

THE MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION PROGRAM



MBSR

JON KABAT-ZINN

**FONDATEUR DU CENTER FOR MINDFULNESS
MASSACHUSETTS MEDICAL SCHOOL UNIVERSITY**



Thierry CARDOSO, MD, PhD

INTEGRATION DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LES APPROCHES THÉRAPEUTIQUES CONTEMPORAINES



MBSR (Mindfulness based stress reduction program). Kabat-Zinn (1982, 1990)

✓ **Contexte: intégration de la pleine conscience dans la pratique clinique**

- ✓ 1ère tentative d'intégration d'une pratique prenant racine dans la psychologie de la tradition « bouddhiste » indépendante de son origine spirituel par une approche **laïque** appliquée dans le domaine de la **médecine** et de la **psychologie**

- ✓ En 1990, JKZ développe le programme **MBSR** initialement dans la **clinique de réduction du stress du centre hospitalier du Massachussets** : *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, Division of Preventive and Behavioral Medicine, dans le Department of Medicine, à la faculté de médecine de l'Université du Massachussets*

→ **indications : patients aux dg multiples** ne répondant pas aux traitements habituels ou non satisfaits de leur prise en charge (ex : douleurs chroniques)

→ programme de type éducationnel permettant aux patients de reprendre un certain degré de **responsabilité et d'autonomie dans la gestion de leur santé (comportements favorables à leur santé)**

→ Complément de la prise en charge médical par l'exploration de la souffrance et l'apprentissage à en prendre soin

Entraînement intensif à des pratiques basés sur la pleine conscience élargies à la gestion du stress

- **En chacun, il y a bien plus de choses qui vont, que de choses qui ne vont pas**
- **L'organisme humain a la capacité de s'autoréguler.**
- **Les facteurs mentaux et émotionnels ont un effet significatif sur notre santé physique et notre capacité à nous rétablir après une maladie ou un accident.**
- **Les ressources d'autorégulation peuvent être stimulées par l'attention, la présence.**

INDICATIONS

- **ANXIÉTÉ ET STRESS CHRONIQUE**
- **DIFFICULTÉS LIÉS A LA GESTION DU STRESS / MAL ÊTRE**
- **MALADIE CHRONIQUE**
- **PREVENTION : DÉVELOPPEMENT DE RESSOURCES ET COMPÉTENCES PSYCHO SOCIALES)**

CONTRE- INDICATIONS

CONTRE-INDICATIONS :

DÉCONSEILLÉ POUR PERSONNES EN DÉCOMPENSATION AIGUË (PSYCHOSE) OU SITUATION DE CRISE : « ON APPREND PAS A NAGER LORSQU'ON SE NOIE...! » JKZ

- **DÉPRESSION MAJEURE SÉVÈRE EN PHASE AIGUE**
- **TROUBLES PSYCHOTIQUES ET PERTES DE CONTACT AVEC LA RÉALITÉ (HALLUCINATIONS, DÉLIRES, DISSOCIATIONS)**
- **TROUBLES MAJEURS DE L'ATTENTION, DE LA MÉMOIRE OU DU RAISONNEMENT**
- **DÉPENDANCE À UNE SUBSTANCE PSYCHO-ACTIVE (ALCOOL, CANNABIS,...)**

✓ Objectifs

- ✓ Mieux appréhender les notions de stress, de « stressseurs » (individuels, sociaux), de réactivité et de réponse au stress
- ✓ Prendre conscience des schémas répétitifs inconscients devant l'adversité (Stress) et se « familiariser » avec eux avec « bienveillance » envers soi-même
- ✓ Découvrir les stratégies visant à des comportements favorables à sa santé
- ✓ Mieux comprendre la réactivité d'autrui et permettre une meilleure qualité relationnelle et sociale

- ✓ **UN FORMAT STANDARDISÉ : PROGRAMME REPRODUCTIBLE**
- ✓ **CIBLE : TOUS PUBLICS**
- ✓ **8 SESSIONS HEBDOMADAIRES EN GROUPE DE 2H30**
- ✓ **45' D'EXERCICES PAR JOUR A DOMICILE, 6 JOURS SEMAINE**
- ✓ **UNE JOURNÉE DE PRATIQUE: « RETRAITE EN SILENCE » EN GROUPE**
- ✓ **PROGRAMME EXPÉRIENTIEL NÉCESSITANT UN CERTAIN ENGAGEMENT ET DISPONIBILITÉ**

APPRENTISSAGE BASÉ SUR

- ✓ **DES PRATIQUES FORMELLES DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE**
- ✓ **DES ÉCHANGES ENTRE PARTICIPANTS SUR LES STRATÉGIES DE RÉPONSE AU STRESS (COPING)**

LES ÉCHANGES SE FONT DE TELLES FAÇON QUE CHAQUE PARTICIPANT PUISSE ÉCOUTER ET S'EXPRIMER EN LIENS AVEC SES RESENTIS SUR LE MOMENT (IMPACT DES ÉCHANGES)

- ✓ **SENSATIONS PHYSIQUES, PENSÉES, ÉMOTIONS**
- APPRENTISSAGE DE L'ASSERTIVITÉ, DE LA CLARTÉ DE L'EXPRESSION, DE L'ÉCOUTE EN « PLEINE CONSCIENCE » DE L'ENSEMBLE DE LA SITUATION QUI SE DÉROULE (AWARENESS)**

APPRENTISSAGE BASÉ SUR

✓ DES EXERCICES EN GROUPE ET RÉPÉTÉS À DOMICILE :

✓ MEDITATION ASSISE ET EXERCICE D'ATTENTION CENTRÉE SUR LA RESPIRATION

✓ BODY SCAN OU « BALAYAGE CORPOREL » : VISE À CENTRER SON ATTENTION DE FAÇON SYSTÉMATIQUE SUR CHAQUE PARTIE DU CORPS (ENTRAINEMENT DE FLEXIBILITÉ CÉRÉBRALE : MODE PAR DÉFAUT ET MODE ATTENTIONNEL)

✓ MOUVEMENTS ISSUS DU HATHA YOGA → EXERCICES DES LIMITES

✓ MARCHE

DES PRATIQUES INFORMELLES AU QUOTIDIEN :

✓ EN PORTANT SON ATTENTION SUR CE QUI SE DÉROULE D'INSTANT EN INSTANT (SANS RIEN CHANGER): DOUCHE, BROSSAGE DE DENTS, REPAS, CONVERSATION, AU TRAVAIL, DANS LES TRANSPORTS, EMBOUTEILLAGES,.....)

