit-elle positivement sur le cerveau et la santé ?

UNE FORMATION DES ENSEIGNANTS À LA PLEINE CONSCIENCE S'OUVRE À LA

### Faut-il faire méditer les enfants ?

Le méditateur est de plus en plus conseillé

Chaque quel conseil ? Pour quel bien ?

ENTRÉE EN FRANCE

Comment la méditation modifie le cerveau

Ses bienfaits vus au scanner



SCIENCE

Comment la méditation modifie le cerveau

Ses bienfaits vus au scanner

MATTHIEU RICARD se prête à l'expérience

Comment la méditation modifie le cerveau

Ses bienfaits vus au scanner



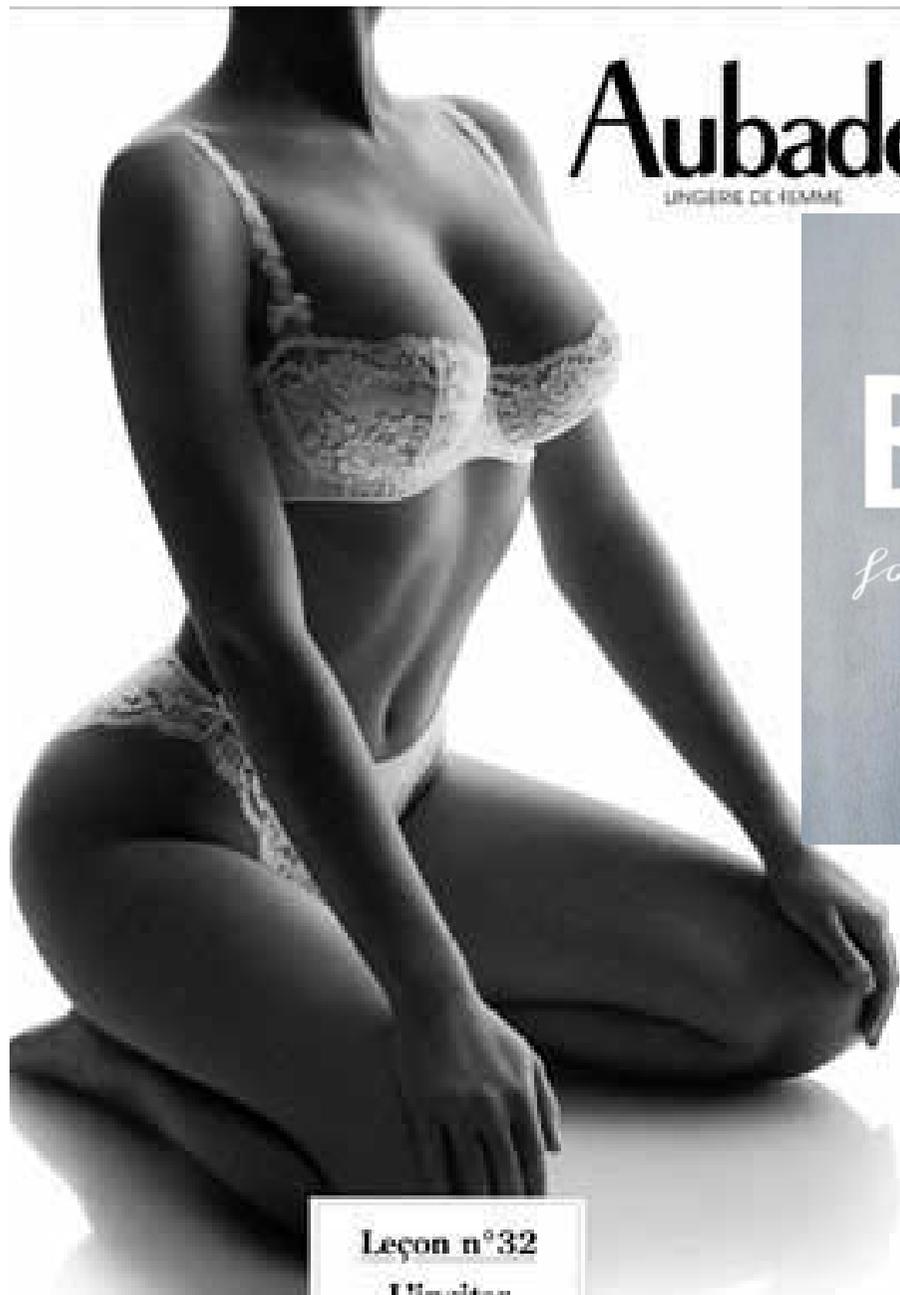
Les pouvoirs de la méditation

CONNAISSANCE DE SOI • THÉRAPIE • STRESS • SAGESSE



---

**Aubade**  
LINGÈRE DE FEMME



**BDMONK**

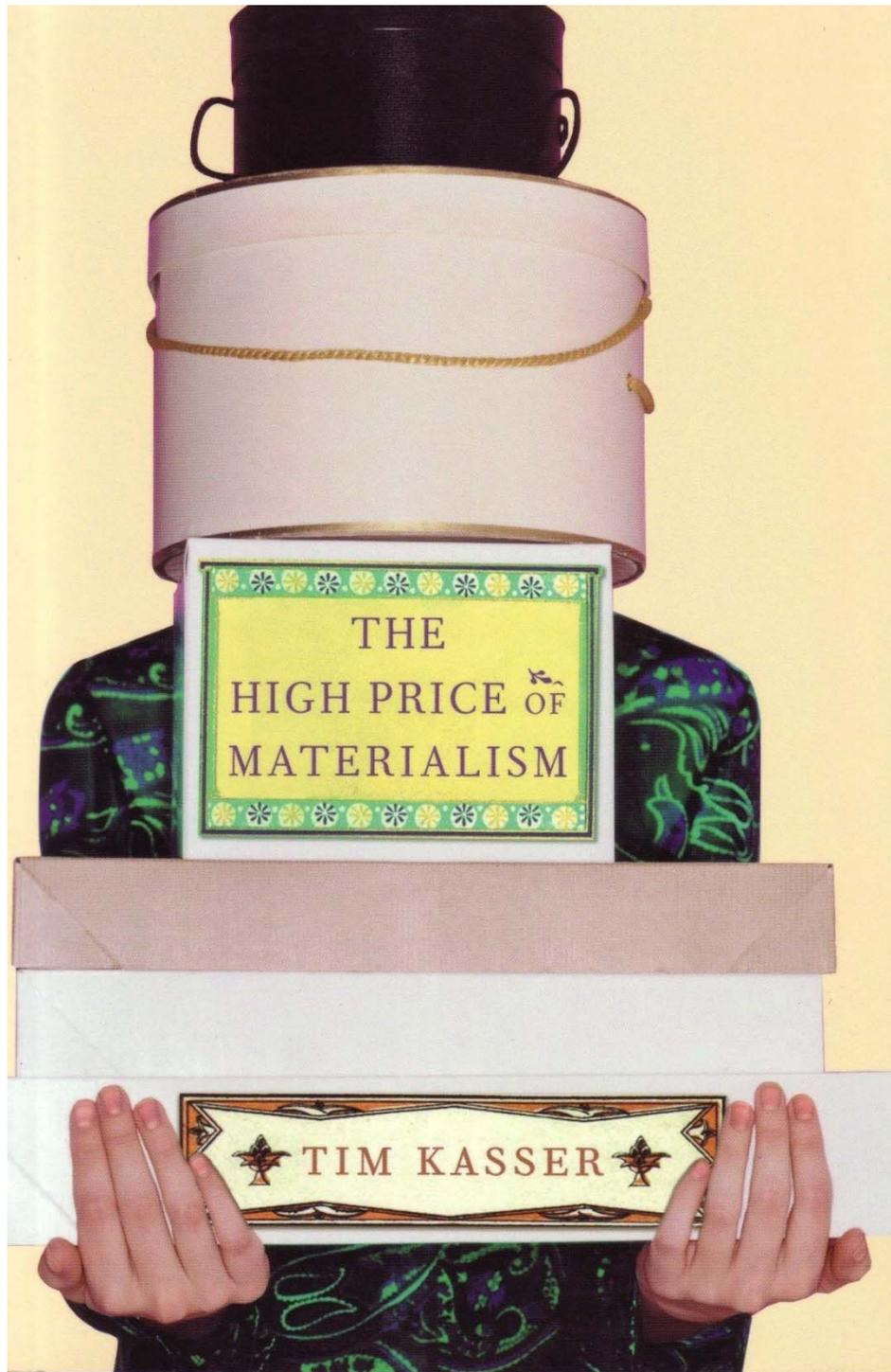
*for* THE MINDFUL MAN

SHOP THE COLLECTION

**Leçon n°32**

**L'inciter  
à méditer.**

---



La pleine conscience :  
une aide face à la  
société matérialiste ?

Carences de lenteur,  
calme, continuité...

