

*Méditation de Pleine conscience : quelles perspectives pour la promotion de la santé ?*  
*Journée départementale de réflexion et d'échanges, Avignon, Jeudi 15 mars 2018, CoDES 84*



# POURQUOI ET COMMENT UTILISER LA MINDFULNESS EN PROMOTION DE LA SANTÉ ?

## A LA LUMIERE DES DONNEES PROBANTES

**Béatrice LAMBOY**, *PhD*

Conseiller scientifique en prévention et promotion de la santé (Santé Publique France)

Chercheur associé (LIP-Université de Savoie)

# PARTIE 1 : POURQUOI UTILISER LA MINDFULNESS ?

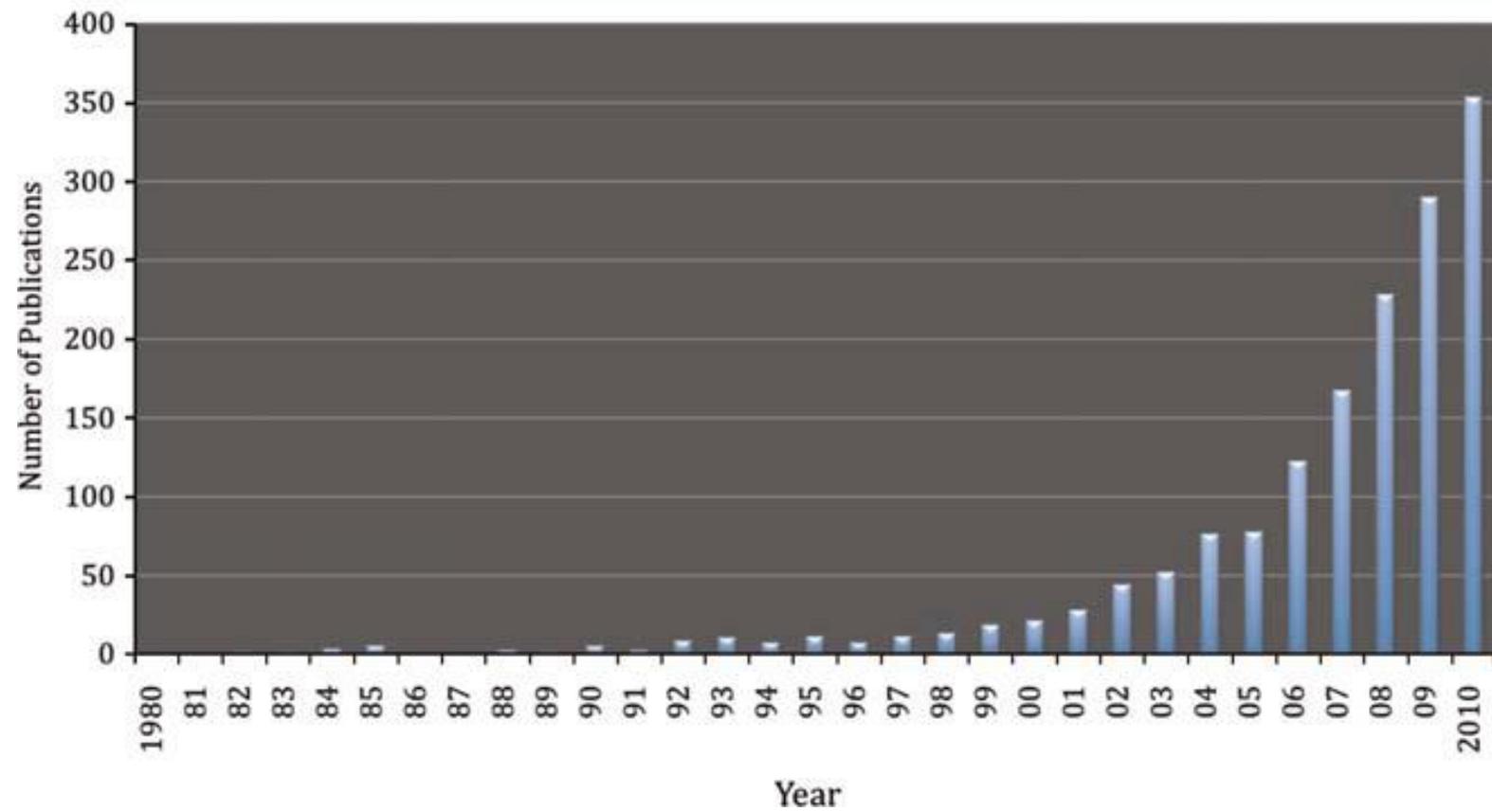
EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE

# PARCE QUE LA MINDFULNESS EST UN OBJET (DE RECHERCHE) EN PLEINE EXPANSION ?

Williams & Kabat-Zinn (2011)