MINDFULNESS

Unawareness

inconscience de ce qui se déroule
dans l'instant

Pas de pause

Croire aux récits négatifs qu'on se
raconte intérieurement

Jugements, réprobations,

Mindfulness

Prise de conscience de la réalité dans
l'instant

S'arrêter

Observer le discours intérieur

Conscience des jugements, réprobations,

S'ENTRAINER À RESSENTIR ET DECRIRE SES ÉMOTIONS DANS SON CORPS : PUBLICATION ACADÉMIE DES SCIENCES AMÉRICAINES

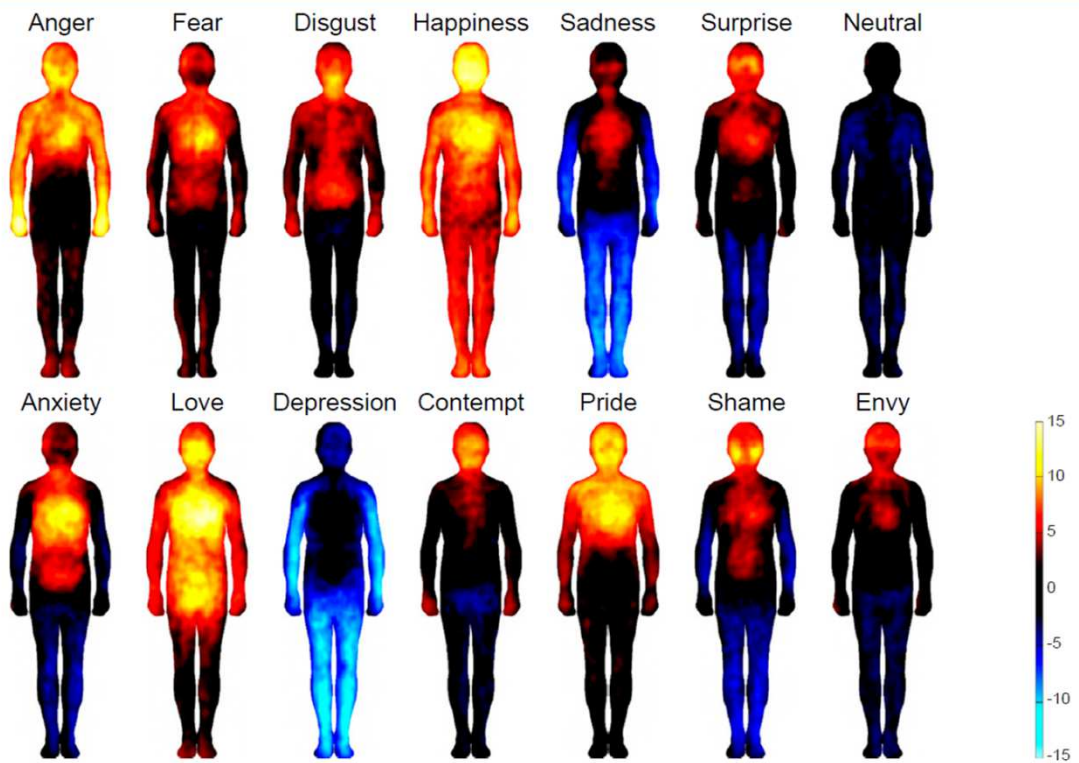


Fig. 2. Bodily topography of basic (*Upper*) and nonbasic (*Lower*) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

Nummenmaa et al.

PNAS | January 14, 2014 | vol. 111 | no. 2 | 647

Bodily maps of emotions. Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, and Jari K. Hietanen. PNAS January 14, 2014 111 (2) 646-651

- **TRAVAILLER À PARTIR DE LA DESCRIPTION DES RESENTIS AU REGARD D'ÉVÈNEMENTS DU QUOTIDIEN**
- **CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS PLAISANTS**
- **CALENDRIER DES ÉVÈNEMENTS DÉPLAISANTS**
- **PRATIQUE QUOTIDIENNE :**
- **TROUVER SON ORGANISATION POUR « SANCTUARISER » UN TEMPS POUR SOI : LES 45 MINUTES PAR JOUR DE PRATIQUES**
- **CHAQUE SEMAINE AVEC INTÉGRATION PROGRESSIVE DE NOUVELLES PRATIQUES FORMELLES ET INFORMELLES (SE BROSSER LES DENTS, PRENDRE SA DOUCHE, ...)**
- **ANCRE DE LA RESPIRATION**
- **BODY SCAN**
- **MÉDITATION ASSISE**
- **YOGA**

LES 9 ATTITUDES DE LA MINDFULNESS

1. L'ESPRIT DU DÉBUTANT
2. LE NON JUGEMENT
3. L'ACCEPTATION
4. LE LÂCHER PRISE
5. LA CONFIANCE
6. LA PATIENCE
7. LE NON EFFORT
8. LA GRATITUDE
9. LA GÉNÉROSITÉ

LA COMMUNICATION CONSCIENTE

LA COMMUNICATION CONSCIENTE EST UN PROCESSUS DE COMMUNICATION INTERHUMAINE RÉUNISSANT UN CERTAIN NOMBRE DE QUALITÉS ISSUES DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE :

- **DISPONIBILITÉ À SOI ET À L'AUTRE AU PLAN COGNITIF ET AU PLAN SENSORIEL D'INSTANT EN INSTANT**
- **CONSCIENCE DE LA RÉACTIVITÉ, DES ÉMOTIONS ET DES SENSATIONS, DE SOI ET DE L'AUTRE**
- **NON JUGEMENT : EXPRESSION DES RESSENTIS ET DES BESOINS**
- **RÉPONSE « CRÉATIVE ET ADAPTÉE » PLUTÔT QUE RÉPONSE « RÉACTIVE »**
- **PRISE DE CONSCIENCE DES DÉSACCORDS ET DES CONFLITS ET RÉOLUTION PAR LA COOPÉRATION (D'INSTANT EN INSTANT)**

« ESPACE DE COMMUNICATION »

- LE PROCESSUS ENGAGÉ PERMET DE CONSTRUIRE UN « ESPACE » FAVORABLE COMMUN DE COMMUNICATION ;
- LES QUALITÉS SOLLICITÉES SONT L'EMPATHIE, LA BIENVEILLANCE, LE RESPECT DE SOI ET DE L'AUTRE
- LES QUALITÉS DÉVELOPPÉES FONT PARTIE DES FONDEMENTS DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE COMME :
- *LA CURIOSITÉ L'OUVERTURE, LE NON JUGEMENT ET LA CONSCIENCE DE L'EXPÉRIENCE VÉCU D'INSTANT EN INSTANT*

On s'ancre sur la réalité de ce qui se déroule dans les sensations corporels, les émotions et leur expression physique au moment où on s'exprime : « on reste avec ce qui est »

Prise de conscience de l'impact sur soi de ce qui se déroule

Prise de conscience de la présence de l'autre, écoute et disponibilité et conscience de l'impact sur l'autre de ce que l'on exprime

LA MINDFULNESS : UN PROCESSUS ATTENTIONNEL A L'EXPÉRIENCE VÉCUE, DÉCLENCHÉ DE FAÇON VOLONTAIRE

RECONNAITRE L'EXPÉRIENCE QUI SE DÉROULE D'INSTANT EN INSTANT AVEC LES 5 SENS ET SE FAMILIARISER

AVEC LE PROCESSUS MENTAL EN ŒUVRE (LES PENSÉES, LE « STORY-TELLING »)

- **SANS JUGEMENT DE VALEURS (J'AIME / J'AIME PAS, BON / MAUVAIS, UTILE / INUTILE,....)**
- **ACCEPTER QUE CE QUI SE DÉROULE EST LA RÉALITÉ DU VÉCU (≠ SE RÉSIGNER)**
- **SANS CHERCHER A REJETER OU SUPPRIMER LES ÉMOTIONS MAIS SE FAMILIARISER AVEC L'INCONFORT (FRUSTRATION, SOUFFRANCE,...)**
- **SE FAMILIARISER AVEC LES AUTOMATISMES, LES SCHÉMAS DE COMPORTEMENTS RÉACTIFS**
- **COMMUNIQUER AVEC ASSERVITÉ SUR SES RESENTIS ET SES BESOINS**

« LE STRESS SURVIENT LORSQUE LES INDIVIDUS PERÇOIVENT QU'ILS NE PEUVENT PAS FAIRE FACE DE MANIÈRE ADÉQUATE AUX DEMANDES QUI LEUR SONT FAITES OU QUI MENACENT LEUR BIEN-ÊTRE. »

LAZARUS, R.S (1966)

« ENTRE LE STIMULUS ET LA RÉPONSE IL Y A UN ESPACE ... DANS CET ESPACE EST NOTRE POUVOIR DE CHOISIR NOTRE RÉPONSE. DANS NOTRE RÉPONSE RÉSIDENT NOTRE CROISSANCE ET NOTRE LIBERTÉ »

VIKTOR FRANKL

RÉAGIR

PILOTE AUTOMATIQUE = RUMINATIONS DU PASSÉ OU ANTICIPATION FUTURE (ANXIÉTÉ / STRESS)

= CE QUE L'ON NE CONTRÔLE PAS → LES ÉVÈNEMENTS QUI SURVIENNENT

RÉPONSE :

RESTER LÀ ICI ET MAINTENANT CONSCIENT DE CE QUI SE DÉROULE :

INTEROCEPTION ET PROPRIOCEPTION

SENSATION DU CORPS, PENSÉES, ÉMOTION

→ POSSIBILITÉ DE REPRISE DE LA MAITRISE DE LA SITUATION : DÉCIDER ET AGIR

LES « STESSEURS » DE LA VIE QUOTIDIENNE

- DÉCÈS D'UN PROCHE
- DIVORCE
- PERTE D'UN EMPLOI
- COMMENCER UN NOUVEAU TRAVAIL
- PB FINANCIER
- SE MARIER
- DÉMÉNAGER
- MALADIE CHRONIQUE OU ACCIDENT
- CONFLIT INTERPERSONNEL
- AIDANT FAMILIAL