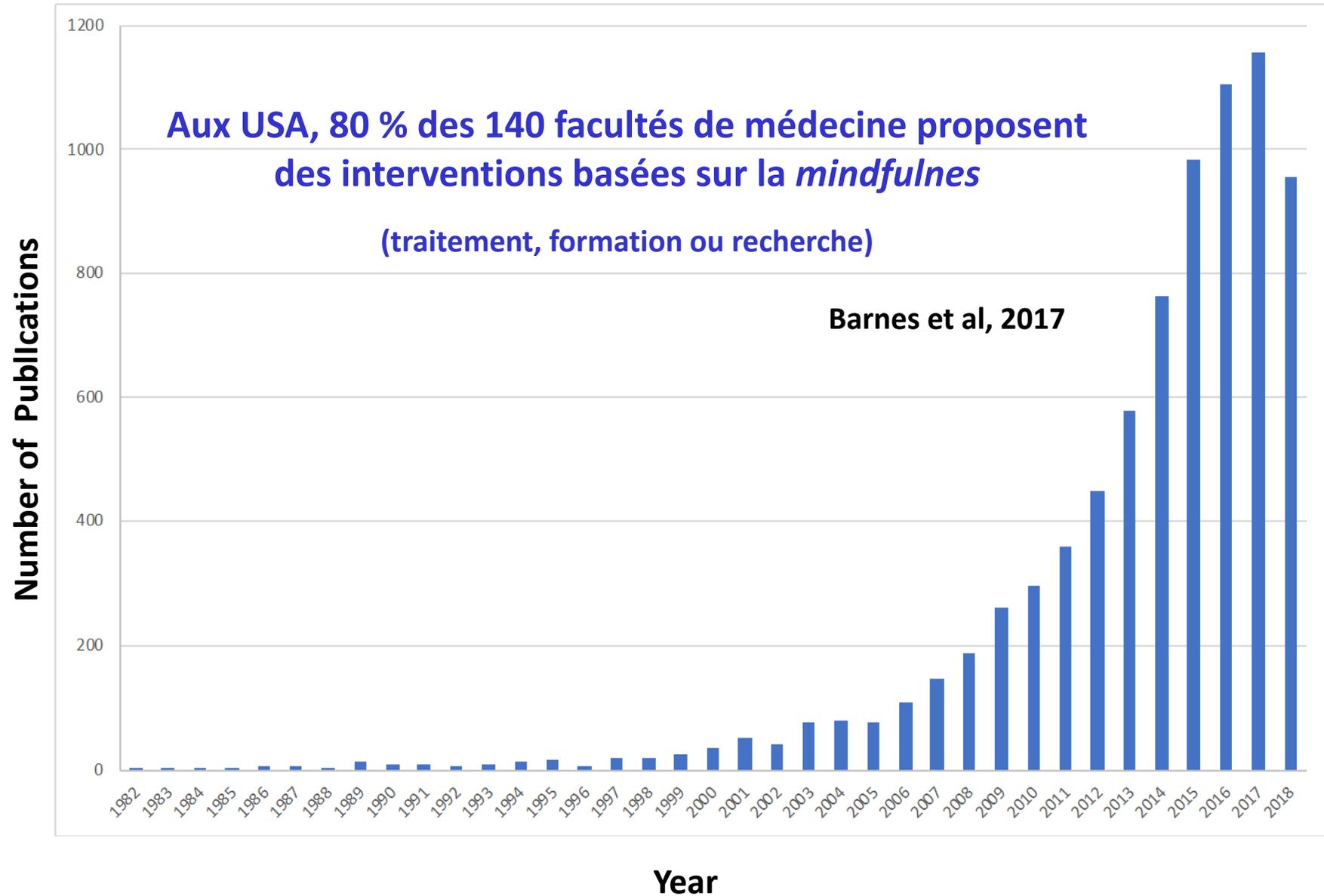
ERIC TENNANT



- Parfait, votre posture est excellente.

- Maintenant, détendez-vous, concentrez-vous, et lâchez lentement votre téléphone portable...

# Interventions basées sur la *mindfulness*





We therefore make the following key recommendations:



## Qu'est-ce que la *mindfulness* ?

La *mindfulness*,  
en français **pleine conscience**,  
représente le dénominateur commun  
qui est à la base des différents courants  
de pratique de méditation bouddhiste

# Définition de la pleine conscience *"mindfulness"*

La pleine conscience consiste à  
**porter intentionnellement son attention**  
aux expériences internes ou externes du **moment présent.**

C'est un état dans lequel les **pensées**, les **émotions**,  
ou les **sensations** apparaissant dans le champ de la  
conscience sont reconnues et **acceptées tels qu'elles sont**,  
**sans porter de jugement de valeur.**

# La *mindfulness* implique deux composantes

## Une attention particulière

Maintenir volontairement  
l'attention sur un élément donné

P. ex. **la respiration**, les sensations  
corporelles, ce que la personne voit,  
sent, entend, goûte...

... mais aussi les pensées et les  
images mentales qui surgissent  
spontanément dans le champ de la  
conscience

## et sans jugement

**Pendant la pratique**, on cherche  
à prendre conscience de toutes  
les facettes de notre état actuel,  
qu'elles soient positives ou  
négatives

**" Ne pas faire mais être "**

# Le vagabondage de l'esprit

La définition *a contrario*

de la pleine conscience (*mindfulness*),

est l'état de « pilote automatique »

(« *mind wandering* »)

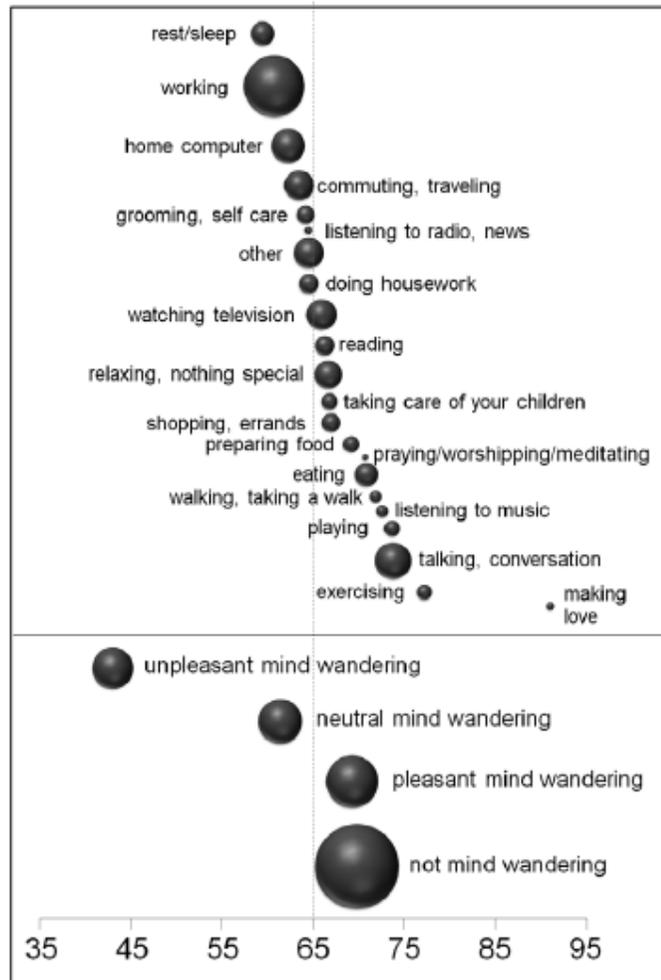
**Méditer, dans quel but ?**



# A Wandering Mind Is an Unhappy Mind

12 NOVEMBER 2010 VOL 330 SCIENCE

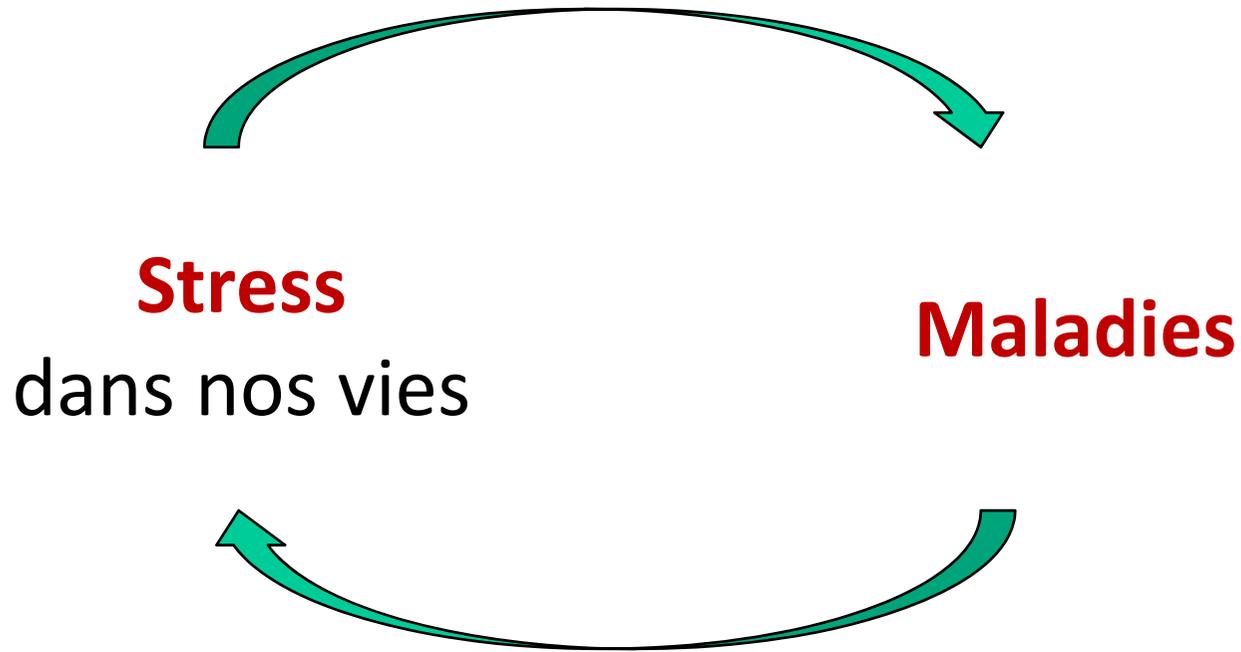
Matthew A. Killingsworth\* and Daniel T. Gilbert



**Le vagabondage de l'esprit a lieu fréquemment, 47 % du temps, indépendamment de l'activité des participants (n = 2'250 ; 83 pays)**

**Les participants étaient moins heureux quand leur esprit vagabondait que quand il était focalisé sur l'activité en cours (ici et maintenant)**

# Le stress



Le stress participe à l'étiologie de nombreux troubles mentaux et maladies chroniques

# Association of Trauma and Posttraumatic Stress Disorder With Incident Systemic Lupus Erythematosus in a Longitudinal Cohort of Women