1337 articles  
en 2015

Mindfulness publications by year, 1980 - 2010



# PARCE QUE LES PROGRAMMES DE MINDFULNESS SONT DES OBJETS (DE RECHERCHE) EN PLEINE EXPANSION ?

Cresswell (2017)

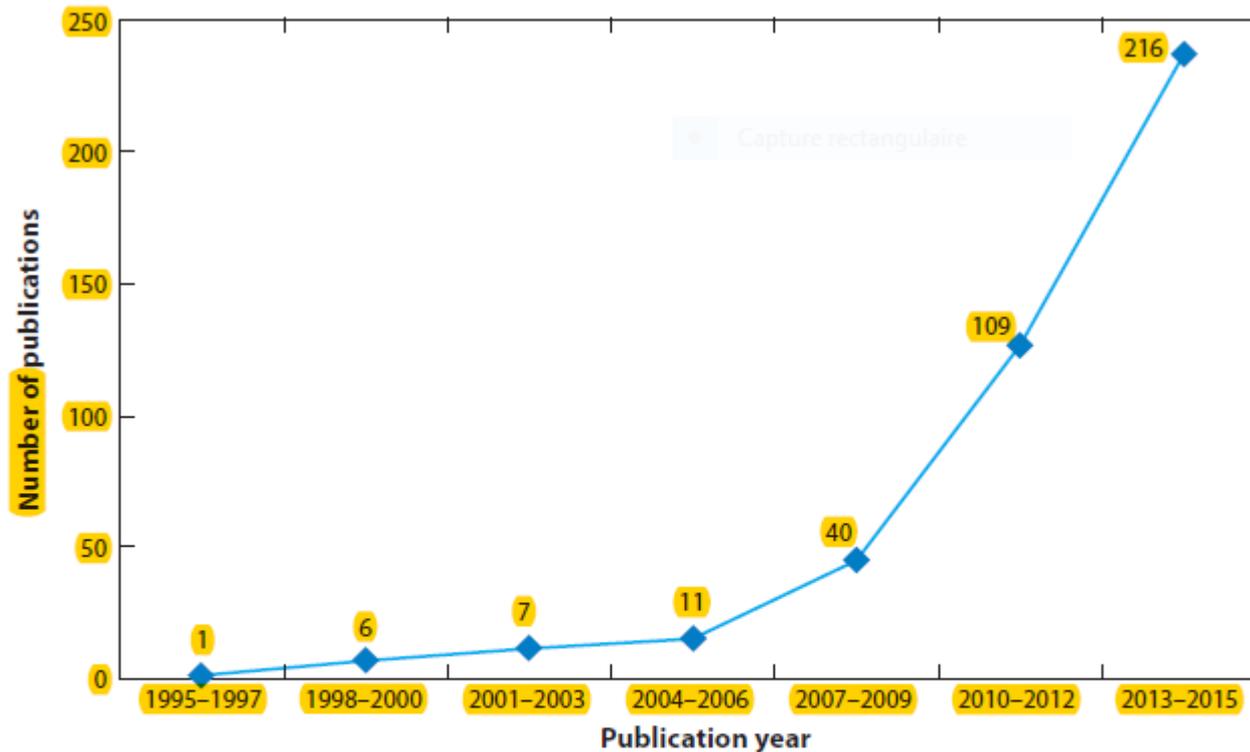


Figure 1

A noncumulative plot of the number of mindfulness randomized controlled trials (RCTs) published during 3-year periods between 1995 and 2015. The data were gathered from a PubMed abstract/title search (in February 2016) of human clinical trial studies using the terms mindfulness and randomized controlled trial.

## QUEL OBJET DE RECHERCHE ?

« MINDFULNESS » DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

COMPETENCE ET/OU PROGRAMME ?



### 1. MINDFULNESS = COMPETENCE

**Définition d'origine (Kabat-Zin, 2003)** = « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » *(In Deplus et al., 2014)*

**3 composantes** *(Bishop et al., 2004, Deplus et al., 2014, Janssen et al., 2018):*

1. son attention est dirigé volontairement
2. sur l'expérience présente (interne ou externe)
3. avec une attitude d'accueil et de compassion  
(vs. critique et évitement expérientiel)

# MINDFULNESS DE QUOI PARLE-T-ON EXACTEMENT ?

## COMPÉTENCE OU PROGRAMME ? (SUITE)

## 2. MINDFULNESS = PROGRAMME (JOHN KABAT-ZIN, ANNÉES 70-)

### Des interventions structurées pour renforcer cette compétence :

**-Programme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, à l'origine pour les patients douleurs chroniques : 8 ateliers hebdomadaire de 2h30 + 1 atelier d'1 journée en silence + 45mn d'exercices à la maison (6/7 jours) (balayage corporel, méditation formelle, méditation informelle...)