LES « STESSEURS » DE LA VIE PROFESSIONNELLE

- **ÊTRE MÉCONTENT DE VOTRE TRAVAIL**
- **AVOIR UNE CHARGE DE TRAVAIL LOURDE OU TROP DE RESPONSABILITÉ**
- **SUBIR DE LONGUES HEURES DE TRAVAIL**
- **ATTENTES PEU CLAIRES OU PAS DE CONCERTATION DANS LA PRISE DE DÉCISION**
- **TRAVAILLER DANS DES CONDITIONS DANGEREUSES**
- **INSÉCURITÉ QUANT À L'AVANCEMENT OU RISQUE DE LICENCIEMENT**
- **DEVOIR FAIRE DES DISCOURS DEVANT DES COLLÈGUES**
- **FAIRE FACE À LA DISCRIMINATION OU AU HARCÈLEMENT**

LES IMPACTS DU STRESS

60 À 80 % DES CONSULTATIONS EXTERNES PEUVENT ÊTRE LIÉES À DU STRESS

(ROSCH, 1991; AVEY, MATHENY, ROBBINS ET JACOBSON, 2003)

→ Lié aux principales causes physiques de décès - maladie cardiaque, cancer, accident vasculaire cérébral

(Cohen, Janicki-Deverts et Miller, 2007)

→ Associé au développement de la plupart des problèmes de santé mentale – dépression, TSPT, vieillissement pathologique

(Marin et al., 2011)

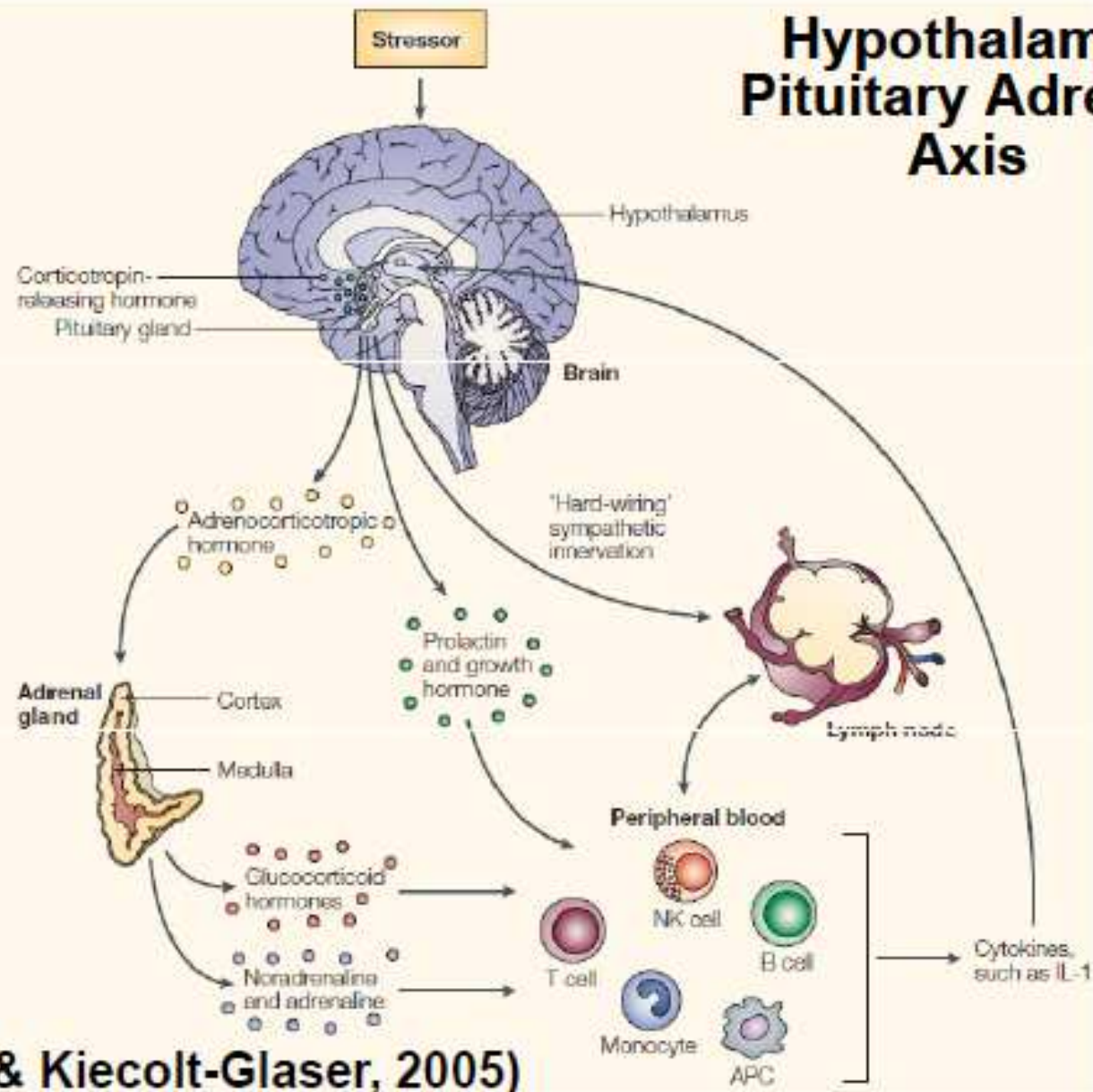
→ Affecte le développement du fœtus (Kinsella et Moine, 2009)

→ Prédicteur de comportements de santé négatifs et les récives :

tabagisme, abus d'alcool, consommation de substances illicites

→ insomnie (Kassel Paronis Stroud 2003 · Hermann 2012 · Ellis et al 2012)

Hypothalamic Pituitary Adrenal Axis



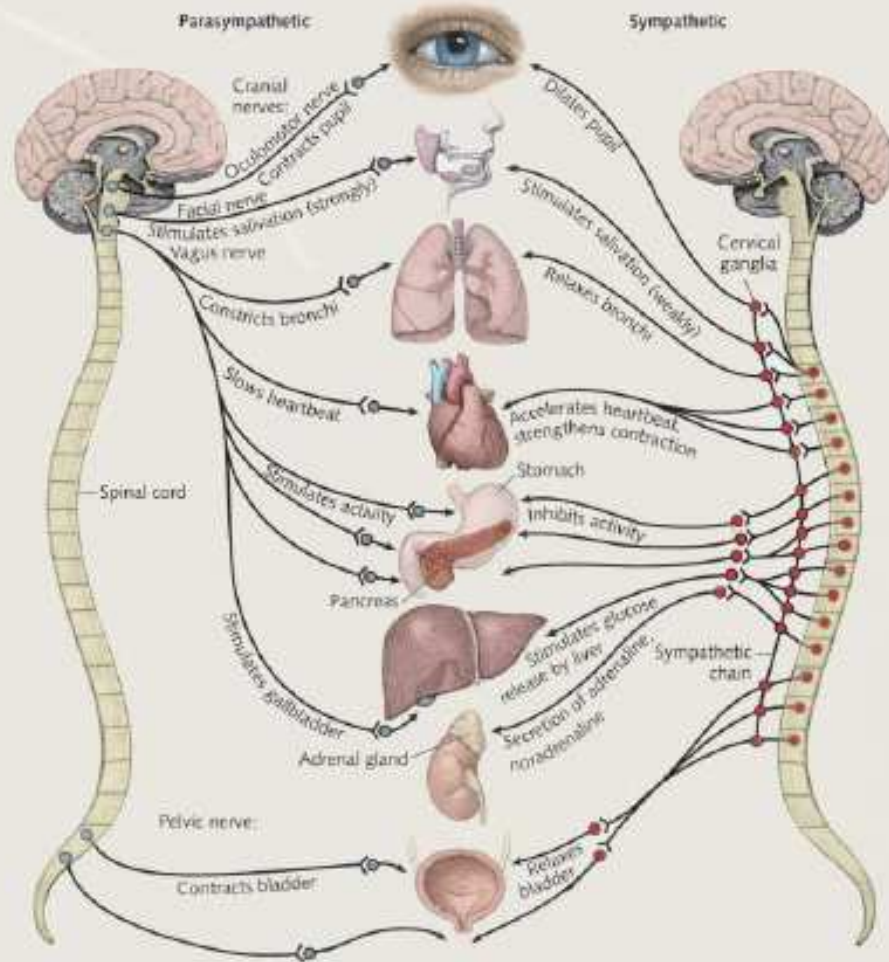
(Glaser & Kiecolt-Glaser, 2005)