ARTHRITIS & RHEUMATOLOGY

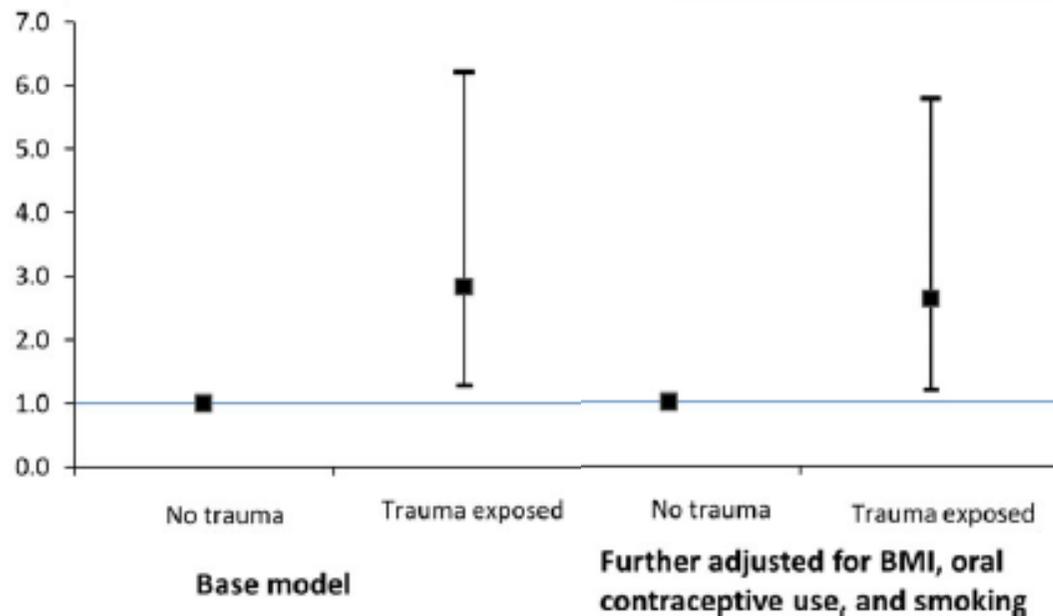
Vol. 69, No. 11, November 2017, pp 2162–2169

DOI 10.1002/art.40222

© 2017, American College of Rheumatology

Andrea L. Roberts,<sup>1</sup> Susan Malspeis,<sup>2</sup> Laura D. Kubzansky,<sup>1</sup> Candace H. Feldman,<sup>2</sup>  
Shun-Chiao Chang,<sup>3</sup> Karestan C. Koenen,<sup>4</sup> and Karen H. Costenbader<sup>2</sup>

## Any versus no trauma exposure



**Cohorte de femmes (n = 54 763)  
suivies pendant 24 ans**

**Un traumatisme + PTSD  
augmente de 3 X l'incidence  
d'un lupus érythémateux  
(p < 0.01)**

# Apprendre à répondre au lieu de réagir au stress



# Se familiariser avec notre réactivité

La pratique de la *mindfulness* permet de :

- a. prendre conscience de notre réactivité automatique au stress
- b. remplacer

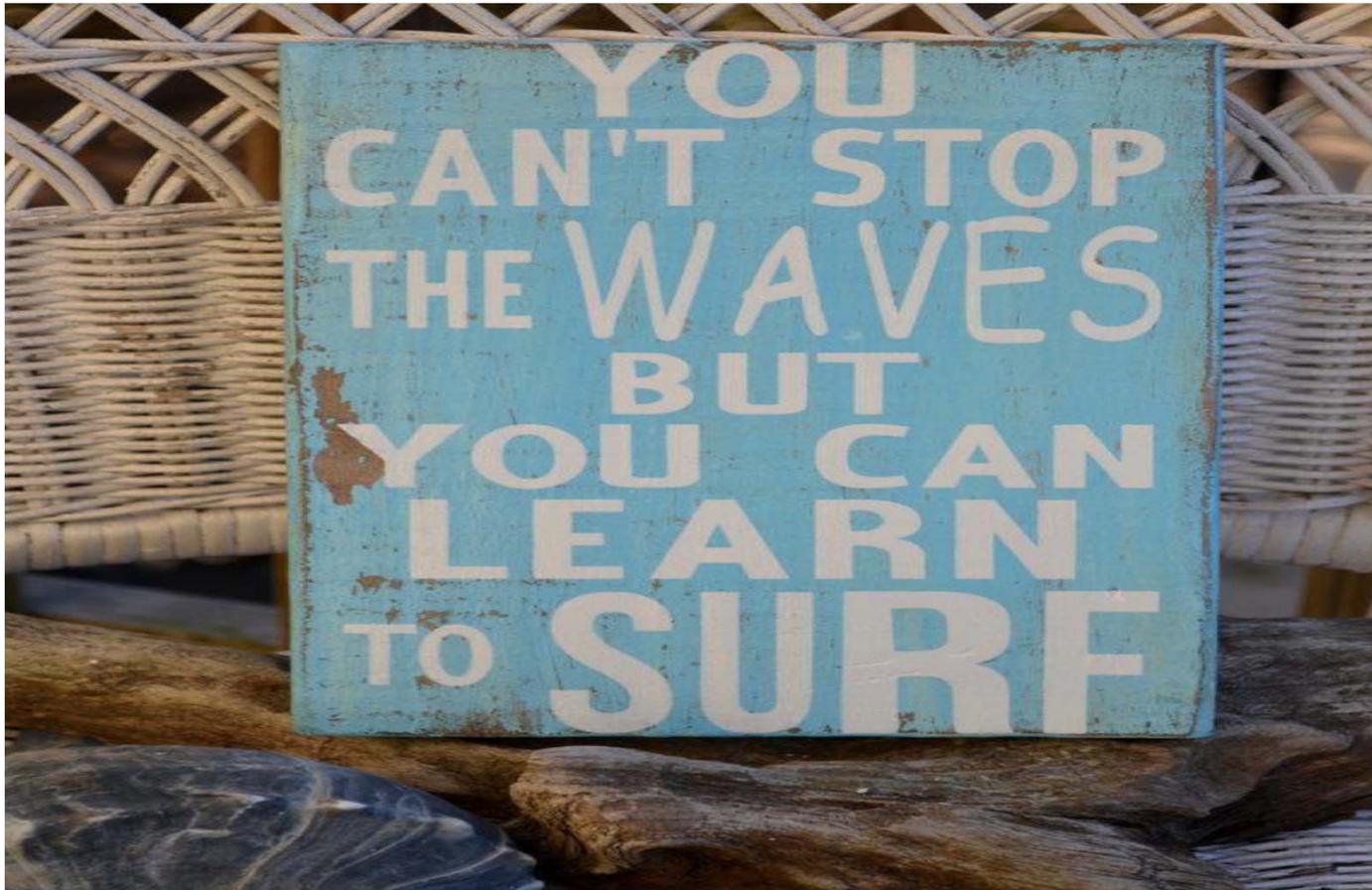
Stress ⇒ Réaction  
par

Stress | pause favorisant la prise de conscience | Réponse

Kabat-Zinn, 1982, 1990

Hofmann et al, 2010 ; J of Consult and Clin Psychology, 78, 2: 169-183

...en d'autres termes

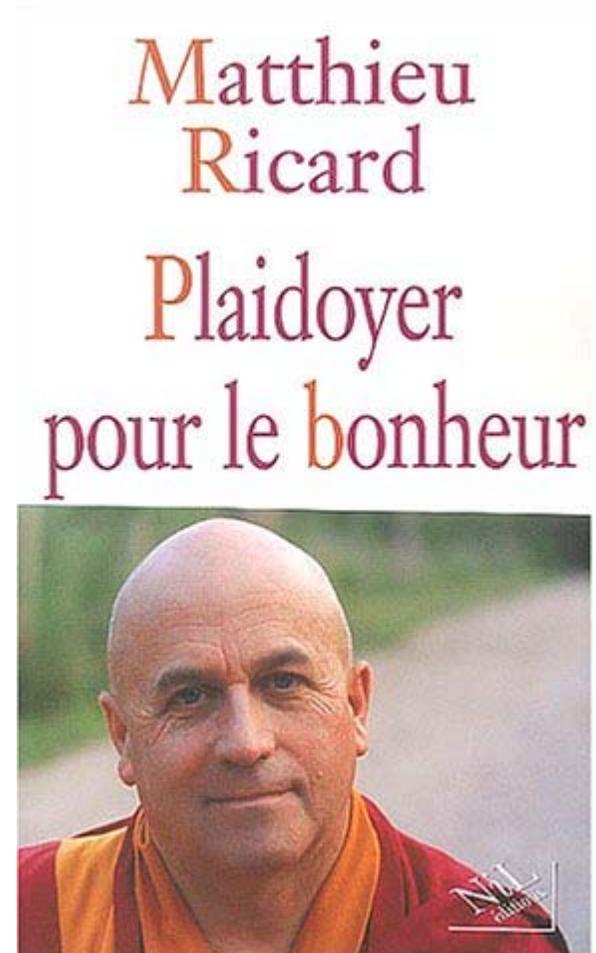


**Un bref arrêt :  
3 minutes dédiés au souffle**



La méditation est  
avant tout une forme  
d'entraînement de  
l'esprit.