**-Programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)** (Segal) pour la prévention de la rechute dépressive : MBSR + psychoéducation sur les pensées et la dépression + mini-méditation

**-Des activités de Mindfulness intégrée dans des psychothérapies :**

Ex. Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)

**-Des programmes de type MBSR et MBCT adaptés au contexte**

**-Des programmes sur Internet et application smartphone** (Cresswell, 2017)

### Chez des patients adultes (milieu clinique) (Heeren et Philippot, 2010 , Janssen et al., 2018):

#### **Diminution des troubles :**

- douleur (meilleure gestion douleur)
- fibromyalgie
- rechute dépressive
- symptômes anxio-dépressifs, des TOC,
- troubles alimentaires, troubles addictifs
- stress (meilleure gestion du stress)

#### **Amélioration du fonctionnement :**

- fonctionnement immunitaire
- bien-être subjectif
- concentration
- résilience physique

# EFFETS ENCOURAGEANTS DES PROGRAMMES DE TYPE MBSR ET MBCT ADAPTES

→ PROGRAMMES PROMETTEURS



## 1. Chez des patients enfants et jeunes (milieu clinique) (Deplus et al., 2014):

**Etudes et résultats hétérogènes → tendance à confirmer :**

-diminution des symptômes anxio-dépressifs

-diminution des comportements agressifs et oppositionnels

## → PROGRAMMES PROMETTEURS (SUITE)

### 2. Chez des adultes en population générale :

#### 2.1 En milieu du travail (notamment professions médicales, enseignants) :

*(Janssen et al., 2018, Emerson et al., 2017)*

##### **Diminution des difficultés :**

- stress professionnel, anxiété, burnout
- malaise psychologique
- symptômes dépressifs

##### **Augmentation des facteurs et état positifs :**

- auto-compassion
- qualité du sommeil, sentiment de relaxation
- satisfaction de vie professionnelle
- capacité de régulation émotionnelle
- sentiment d'efficacité, engagement professionnel

## → PROGRAMMES PROMETTEURS

### 2.(Suite) Adultes en population générale :

#### **2.2 Personnes âgées :** *(Geiger et al., 2016)*

- Détresse psychologique (symptômes anxio-dépressifs, stress, sentiment de solitude...)
- Bien-être subjectif ( affects +)
- Capacités cognitives (attention, fonctions exécutives)

#### **2. 3 Parents :**

##### **Etudes et résultats hétérogènes → tendance à confirmer :**

- Stress et symptômes anxio-dépressifs chez les femmes enceintes *(Dhillon et al., 2017, modéré par la méta analyse de Lever Taylor et al., 2017)*
- Diminution du stress parental et
- Amélioration de l'ajustement émotionnel *(Townshend et al., 2016 ; Rayan et Ahmad, 2017)*

### 3. Chez des enfants en population générale (milieu scolaire) :

(Zenner et al., 2014 ; Creswell, 2017)

**Etudes et résultats hétérogènes → tendance à confirmer :**

- Amélioration des capacités cognitives (attention, flexibilité...)
- Amélioration de la gestion du stress

## PARTIE 2 : COMMENT UTILISER LA MINDFULNESS

EN PRÉVENTION ET PROMOTION DE LA SANTE?

AVEC DES INTERVENTIONS FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES

# INTERVENTION FONDÉE SUR LES DONNÉES PROBANTES = DÉFINITION COMPLEXE



## UNE DOUBLE DÉFINITION DE *L' EVIDENCE-BASED* SOURCE DE CONFUSION

### ✓ DÉFINITION 1 : EVIDENCE-BASED PROGRAM

*Evidence* = preuve (sens littéral)