LE STRESS

PROCESSUS
NEURO-ENDOCRINIENS

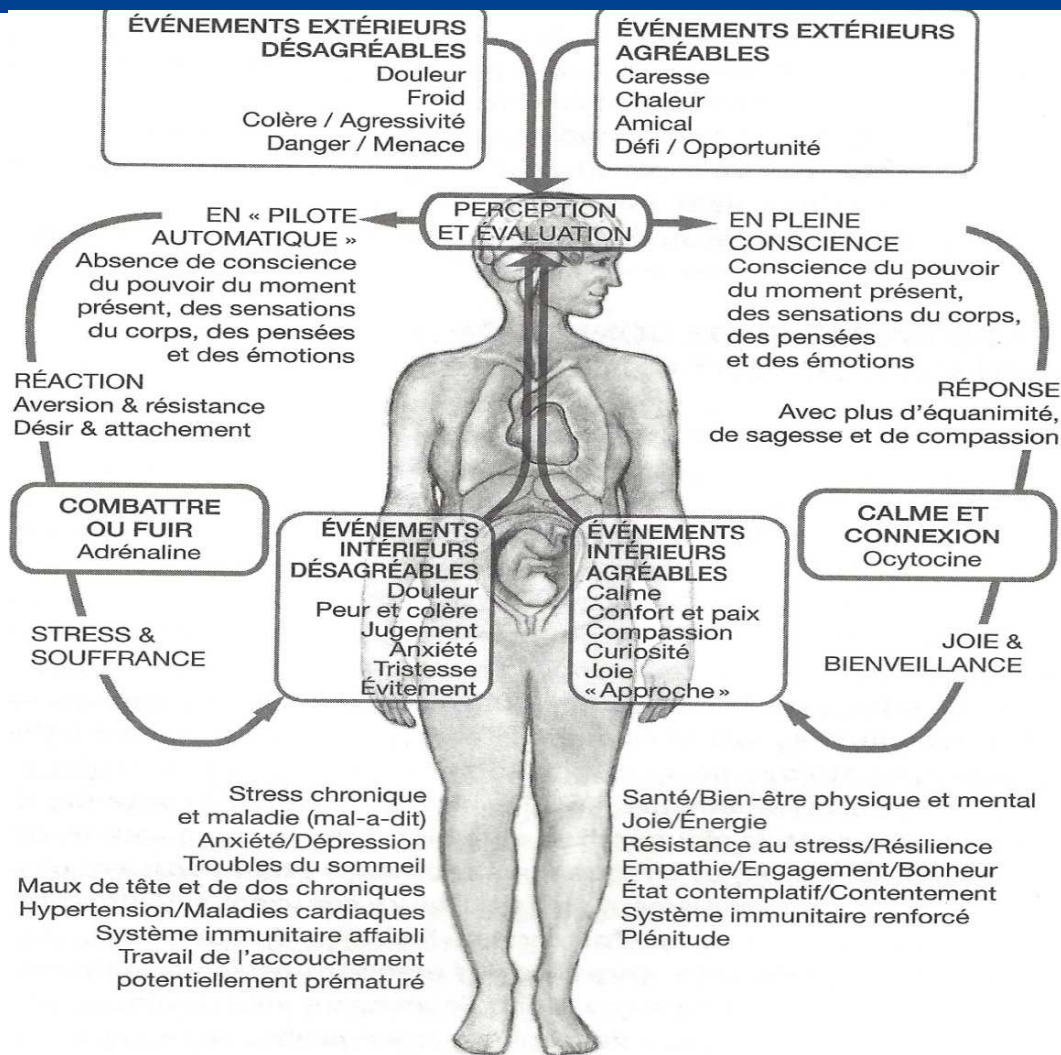
LE STRESS PROCESSUS NEURO-ENDOCRINIENS

Fight or Flight



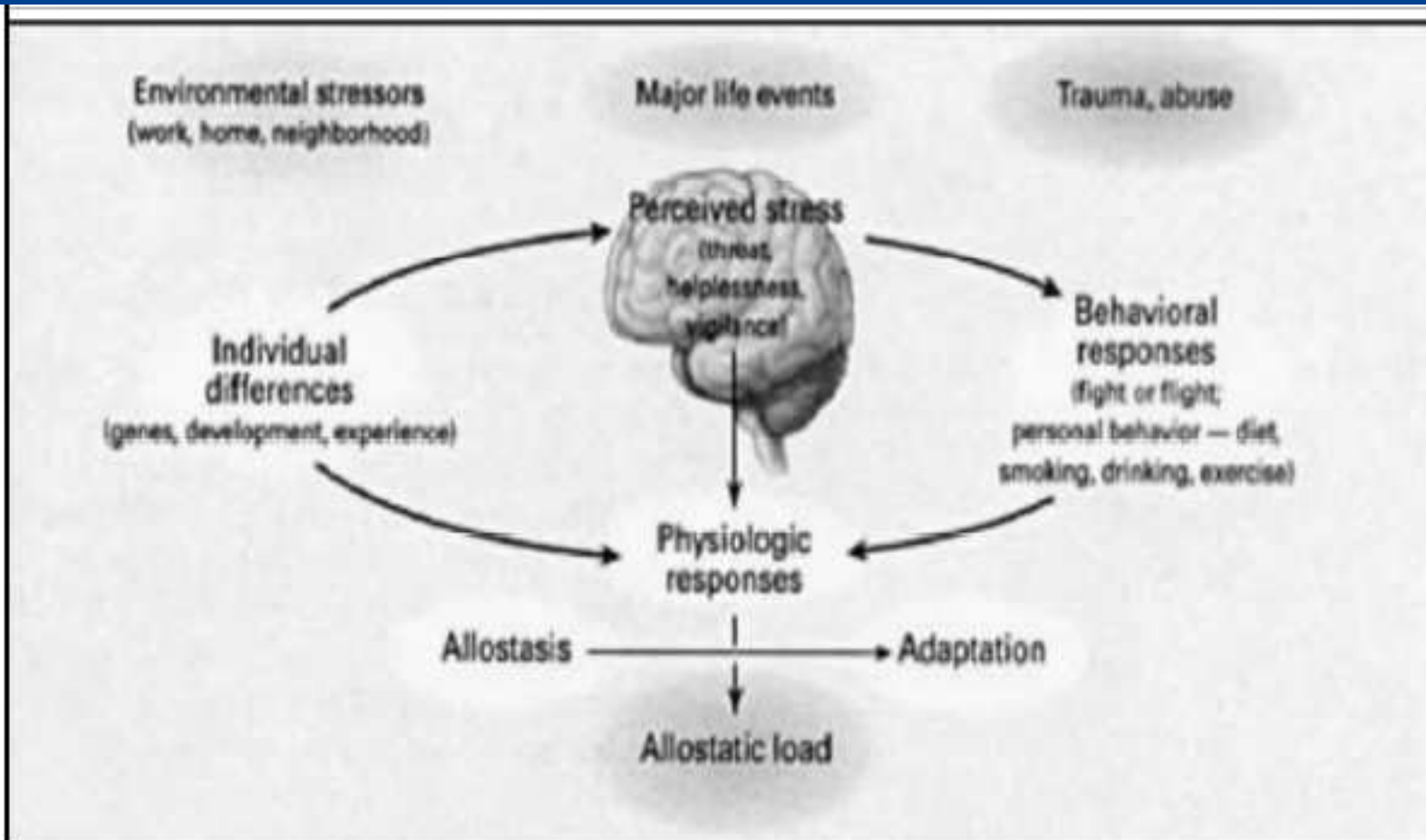
Répondre plutôt que réagir

Systeme Sympathique



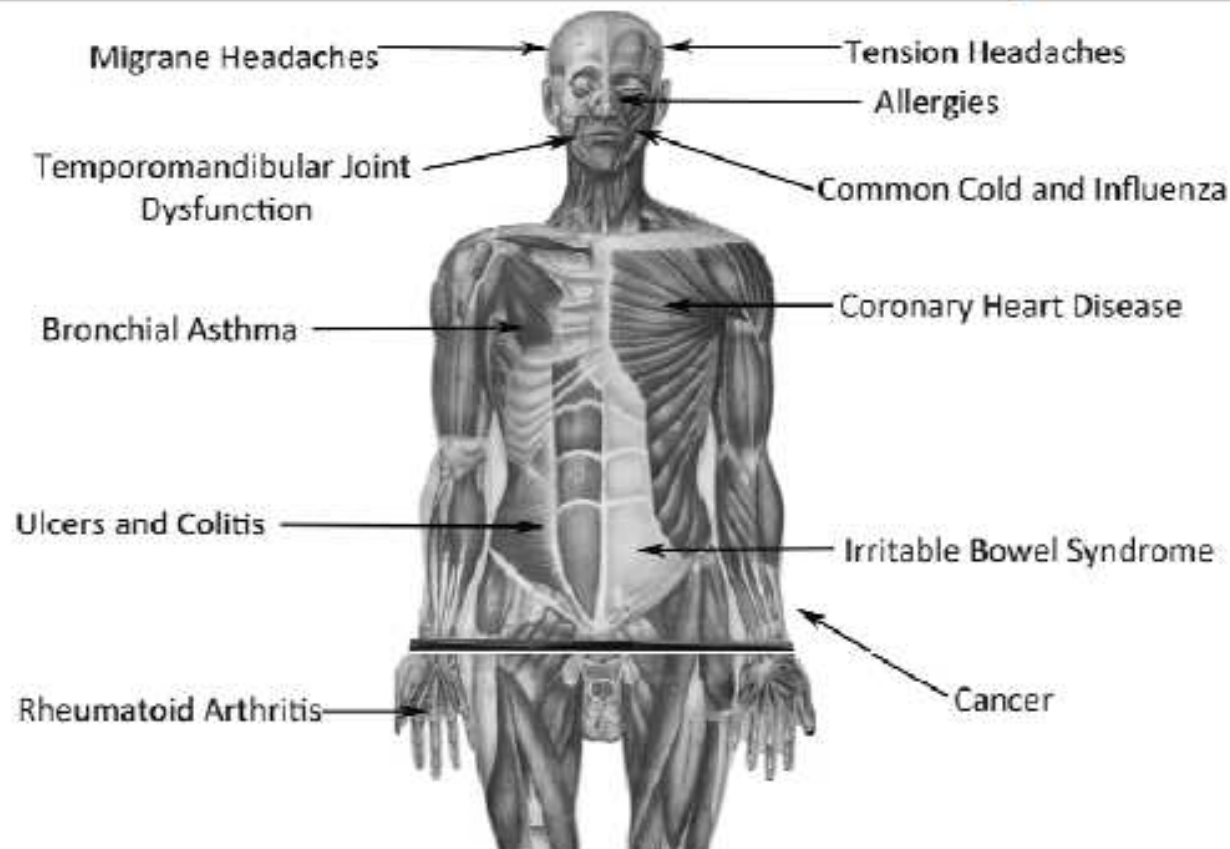
Systeme Parasympathique

LA CHARGE ALLOSTATIQUE OU COMMENT LE STRESS SE « GLISSE SOUS LA PEAU »



(Juster, McEwen & Lupien, 2010)

PATHOLOGIES ET TROUBLES CAUSÉS PAR LE STRESS



Seaward, B. (1999). *Managing Stress : Principles and Strategies for Health and Wellbeing*. Boston, Mass: Jones and Bartlett.

Original image in the public domain - Author: Bouglé, Julien

- **MEILLEURE CONCENTRATION**
- **HUMEUR PLUS STABLE**
- **AMÉLIORATION DE LA COMMUNICATION/DDES RELATIONS**
- **MEILLEURE SANTÉ PHYSIQUE**
- **SENTIMENT ACCRU DE CONTRÔLE DU TEMPS ET DE L'ACTIVITÉ**

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Avey, H., Matheny, K. B., Robbins, A., & Jacobson, T. A. (2003). Health care providers' training, perceptions, and practices regarding stress and health outcomes. *Journal of the National Medical Association, 95*(9), 833.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G.E. (2007). Psychological stress and disease. *JAMA, 298*, 1685-1687.
- Ellis, J.G., Gehrman, P., Espie, C.A., Riemann, D., & Perlis, M.L. (2012). Acute insomnia: Current conceptualizations and future directions. *Sleep Medicine Reviews, 16*, 5-14.
- Glaser, R. & Kiecolt-Glaser (2005). Stress-induced immune dysfunction: Implications for health. *Nature Reviews: Immunology, 5*, 243-251.