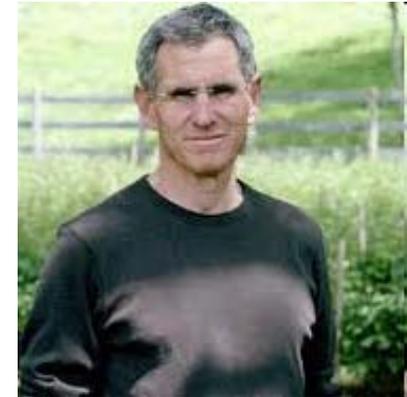
Il faut « démystifier la  
méditation »



# Pratique de la méditation en médecine - les programmes historiques -

- «*La méditation pourrait aider les occidentaux à gérer leur stress, sans besoin de devenir des adeptes de la tradition bouddhiste*»

Kabat Zinn, 1979



- Jon Kabat-Zinn (1982):  
***Mindfulness-Based Stress Reduction program (MBSR)***

- Teasdale, Segal & Williams (1995)  
***Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)***



- Programmes de 8-10 semaines comprenant :
  - Séances de groupe hebdomadaires de 2h – 2.5 h + 1 journée en silence
  - Pratique quotidienne (30 min - 1 h / jour)

# Développement des interventions basées sur la mindfulness



Médecine comportementale

(1982) MBSR  
Stress Reduction

J. Kabat-Zinn



Teasdale, Segal & Williams



(1995) MBCT  
Cognitive Therapy

Prévention de la rechute dépressive  
MBSR + incorporation d'éléments de thérapie cognitive



Prévention de la rechute dans les addictions  
(2009) MBRP  
Relapse Prevention

A. Marlatt



→ Populations Spécifiques

MB EAT

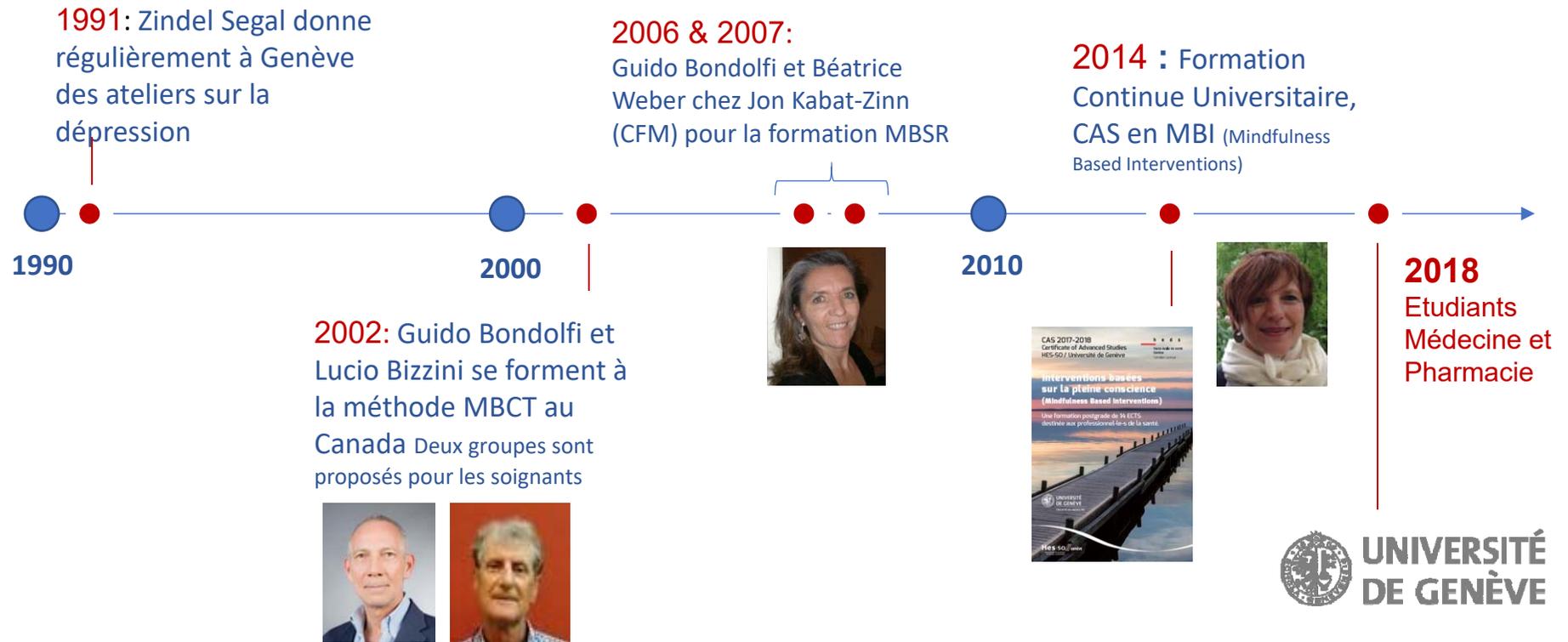
MB approach for seniors (8 mois)

MB Cancer Recovery

MB Childbirth and Parenting

...etc...

# Les approches de Pleine Conscience ...



Développement du MBCT et du MBSR aux HUG

# Effacité clinique

**Does it work?**

# MBSR

## Mindfulness-Based Stress Reduction

Chez des **populations cliniques** :

**Diminution significative** de l'intensité des **symptômes**

- **dépressifs** (taille d'effet **0.97**)
- **anxieux et liés au stress** (taille d'effet **0.95**)

**Efficacité moins nette** pour les

- **symptômes des affections somatiques** (ex: douleur, taille d'effet autour de **0,4**)

Hofmann et al, 2010 ; J of Consult and Clin Psychology  
Fjorback et al, 2011 ; Acta Psychiatr Scandinavica  
McCoon et al, 2011: Behaviour Research and Therapy  
Chen et al, 2012 ; Dep Anxiety  
Khoury et al, 2013 : Clin Psychol Review  
Simpson et al, 2014 ; BMC Neurology

Song et al, 2014 ; Int J Nurs Sci  
Abbott et al, 2014 ; J Psychosom Res  
Reilly et al, 2014 ; Health Psychol Rev  
Aucoin et al, 2014 ; Complem and Alternat Medicine  
Khoury et al, 2015 : J Psychosom Res  
Hilton et al, 2016 ; Annals of Behavioral Medicine



## Dépression - taux de rechute -

- Après le 1er épisode : < 60%
- Après 2 épisodes : 60 - 90%
- Après > 2 épisodes : > 95%

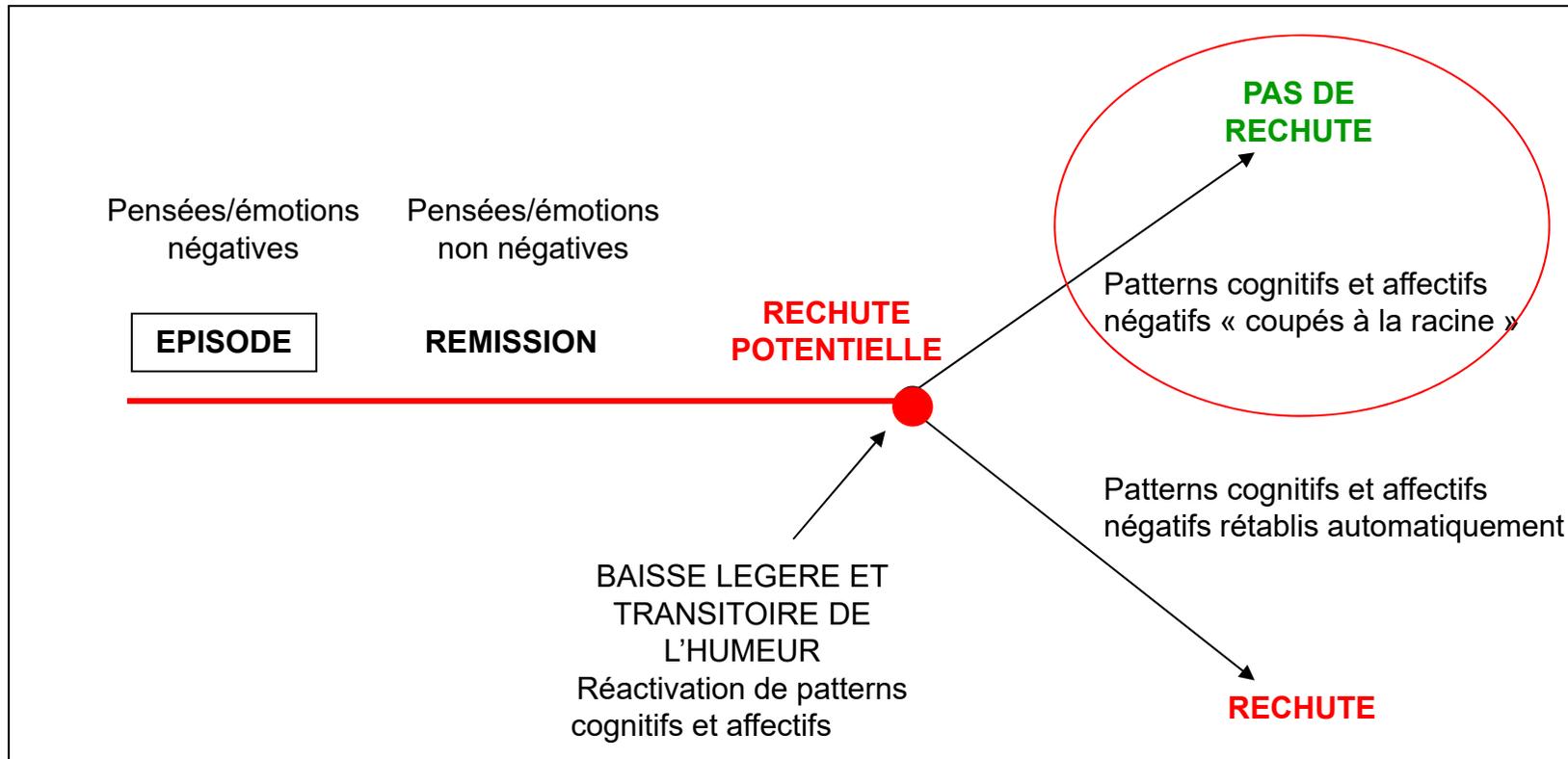
# MBCT et prévention des rechutes dépressives

AUTEUR	Sujets
<b>Teasdale et al,</b> <i>J Consult Clin Psychol, 2000</i>	Dépression Récurrente en rémission non traités
<b>Ma et al,</b> <i>J Consult Clin Psychol, 2004</i>	Dépression Récurrente en rémission non traités
<b>Bondolfi et al</b> <i>J Affect Disord, 2010</i>	Dépression Récurrente en rémission non traités (≥ 3 épisodes)
<b>Kuyken et al,</b> <i>J Consult Clin Psychol, 2008</i>	Dépression Récurrente en rémission partielle ou Complète (≥ 3 épisodes) traités par AD en rémission non traités
<b>Godfrin et al</b> <i>Behav Res Therapy 2010</i>	Dépression Récurrente en rémission complète ou partielle (≥ 3 épisodes) traités ou non