- Herman, J.P. (2012). Neural pathways of stress integration: Relevance to alcohol abuse. *Alcohol Research: Current Reviews, 441-447*.
- Kassel, J.D., Paronis, C.A. & Stroud, L.R. (2003). Smoking, stress and negative affect: Correlation, causation, and context across stages of smoking. *Psychological Bulletin, 129*, 270-304.
- Kinsella, M.T. & Monk, C. (2009). Impact of maternal stress, depression, and anxiety on fetal neurobehavioral development. *Clinical Obstetrics & Gynecology, 52*, 425-440.
- Lazarus, R.S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.
- Marin, M-F., Lord, C., Andrews, J., Juster, R-P., Sindi, S., Arsenault-Lapierre, G., Fiocco, A.J., & Lupien, S.J. (2011). Chronic stress, cognitive functioning, and mental health. *Neurobiology of Learning and Memory, 96*, 583-595.
- Nerurkar, A., Bitton, A., Davis, R. B., Phillips, R. S., & Yeh, G. (2013). When Physicians Counsel About Stress: Results of a National Study. *JAMA internal medicine, 173*(1), 76-77.
- Rosch, P. J. (1991). Job stress: America's leading adult health problem. *USA Magazine, 2*.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology & Psychology, 18*, 459-482.

EMILY K. PORENSKY, PHD, DEPARTMENT OF PSYCHIATRY AND BEHAVIORAL HEALTH, DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY, THE OHIO STATE UNIVERSITY WEXNER MEDICAL CENTER

POURQUOI LA MINDFULNESS ?

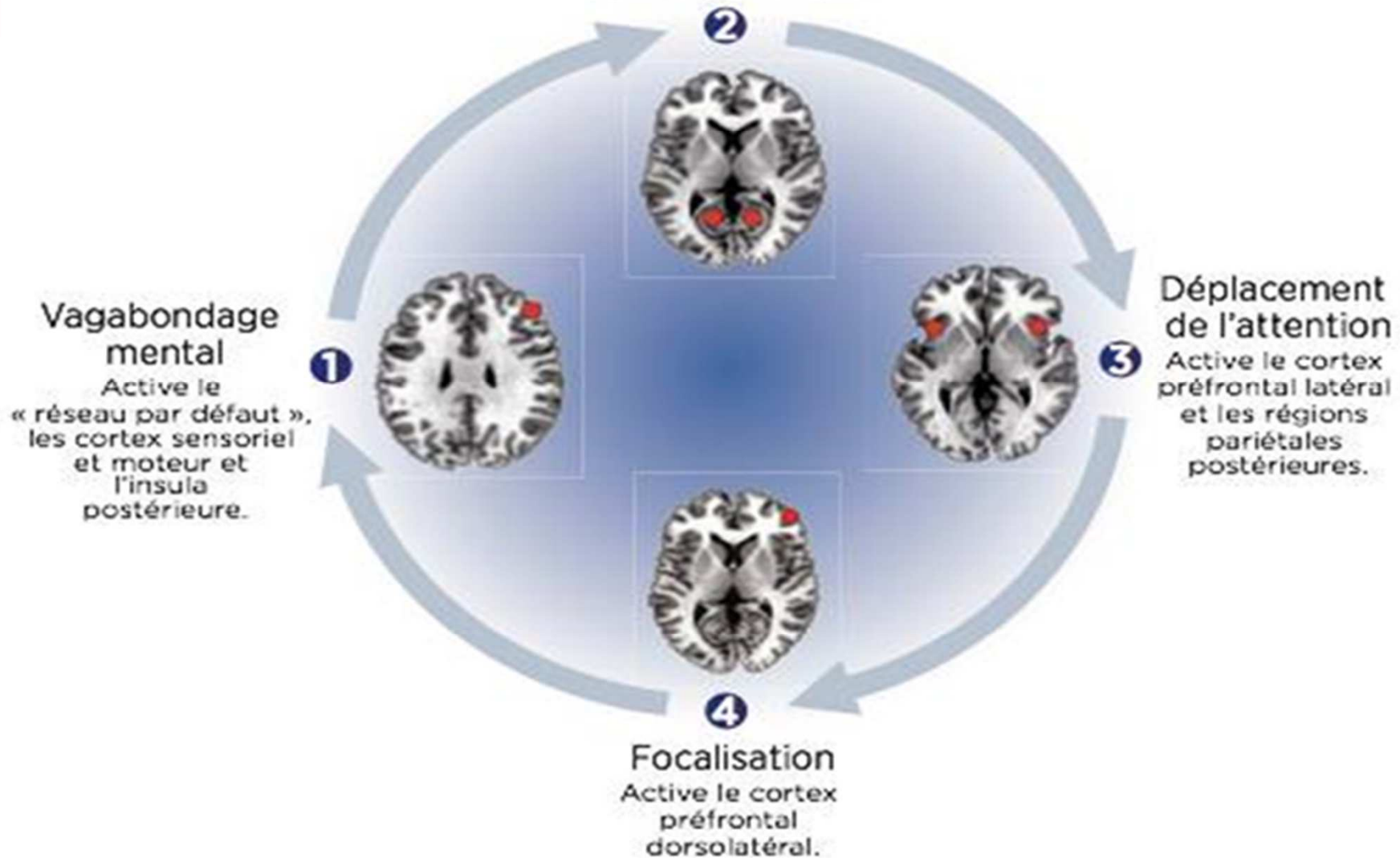
Caractéristiques permettant de faire face à :