AUTEUR	Sujets
<b>Segal et al</b> <i>Arch Gen Psych 2010</i>	Dépression Récurrente (≥ 3 épisodes) en rémission complète initiale et phase pré-randomisation sous AD (5 mois)
<b>Williams et al,</b> <i>J Consult Clin Psychiat, 2014</i>	Dépression Récurrente (≥ 3 épisodes) en rémission AD autorisée (13 à 21% selon les bras) Comparaison MBCT
<b>Meadows et al,</b> <i>Aust New Zeal J Psychiat, 2014</i>	Dépression Récurrente (≥ 3 épisodes) en rémission AD ou stabilisateurs autorisées (62 à 63 % selon les bras), bipolaires acceptés (10-11% selon les bras) Comparaison MBCT vs Depression Relapse Active Monitoring (self-management et self-monitoring mensuel)
<b>Kuyken et al,</b> <i>Lancet, 2015</i>	Dépression Récurrente (≥ 3 épisodes): groupe MBCT-TS (taper or discontinue AD) VS maintenance AD. Follow-up 24 mois

# MBCT

## Les participants apprennent à "couper à la racine" les ruminations dépressives



Original Investigation | META-ANALYSIS

# Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials

JAMA Psychiatry, 2016; 73(6): 565-74

Willem Kuyken, PhD; Fiona C. Warren, PhD; Rod S. Taylor, PhD; Ben Whalley, PhD; Catherine Crane, PhD; Guido Bondolfi, MD, PhD; Rachel Hayes, PhD; Marloes Huijbers, MSc; Helen Ma, PhD; Susanne Schweizer, PhD; Zindel Segal, PhD; Anne Speckens, MD; John D. Teasdale, PhD; Kees Van Heeringen, PhD; Mark Williams, PhD; Sarah Byford, PhD; Richard Byng, PhD; Tim Dalgleish, PhD

**Réduction du risque de rechute  
de 50 %** versus un traitement  
habituel (*TAU*)

Study or Subgroup	MBCT		Control		Weight	Risk Ratio	Risk Ratio
	Events	Total	Events	Total		IV, Random, 95% CI	IV, Random, 95% CI
1.1.1 MBCT vs TAU							
Bondolfi 2010	9	27	10	28	8.6%	0.93 [0.45, 1.93]	
Godfrin 2010	12	40	32	47	17.3%	0.44 [0.26, 0.74]	
Ma 2004	14	36	23	37	19.7%	0.63 [0.39, 1.01]	
Teasdale 2000	31	71	38	66	40.3%	0.76 [0.54, 1.06]	
Subtotal (95% CI)		174		178	85.9%	0.66 [0.50, 0.87]	

Original Investigation | META-ANALYSIS

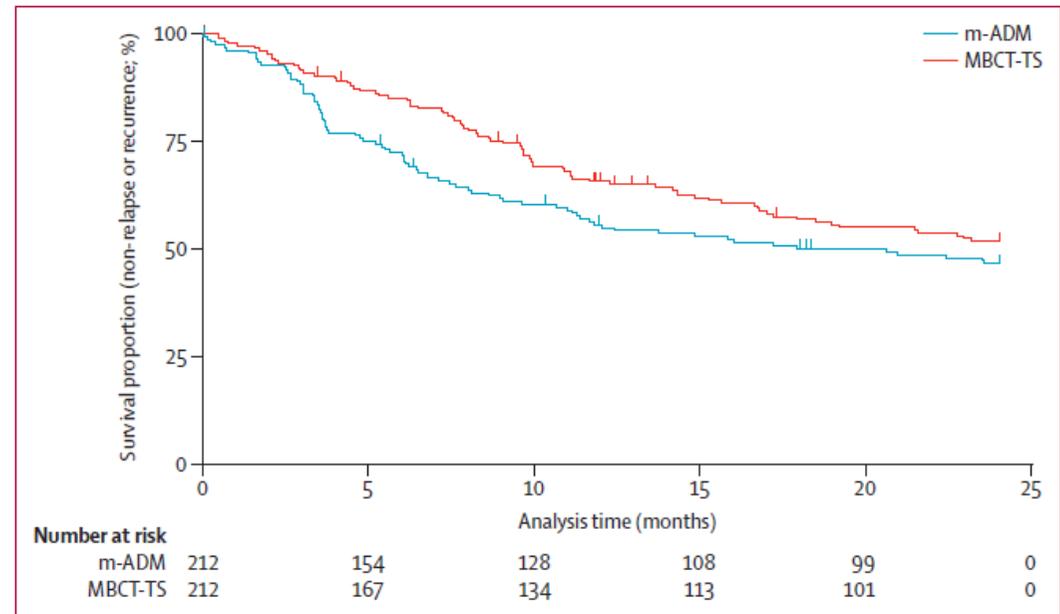
# Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials

JAMA Psychiatry, 2016; 73(6): 565-74

Willem Kuyken, PhD; Fiona C. Warren, PhD; Rod S. Taylor, PhD; Ben Whalley, PhD; Catherine Crane, PhD; Guido Bondolfi, MD, PhD; Rachel Hayes, PhD; Marloes Huijbers, MSc; Helen Ma, PhD; Susanne Schweizer, PhD; Zindel Segal, PhD; Anne Speckens, MD; John D. Teasdale, PhD; Kees Van Heeringen, PhD; Mark Williams, PhD; Sarah Byford, PhD; Richard Byng, PhD; Tim Dalgleish, PhD

**Efficacité comparable à la  
poursuite d'un traitement AD**

Indiquée pour un large éventail de  
patients en **rémission complète  
ou partielle (symptômes résiduels)**



Kuyken et al, 2015; Lancet 4 ; 386 : 63-73

# Synthèse efficacité MBSR (1)

Efficacité de **MBSR comparé à traitement habituel:**  
**arguments forts pour les**

- **patients avec affection somatique :**
  - Réduction de la **détresse psychologique** (symptômes anxieux et dépressifs) et amélioration de la **qualité de vie**
- **populations non cliniques** (patients ou non)\* :
  - Réduction et prévention du **stress**, du **burn-out**, de l'**anxiété** et amélioration de la **qualité de vie**

\* Données non montrées

## Synthèse efficacité MBSR (2)

Efficacité de **MBSR moins évidente**

- **si comparaison avec d'autres traitements**
- sur les **symptômes somatiques** ou la santé physique des patients avec des **affections somatiques ou somatoformes**

# Synthèse efficacité MBCT

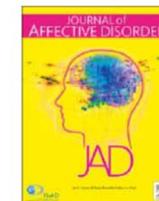
- **MBCT** dans la **prévention des rechutes** dépressives :
  - **efficacité** supérieur à l'**absence de traitement AD** (suivi habituel)
  - **efficacité** comparable à la **poursuite d'un traitement AD**
  - indiquée pour un large éventail de patients en **rémission complète ou partielle (symptômes résiduels)** \*
- **Pas de supériorité** de **MBCT + AD** par rapport à **MBCT ou AD seul** \*
- Pas d'évidences pour le trouble bipolaire \*

\* Données non montrées



Contents lists available at ScienceDirect

Journal of Affective Disorders

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/jad](http://www.elsevier.com/locate/jad)

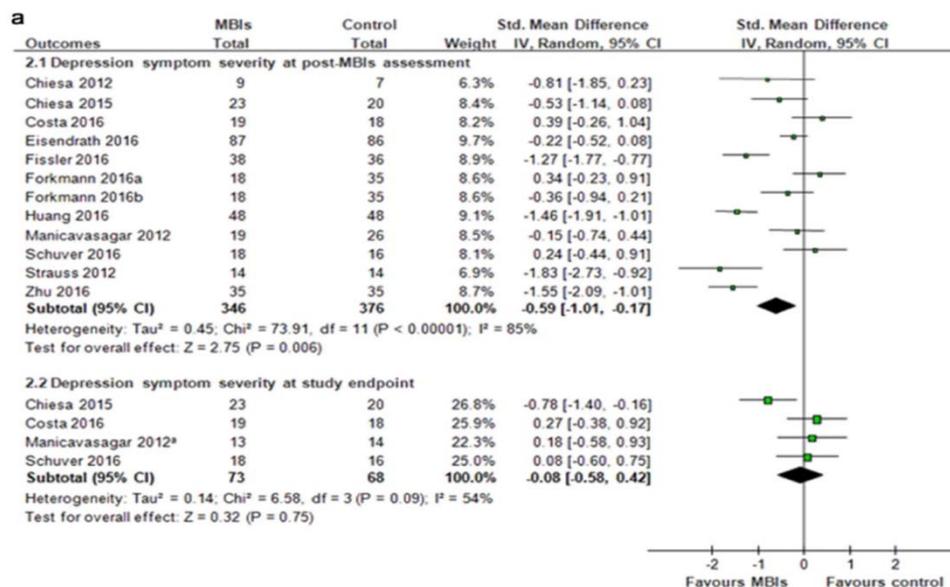
Research paper

## Mindfulness-based interventions for major depressive disorder: A comprehensive meta-analysis of randomized controlled trials<sup>☆</sup>

Yuan-Yuan Wang<sup>a,1</sup>, Xiao-Hong Li<sup>b,1</sup>, Wei Zheng<sup>c,1</sup>, Zi-Yan Xu<sup>d,1</sup>, Chee H. Ng<sup>e</sup>, Gabor S. Ungvari<sup>f</sup>, Zhen Yuan<sup>a</sup>, Yu-Tao Xiang<sup>a,\*</sup>



**Mindfulness Based Interventions sont associés à une réduction de la sévérité des symptômes dépressifs immédiatement après le programme, mais pas au follow-up (≥ 26 semaines)**



# Unwanted effects: Is there a negative side of meditation? A multicentre survey

Ausiàs Cebolla<sup>1,2\*</sup>, Marcelo Demarzo<sup>3,4</sup>, Patricia Martins<sup>3</sup>, Joaquim Soler<sup>5,6,7</sup>,  
Javier Garcia-Campayo<sup>8,9,10</sup>

- 342 participants
- 87 (25.4%) ont présenté des effets indésirables (symptômes anxieux + dépersonnalisation et déréalisation)
- Une pratique fréquente et de plus longue durée peut engendrer plus d'effets indésirables
- La plupart des effets indésirables sont légers, transitoires et n'ont pas provoqué l'arrêt de la pratique ou de consultations médicales



# MBCR

## *Mindfulness-Based Cancer Recovery*



**Après le stress initial d'un diagnostic de cancer ou une rechute , 10-20% des patients développent des troubles psychiatriques (surtout dépression et anxiété)**

**Chez 45% des patients atteints de cancer, les conséquences émotionnelles sont plus difficiles à vivre que les effets physiques ou pratiques**

**Psycho-Oncology**

*Psycho-Oncology* **20**: 681–697 (2011)

# Synthèse chez les patients atteints de cancer

## Les interventions basées sur la *mindfulness* :

- réduisent de façon significative les symptômes anxieux et dépressifs
- favorisent des changements positifs suite à une expérience de vie traumatique
- ont peu d'impact sur la douleur chronique ainsi que sur le sommeil chez les patients en phase terminale
- sont bénéfiques chez les aidants naturels (dépression, qualité de vie, acceptation accrue de la maladie et réduction du stress)

# *Mindfulness* : efficacité chez l'enfant ?

- Données existantes pour le traitement de
  - Anxiété
  - THADA
  - Symptômes fonctionnels
  - Fatigue chez les patients oncologiques
- Mais aussi pour le soutien
  - des parents d'enfants autistes et IMC
  - des enseignants
  - des soignants

Sans effets indésirables notables

**Dykens EM et al, 2014** ; Pediatrics. Aug 1;134(2):e454-63.

**Evans S et al, 2017** ; European child & adolescent psychiatry. May 25:1-9.

**Petcharat M & Liehr P, 2017** ; Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing. Feb 1;30(1):35-46.



2018



Equipe de recherche

**Dre C. Piquet (UNIGE)**  
Dr P. Klausner (UNIL-CHUV)  
Dr A. Merglen (UNIGE-HUG)

Scientifique

2018



## Améliorer la santé mentale des adolescents par la méditation en pleine conscience

12 mars 2018

**...et les soignants ?**



# Burnout chez les professionnels de la santé

- 20 à 50% des médecins concernés
- Détérioré la qualité des relations avec les patients  
*(moins d'empathie, risque accru d'erreurs médicales)*
- **La source principale est la perception de la souffrance,**  
plus que la gravité de la maladie ou le temps passé avec les patients

Nemi et al, 2007; Finkelstein et al 2007;  
Holm et al, 2012; Morneau-Sevigny et al, 2013;  
Klimecki & Singer, 2012; Banjeree et al, 2017

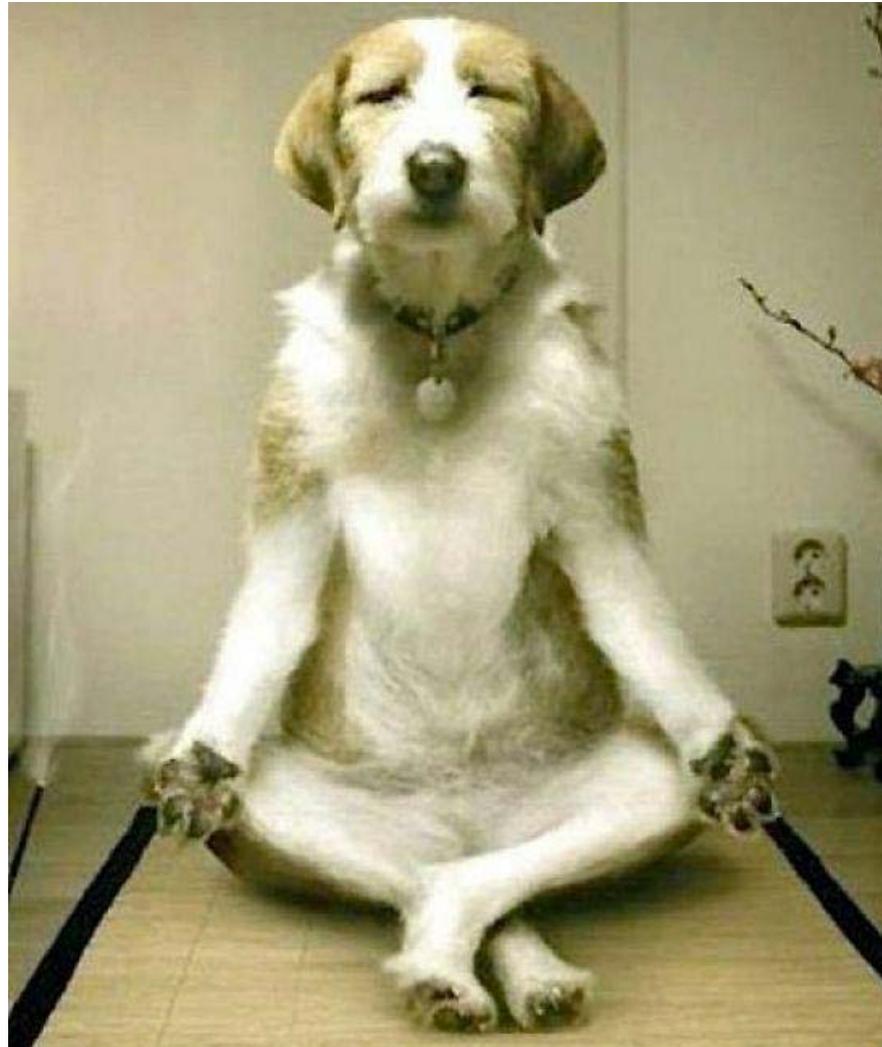
# Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis

Colin P West, Liselotte N Dyrbye, Patricia J Erwin, Tait D Shanafelt

Lancet 2016; 388: 2272-81

- Les deux stratégies les plus étudiées et reconnues pour réduire le risque de burnout :
  - Interventions basées sur la *mindfulness*,
  - Discussions en petits groupes pour la gestion du stress

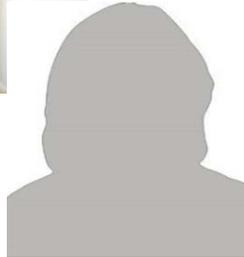
# Peut-on développer l'empathie et la compassion par la pratique méditative ?



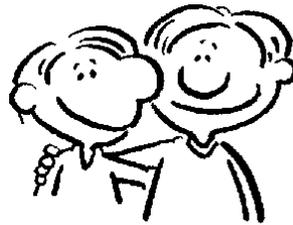
# Entraînement de la compassion



**Bienfaiteur**



**Soi-même**



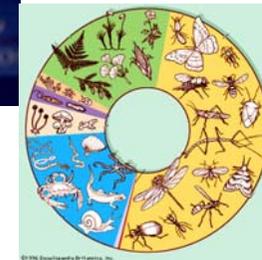
**Ami**



**Personne  
neutre**



**Personne  
difficile**



**Tous les êtres  
vivants**

- Je souhaite que je/tu sois heureux/se
- Je souhaite que je/tu sois en bonne santé
- Je souhaite que je/tu sois en sécurité

Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial [Verweij et al, 2017](#); J Gen Int Medicine

Outcomes of MBSR or MBSR-based interventions in health care providers: A systematic review with a focus on empathy and emotional competencies [Lamothe et al, 2016](#); Compl Ther Med

Les interventions basées sur la *mindfulness* permettent :

- La réduction du burnout, du stress, de l'anxiété et de la dépression chez les professionnels de la santé
- L'amélioration de l'empathie et des attitudes compassionnelles

...et les étudiants en médecine ?



## Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout

Zahra Daya and Jasmine Heath Hearn 



MEDICAL TEACHER, 2017

- **Prévalence de la dépression chez des étudiants en médecine 28% ;**  
chez les étudiants de 1<sup>ère</sup> année, les taux les plus élevés

Puthran et al., 2016 Med Educ. 50:456–468

- **La pratique de la pleine conscience permet de réduire le stress et la dépression chez les étudiants en médecine**

**A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial**

**Lancet Public Health 2017**

*Julieta Galante, Géraldine Dufour, Maris Vainre, Adam P Wagner, Jan Stochl, Alice Benton, Neal Lathia, Emma Howarth, Peter B Jones*

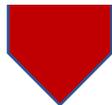
Faculté de Médecine  
Année 2018-2019



[Russia.Ha-VinhLeuchter@hcuge.ch](mailto:Russia.Ha-VinhLeuchter@hcuge.ch)  
[Arnaud.Merglen@hcuge.ch](mailto:Arnaud.Merglen@hcuge.ch)  
[Guido.Bondolfi@hcuge.ch](mailto:Guido.Bondolfi@hcuge.ch)  
[Barbara.Broers@unige.ch](mailto:Barbara.Broers@unige.ch)  
[Serge.rudaz@unige.ch](mailto:Serge.rudaz@unige.ch)

Cours de sensibilisation à la méditation de pleine conscience (Mindfulness)

**G. Bondolfi (45')**  
10.09.2018



Cours optionnel de pratique  
19.09.2018 (45')



Sur inscription  
(N.B. nombre de places limitées),  
programme complet de 8 séances d'une  
intervention basée sur la méditation de  
pleine conscience 10/2018 – 12/2108