Augmentation constante des stimulations extérieures

- Tendance au mode **multitâche**
- Tendance automatique à la **rumin**ation et **l'anticipation anxieuse** car :
- **Vagabondage mental (53% du temps, Killingsworth & Gilbert, 2010) =** source de mal-être, difficultés scolaires,...
- **Multitâche = source d'erreur**, de **stress** et **d'épuisement** (20% d'erreurs en plus, Mark, Gonzalez, & Harris, 2005 ; Aron & Petit, 1997)

Prise de conscience du vagabondage

Active le cortex cingulaire antérieur et l'insula antérieure.



COMMENT EXPLIQUER CES EFFETS ? PRINCIPAUX MÉCANISMES ÉTUDIÉS (HÖLZEL ET AL., 2011)

1. Conscience intéroceptive (améliore **comportements de santé et gestion du stress**)
2. Autorégulation attentionnelle (améliore performances et **flexibilité cognitive**)
3. Autorégulation émotionnelle (**non-réactivité, acceptation et non-jugement** = diminue l'impulsivité, les **ruminations**, améliore **relations**)
4. Changement de perspective (défusion cognitive et décentration = **créativité, résolution de problèmes, empathie, compassion**)
5. Bienveillance envers soi (**auto-compassion, Neff, 2003** ; = **facteur protecteur santé mentale, améliore régulation émotions + augmente conduites prosociales**)

LES ANTIDOTES À LA RÉACTIVITÉ AU STRESS

« RÉPONDRE PLUTÔT QUE RÉAGIR »

KRISTIN NEFF, PH.D., DÉFINIT LA COMPASSION DE SOI COMME COMPRENANT TROIS ÉLÉMENTS :

1. BIENVEILLANCE ENVERS SOI-MÊME

« SOYEZ GENTIL AVEC VOUS-MÊME, TOUT COMME VOUS POURRIEZ ÊTRE ENVERS UN MEILLEUR AMI, UN ÊTRE CHER, UN ENFANT OU UN ANIMAL DE COMPAGNIE BIEN-AIMÉ. L'AUTO-COMPASSION EST LE CONTRAIRE DE L'AUTOCRITIQUE ».

2. HUMANITÉ COMMUNE

« SACHANT QUE VOUS N'ÊTES PAS SEUL, NOUS SOMMES TOUS SIMPLEMENT DES ÊTRES HUMAINS ET NOUS SUBISSONS TOUS LA SOUFFRANCE ET L'ÉCHEC PERSONNEL. PERSONNE N'EST HUMAIN SANS SOUFFRIR OU ÉCHOUER, AU MOINS DE TEMPS EN TEMPS. LA COMPASSION DE SOI SIGNIFIE SAVOIR QUE VOUS N'ÊTES PAS UNIQUE, SPÉCIAL OU MEILLEUR QUE LES AUTRES ».

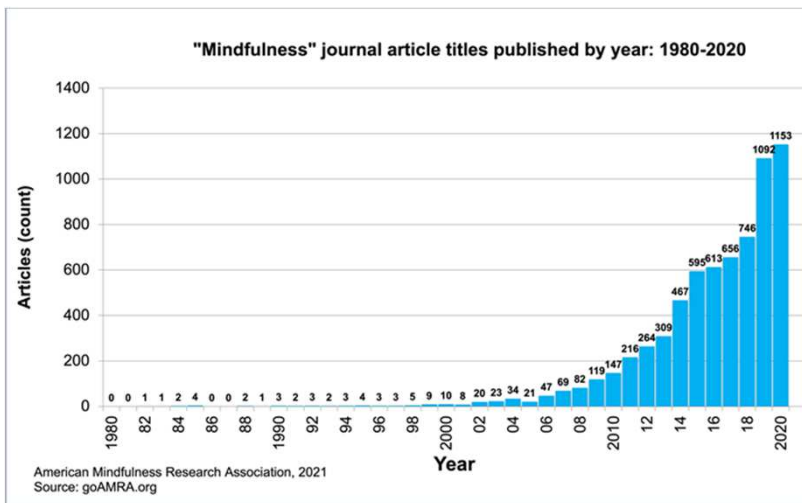
3. MINDFULNESS OU PLEINE CONSCIENCE : *CURIOSITÉ ENVERS LE PROCESSUS DE DÉNI OU DISTRACTION (ENNUI) EN PORTANT SON ATTENTION DE FAÇON DÉLIBÉRÉE D'INSTANT EN INSTANT SUR CE NOTRE EXPÉRIENCE AU MOMENT PRÉSENT SANS JUGEMENT DE VALEUR*

PORTER SON ATTENTION À L'EXPÉRIENCE QUI SE DÉROULE



**AUTORÉGULATION DU SYSTÈME NERVEUX ET DES FONCTIONS
PHYSIOLOGIQUES**

LA MINDFULNESS : DES RECHERCHES SCIENTIFIQUES EN PLEINE EXPANSION DEPUIS LES ANNÉES 80



RICHIE DAVIDSON'S SPHERES OF INFLUENCE

Den Goleman, author of Emotional Intelligence, refers to Davidson as "scientific-ascari-born to be at the top of his field." The description is apt. His curriculum vitae clocks in at 87 pages and bristles with achievements. His influence is seen in many of these important research areas.

- Mental Health**: Documenting brain circuitry in depression, anxiety disorders, and autism—understanding the causes of suffering and how it can be reduced; improving interventions in children and adults using both mindfulness meditation and video games designed to cultivate mindfulness.
- Meditation**: 20 years of research on meditators new and old: How meditation works in the brain; the benefits of various practices; which practices are best for which people, and how they can use them in their daily lives—in schools, doctors' offices, hospitals, workplaces, and more.
- Stress**: Investigating brain circuitry related to psychological stress and resiliency; emotion; generating meaning; inspired thinking to increase emotional resilience.
- Neuro-plasticity**: Discovered that training the mind, even for 30 minutes a day, can result in measurable changes. Conducting brain training, using meditation, cognitive-behavioral therapy, and more, to help regulate emotions, reduce stress, and even cultivate compassion.
- Health**: Ongoing studies on how meditation can mediate inflammatory conditions, as well as asthma, chronic pain, and responses to pain.
- PTSD**: Helping American veterans returning from war. The purpose of the research is to expand treatment options based in part on contemplative approaches for PTSD and make progress to understanding the brain mechanisms involved.
- Early Childhood**: Six years of work on the benefits of mindfulness-based interventions for public school children, 6th graders, and teachers.
- Aging**: Understanding resilience and well-being in aging and the factors responsible for improving well-being in the aging population.

1992: Meets with the Dalai Lama and these scientists to produce a book of essential long-term meditations. marks the beginning of Davidson directly studying the effects of meditation on the brain.