50 étudiants

30 étudiants  
Tirage au sort



# Comment fonctionne la méditation de pleine conscience ?



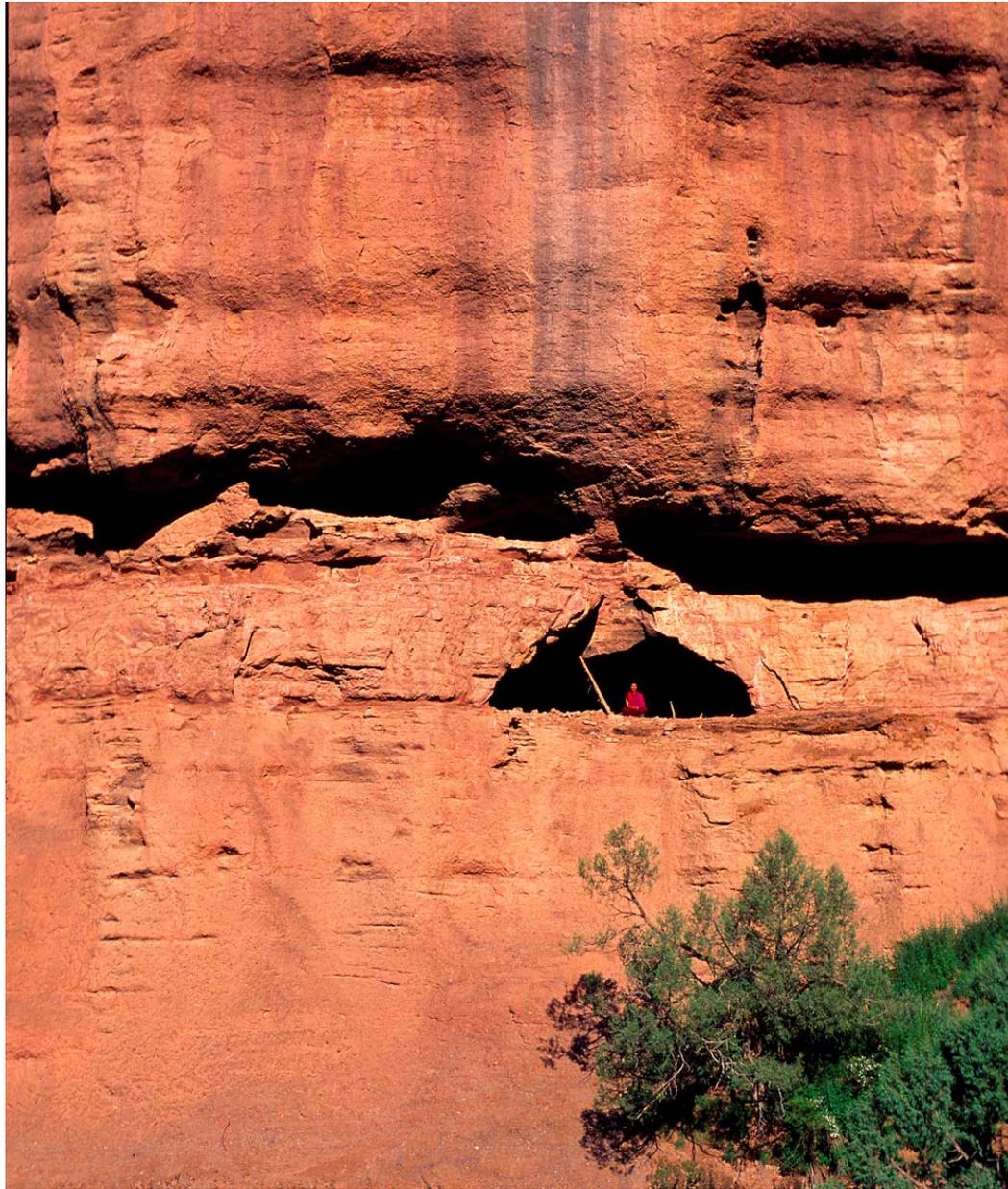


# Mind and life



**MIND & LIFE**  
INSTITUTE





# Etudes avec des méditants expérimentés



**Etudes avec  
des méditants  
expérimentés**



# Etudes avec des méditants expérimentés



## Etudes avec des méditants novices



## Etudes avec des patients



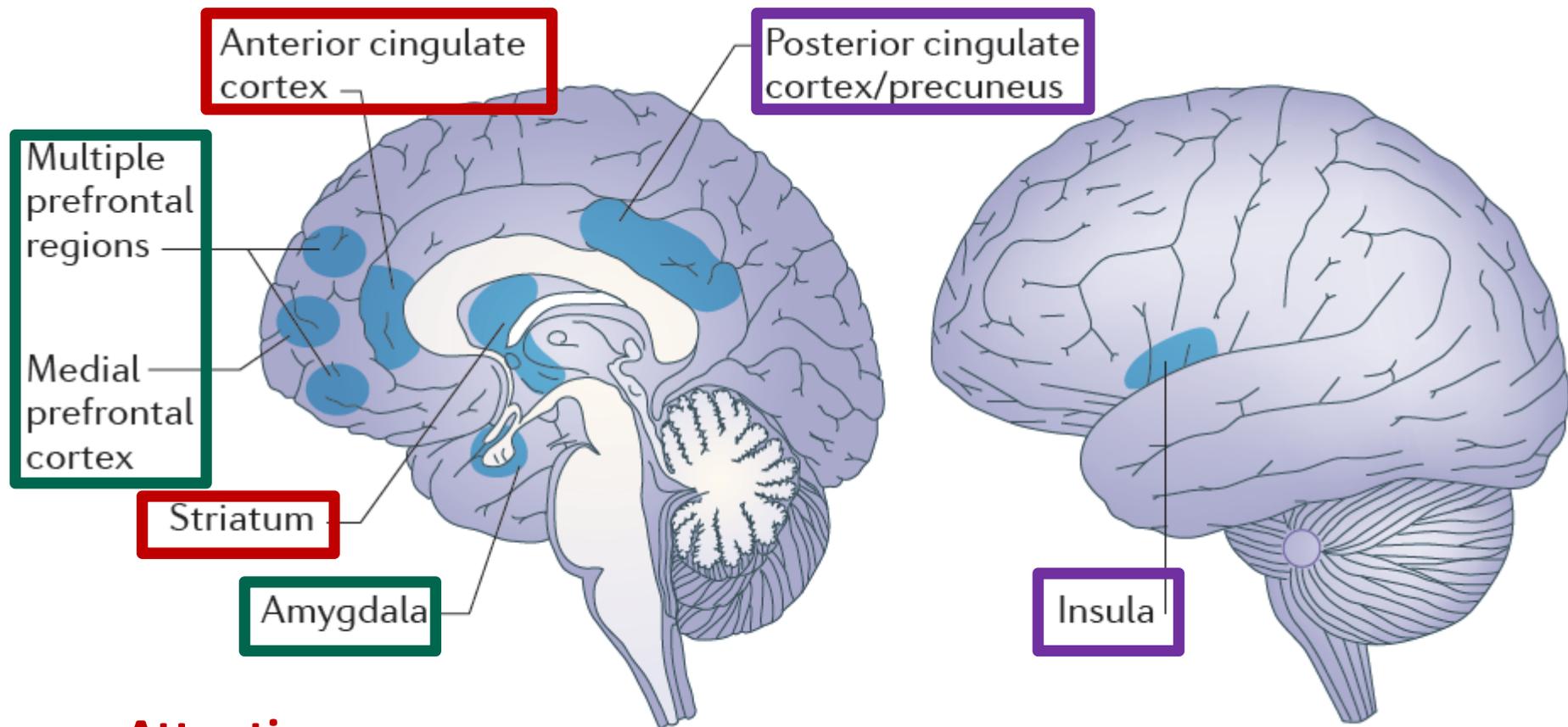
## Etudes avec des sujets sains



# Les 3 composantes fondamentales de la méditation de pleine conscience

- 1. La régulation de l'attention**
- 2. La régulation émotionnelle**
- 3. La conscience de soi (*self-awareness*) et du corps**

# Les régions du cerveau impliquées dans les 3 composantes fondamentales de la méditation de pleine conscience



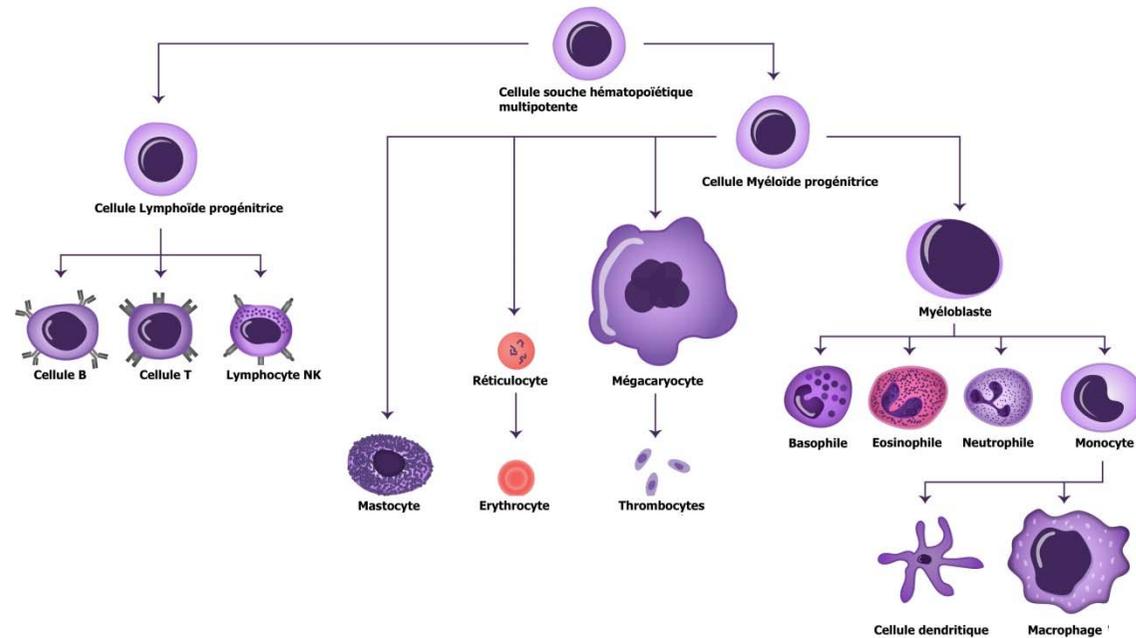
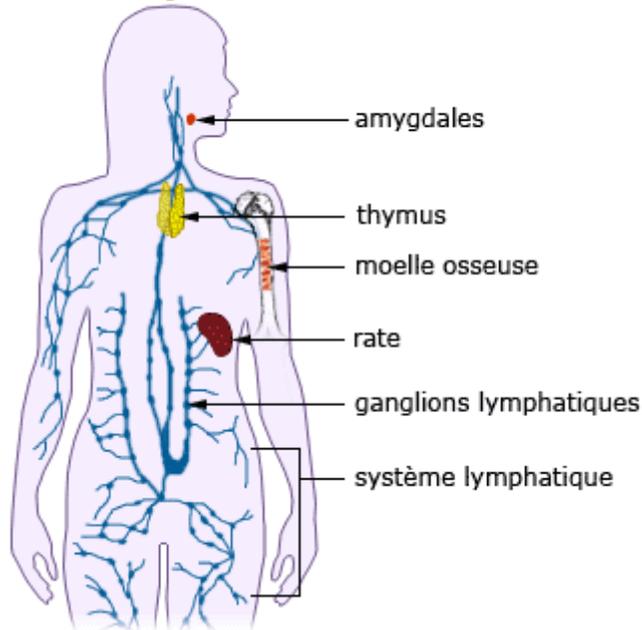
- **Attention**
- **Régulation émotionnelle**
- **Conscience de soi et du corps**

Sperduti et al, 2012; *Conscious. Cogn.* ; 21 : 269 - 276

Tang et al, 2015; *Nature Review Neuroscience* ; 16 : 213 - 225

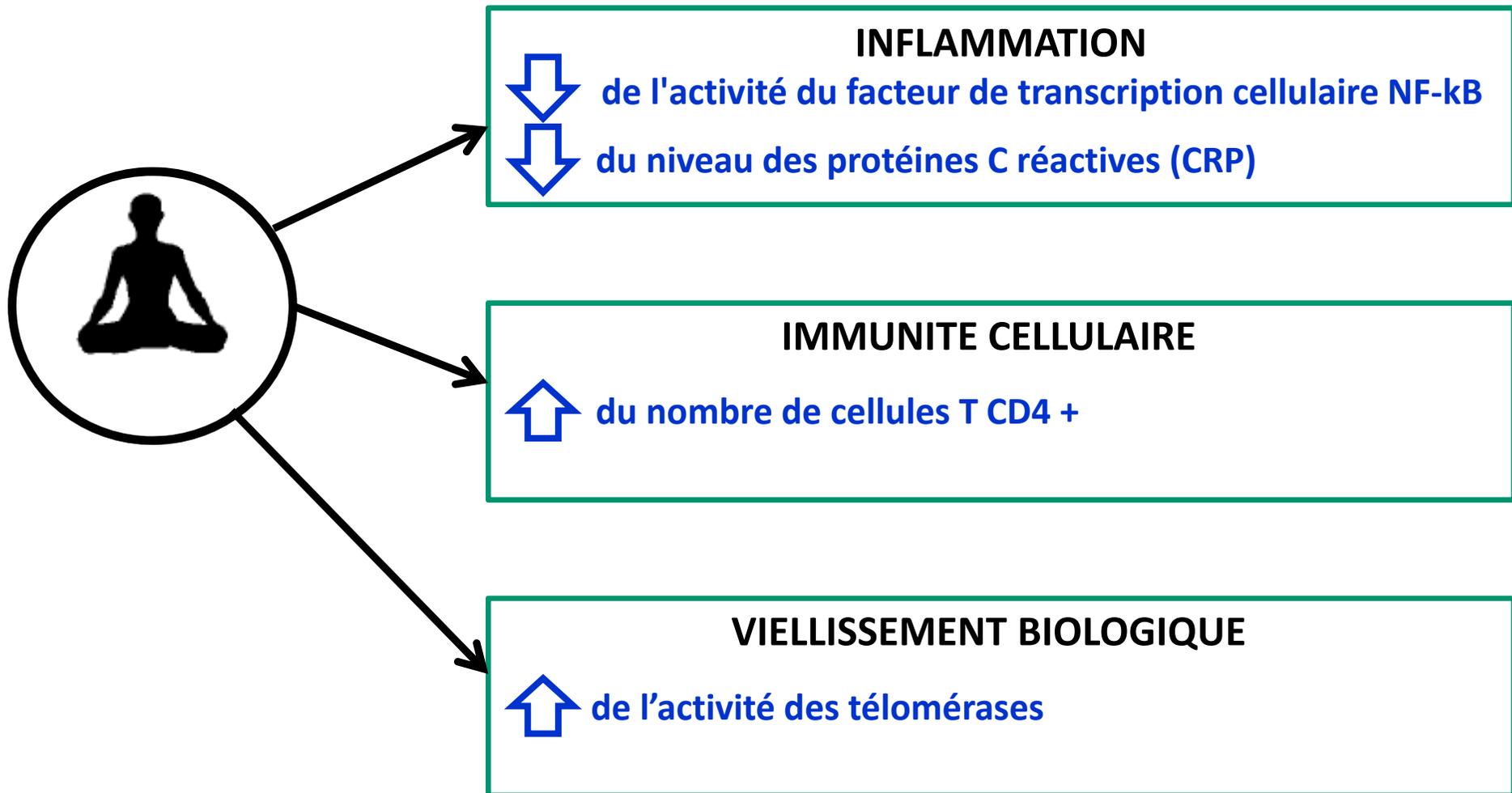
# Quel est l'impact de la pratique de la *mindfulness* sur le système immunitaire ?

## Le système immunitaire



# Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials

David S. Black<sup>1</sup> and George M. Slavich<sup>2</sup>



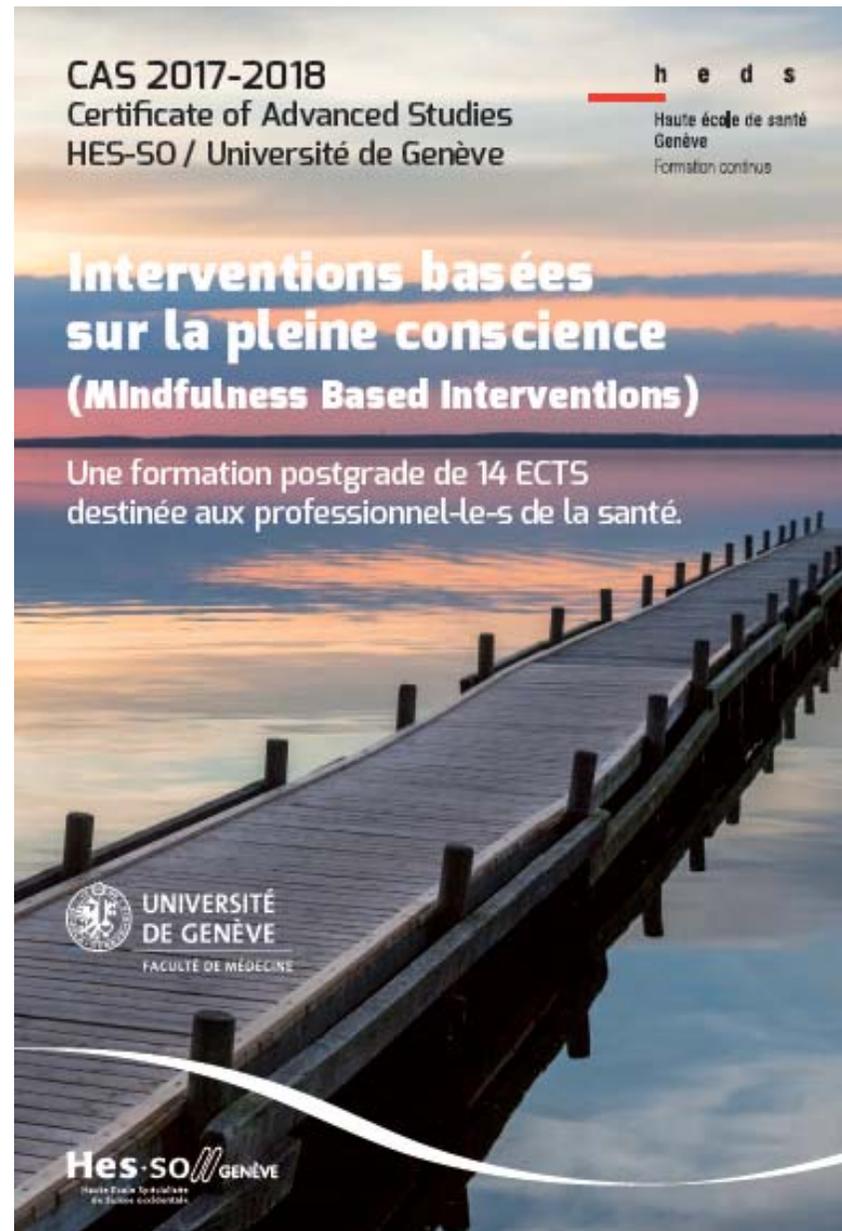
**Pour conclure**



# Conclusions et perspectives futures

- Pour les patients :
  - efficace pour la réduction du stress, des symptômes dépressifs et anxieux et pour la prévention des rechutes dépressives
- Pour les professionnels de la santé et les étudiants :
  - utile pour la prévention du burnout, la réduction du stress, des symptômes anxieux-dépressifs et pour le développement de l'empathie
- Les mécanismes d'action sont encore partiellement connus :  
quelle pratique pour quel trouble émotionnel ?

# Merci pour votre attention



CAS 2017-2018  
Certificate of Advanced Studies  
HES-SO / Université de Genève

**h e d s**  
Haute école de santé  
Genève  
Formation continue

**Interventions basées  
sur la pleine conscience  
(Mindfulness Based Interventions)**

Une formation postgrade de 14 ECTS  
destinée aux professionnel-le-s de la santé.

 UNIVERSITÉ  
DE GENÈVE  
FACULTÉ DE MÉDECINE

**Hes·SO** GENÈVE  
Haute école spécialisée  
de Suisse occidentale



# CAVEAT !

## La *mindfulness*, une psychothérapie ?

La méditation n'a jamais été conçue pour être un instrument thérapeutique !

Il s'agit d'une pratique visant à réduire la souffrance, en apprenant à modifier la relation avec soi et avec le monde

Ce n'est pas une technique destinée à la résolution des problèmes, mais un outil

Pourquoi appeler les Interventions basée sur la pleine conscience une THERAPIE ?  
...erreur de casting ?

La PC n'est pas l'exclusivité des TCC : elle est devenue partie intégrante de la 3<sup>o</sup> vague des TCC mais n'importe quel approche pourrait l'intégrer comme un outil complémentaire

Pourquoi un tel succès de la *mindfulness* ?

Lors qu'une thérapie ne permet plus de changements / améliorations, la pratique permet d'apprendre à vivre avec le déficit, à réduire la réactivité automatique, à modifier la manière d'être en relation avec la souffrance, à accepter...