1976-1992: Between 1976 and 1992 Davidson produces the essential brain circuitry research that underpins his research on the understanding of the brain mechanisms underlying attention.

2000: Davidson creates the Distinguished Scientific Contribution Award, the Lifetime Achievement Award for the American Psychological Association.

2001: Teases work on how meditation affects brain function to have his book reported before, during, and after meditation.

2004: Davidson and his colleagues publish the first scientific study on how the brain changes in response to long-term meditation practices in the Proceedings of the National Academy of Sciences.

2006: TIME names Davidson one of the 100 most influential people in the world.

2008: Founding the Center for Investigating Healthy Minds at the University of Wisconsin-Madison.

2011-2017: Serving on the Scientific Advisory Board of the Mind Research Institute for Human Cognition and Brain Sciences in Virginia, Germany.

2011-2013: Serves as Chair of Psychology, Faculty of the American Association for the Advancement of Science.

2012: Publishes The Emotional Life of Your Brain with Sharon Begley.

August 2021 mindful.org/iam

- Plus d'un millier de publication scientifiques internationales en 2019 et en 2020
- grande dynamique dans le monde dans tous les domaines (dépt universitaires, diplômés d'enseignants/ dpts de recherche nombreux : Brown, Yale, Berkeley, Harvard, Oxford ; Dr **Richard Davidson**. Dr **Judson Brewer**.

Pr Mark Williams

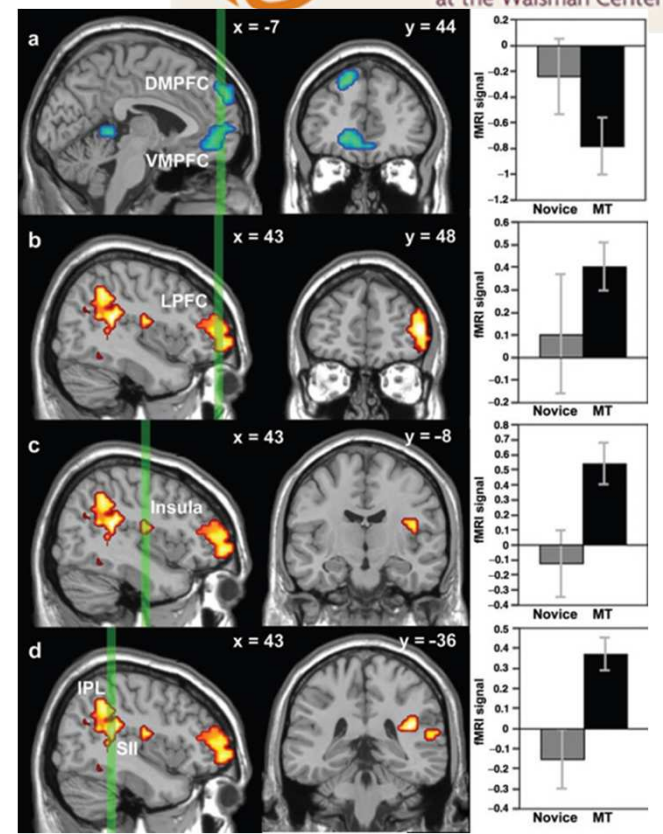
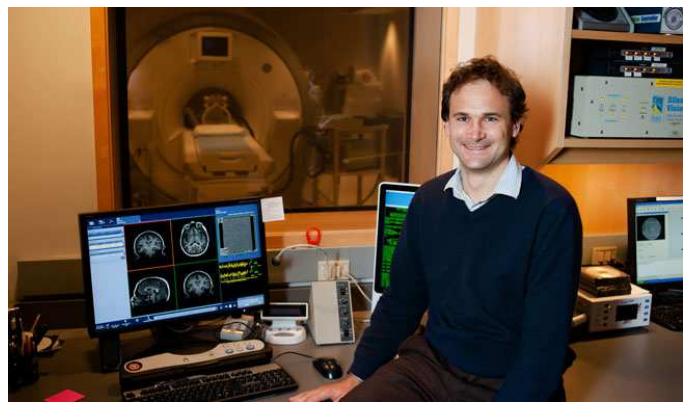
- Bangor University
- Des centres de formation
- Un référentiel Mindfulness-Based Interventions: Teaching Assessment Criteria **MBI-TAC**



Centre de Recherche en Neurosciences de Lyon
Inserm - CNRS - Université Lyon 1 - Université Saint-Etienne



Equipe DYCOG, INSERM U1028 - CNRS UMR5292



EUROPEAN RESEARCH COUNCIL (ERC) "BRAIN & MINDFULNESS"



IMPACT DE L'ENTRAÎNEMENT MENTAL DE L'ATTENTION
ET DE LA RÉGULATION DES EMOTIONS SUR LE CERVEAU ET LE COMPORTEMENT
IMPLICATIONS POUR LA NEUROPLASTICITÉ,
LE BIEN-ÊTRE ET LA RECHERCHE SUR LES PSYCHOTHÉRAPIES BASÉES SUR LA MÉDITATION

MÉDITATION SUR LA COMPASSION :

- **Augmentation remarquable des oscillations rapides dans les fréquences dites « gamma »** : cela n'avait jamais été observé chez l'homme, cela suggère une activité cérébrale accrue **témoin qu'une expérience consciente** est en train de se dérouler
- **Et une plus grande cohérence (fonctionnement harmonieux) de leur activité cérébrale** dans le groupe de méditants expérimentés vs méditants novices;
- L'expérience sur des méditants intermédiaires montrait des résultats intermédiaires suggérant **l'effet central de l'entraînement** :

« CELA SEMBLE DÉMONTRER QUE LE CERVEAU PEUT ÊTRE ENTRAINÉ ET MODIFIÉ PHYSIQUEMENT D'UNE FAÇON QUE PEU DE PERSONNES PEUVENT IMAGINER »

LE RESEAU DE NEURONES DU MODE PAR DÉFAUT (DMN)

Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference

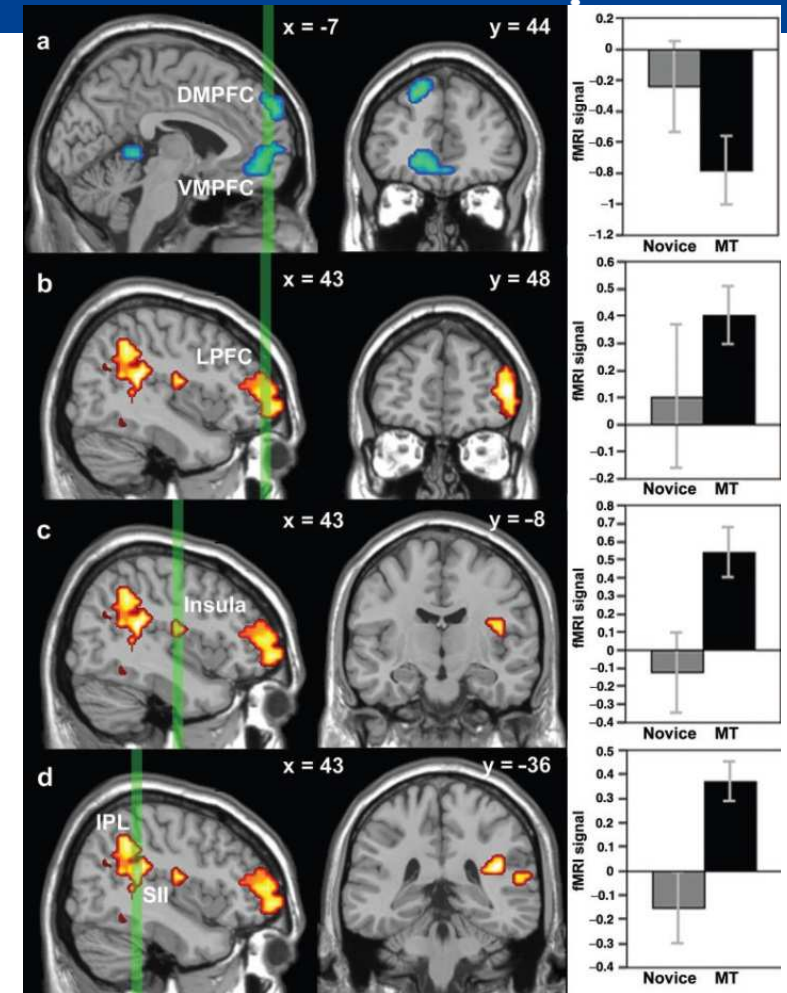
Norman A. S. Farb, Zindel V. Segal, Helen Mayberg, Jim Bean, Deborah McKeon, Zainab Fatima, and Adam K. Anderson

Department of Psychology, University of Toronto, ON M5S 3G3, Canada, Department of Psychiatry, University of Toronto and Centre for Addiction and Mental Health, Toronto, ON M5T 1R8, Canada, Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, Atlanta, GA 30322, 4Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Clinic, St. Joseph's Health Centre, Toronto, Ontario, Canada, M6R 1B5, and Rotman Research Institute, Baycrest, Toronto, Ontario, M6A 2E1
doi:10.1093/scan/nsm030 SCAN (2007) 2, 313–322

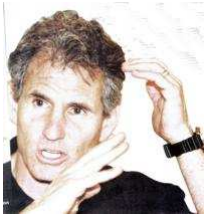
Figure 3. Experiential vs Narrative focus conditions following 8 weeks of MT.

Areas of activation showing a greater association with the experiential condition (Experiential > Narrative focus) are in red, and narrative-associated areas (Narrative > Experiential) are in blue: (A) ventral and dorsal MPFC, (B) right LPFC, (C) right Insula and (D) right SII cortex.

Bar graphs indicate region of interest analyses of the magnitude of activation associated with the Narrative vs Experiential contrast in the MT and novice groups. Left panel green region represents y coordinate of each ROI. novice, pre MT group; MT, post MT group; VMPFC, ventromedial prefrontal cortex; DMPFC, dorsomedial prefrontal cortex; LPFC, lateral prefrontal cortex; Insula, insula; IPL, inferior parietal lobule; SII, secondary somatosensory area.



MINDFULNESS-BASED INTERVENTIONS (MBI) UNE EFFICACITÉ DÉMONTRÉE SUR :



- Anxiété (Kabat-Zinn et al 1992, Goldin 2009,) MBSR
- Dépression (Teasedale et al 2000; Ma et al 2004, Eisendrath 2008, Segal 2010) : MBCT
- Douleurs chroniques (e.g. Kabat-Zinn et al 1985, Kingston et al 2007, others)
- Addiction (e.g. Brewer 2009, Bowen 2009, Brewer 2011, Carim-Todd 2013)
- Système immunitaire boosté (Davidson 2003, Pace 2009,..)



Access Provided by Santé Publique France (1894)

AR ANNUAL REVIEWS JOURNALS A-Z JOURNAL INFO

Home / Annual Review of Psychology / Volume 68, 2017 / Creswell, pp 491-516

Mindfulness Interventions

Annual Review of Psychology
Vol. 68:491-516 (Volume publication date January 2017)
First published online as a Review in Advance on September 28, 2016
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

J. David Creswell
Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh, Pennsylvania 15213; email: creswell@cmu.edu



Mindfulness-based stress reduction and health benefits A meta-analysis

Paul Grossman^{a,*}, Ludger Niemann^b, Stefan Schmidt^c, Harald Walach^{c,d}

Journal of Psychosomatic Research 57 (2004) 35–43

• MÉTHODE

- 20 études (1605 sujets) (seulement 7 RCT)
- Populations variées
 - Douleur, cancer, maladies cardio-vasculaires, anxiété, dépression, troubles alimentaires, stress

• RÉSULTATS

- Taille d'effet moyenne ($d = .54$) pour les variables de santé mentale
- Taille d'effet moyenne ($d = .53$) pour les variables somatiques

TOP 10 MOST OFTEN QUOTED STUDIES

WEB OF SCIENCE, 3600 CITATIONS (JOEL SWENDSEN, 2013)



1. Brown et al. Journal of Personality and Social Psychology. 2003;84:822-848
2. Teasdale et al. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2000;4:615-623
3. Davidson et al. Psychosomatic Medicine. 2003;65:564-570
4. Kabat-Zinn et al. American Journal of Psychiatry. 1992;149:936-943.
5. Ma et al. Journal of Consulting and Clinical Psychology. 2004;72: 31-40
6. Speca et al., Psychosomatic Medicine. 2000;62:613-622
7. Shapiro et al., Journal of Behavioral Medicine. 1998;21: 581-599
8. Kabat-Zinn et al., Psychosomatic Medicine. 1998;60:625-632
9. Carlson et al. Psychosomatic Medicine. 2003;65:571-581
10. Tang et al., Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America. 2007;104:17152-17156



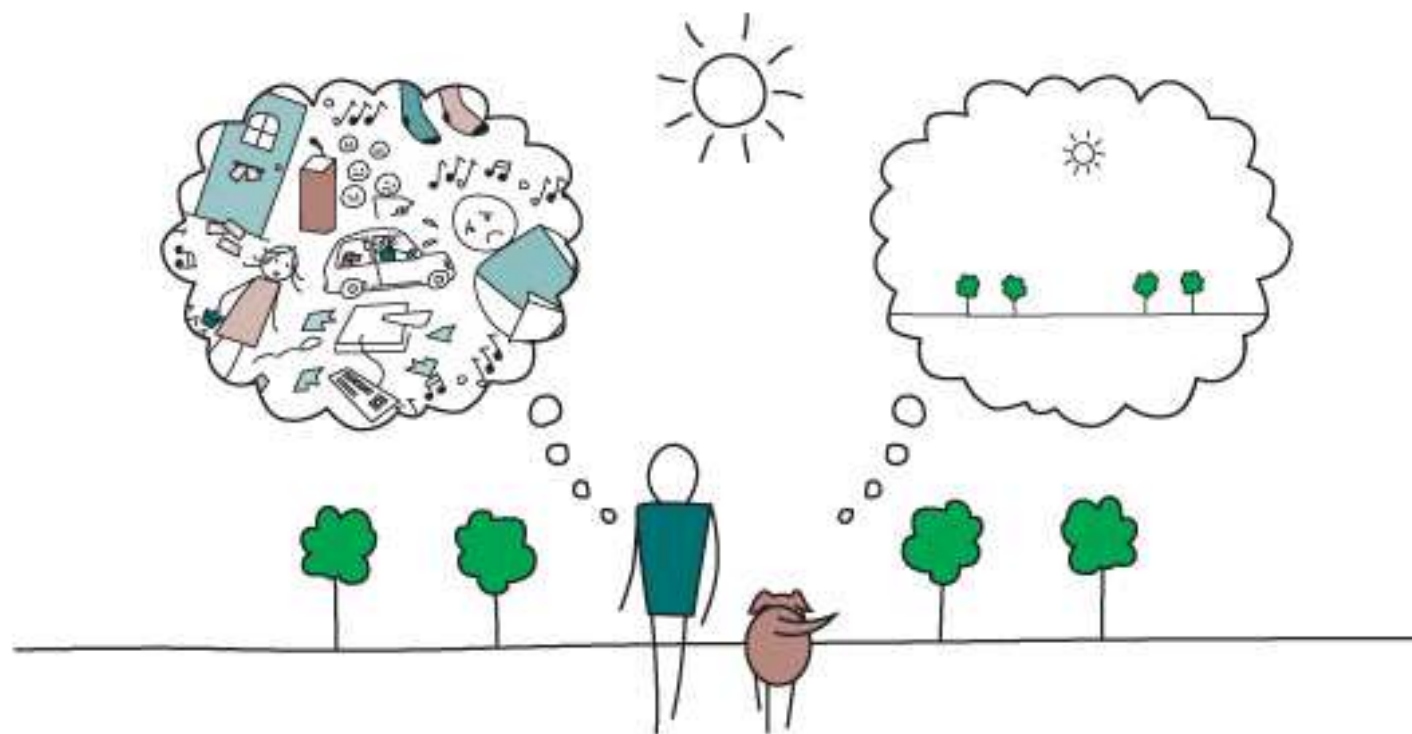
BROWN
Mindfulness Center

**Health Effects of
Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR):
A Review of Systematic Reviews and Meta-Analyses**

Eric B. Loucks, PhD

February, 2019

MERCI POUR VOTRE « PRÉSENCE ATTENTIVE »...☺ !



Mind Full, or Mindful?