→ Programme (ou intervention) validé

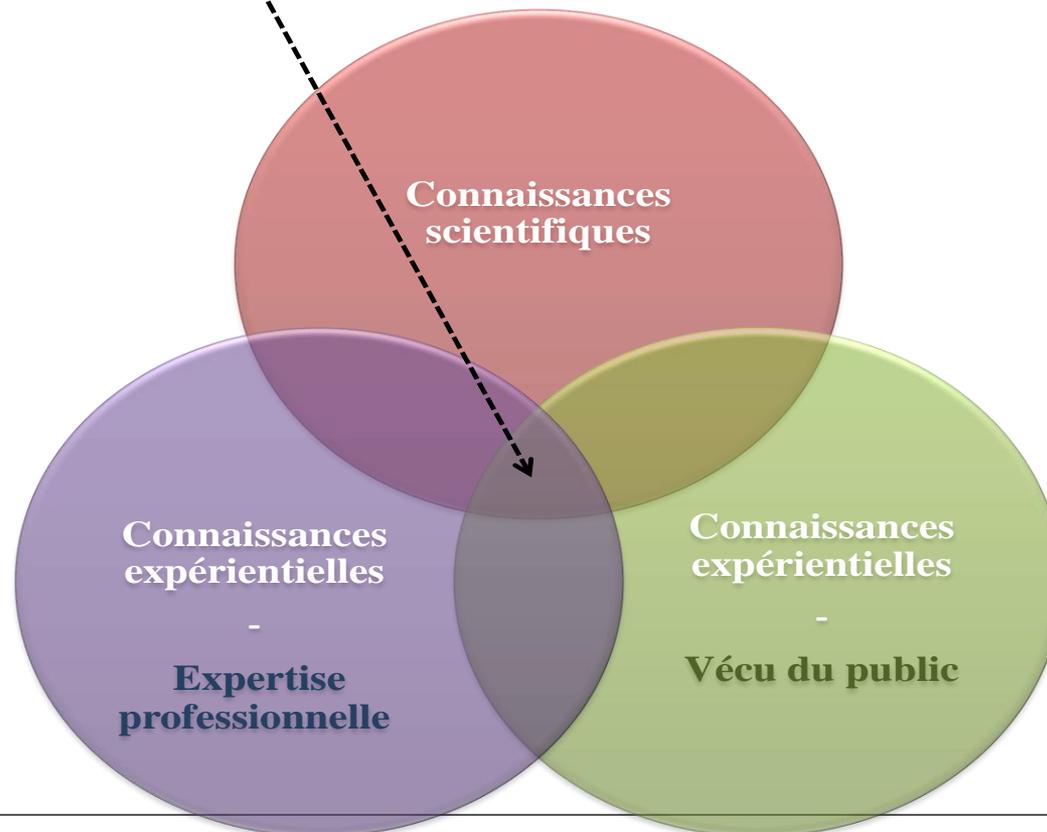
### ✓ DÉFINITION 2 : EVIDENCE-BASED HEALTH PROMOTION

*Evidence-Based* = paradigme d'intervention (EBM)

→ Intervention construite selon le paradigme de l'EBM

# REPRÉSENTATION SCHEMATIQUE DU PARADIGME DE **L'EVIDENCE-BASED PPS**

Intervention fondée sur les données probantes



## 2 TYPES D'INTERVENTIONS FONDÉES SUR LES DONNÉES PROBANTES

### ✓ TYPE 1 : IMPLANTATION D'UN « EVIDENCE-BASED PROGRAM »

- Mettre en œuvre un programme « clé en main » validé (evidence based program)
- Totalemment conforme au format et au contenu du programme validé

### ✓ TYPE 2 : CONSTRUCTION D'UNE INTERVENTION SELON LE PARADIGME DE L'EVIDENCE-BASED HEALTH PROMOTION

- Elaborer une « nouvelle » intervention à partir de 3 types de connaissances :
  1. **connaissances scientifiques** (dont la connaissances des programmes validés)
  2. expérience et expertise des professionnels (contexte)
  3. expérience et besoin de la population (contexte)

# OPTION 1 : IMPLANTER UN PROGRAMME VALIDE (EVIDENCE BASED PROGRAM) (TYPE1)



## DEMARCHE

- Se former
- Accéder aux supports : manuel d'intervention, manuel d'implantation, livret participant
- Si nécessaire, traduire les supports
- Réaliser le programme validé (selon les conditions d'utilisation du concepteur)

## OPTION 1.1 : Implanter un programme validé/prometteur de Mindfulness

- MBSR (ou MBCT)

## OPTION 1.2 : Implanter un programme prometteur de Mindfulness + Education pour la santé

- Ex. MBCP (Mindfulness-based Childbirth and Parenting) : Mindfulness + préparation à la naissance
- Ex. Programmes Mindfulness + Compétences Psychosociales

# DES PROGRAMMES PROMETTEURS MINDFULNESS + CPS

(LAMBOY ET AL., 2016)



- **Programme Mindup: CPS et Mindfulness pour les enfant (9-11 ans) : 12 ateliers (45mn) + exercices** en classe, à l'école, à la maison
  - **Contenu** : exercices de mindfulness, psychologie positive, programme CPS
  - **Etude évaluative** : 100 enfants (2 groupes comparés)
  - **Effets** : CPS (empathie, gestion émotions, stress), comportements prosociaux, agressivité, rapport à l'école, apprentissages...
- **Programme MSFP (Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program) :**
  - 1 programme CPS validé + exercices de Mindfulness pour les familles :**
    - **SFP (10-14)** : même format (7 ateliers hebdomadaires de 2hrs) et contenu
    - **Ajouts d'exercices de Mindfulness** : présentation du modèle *Mindful Parenting*, exercices de respiration consciente, acceptation et non-jugement, compassion et bienveillance...
    - **Etude évaluative** : ECR sur 432 familles (3 groupes comparés)
    - **Effets + SFP et MSFP** : compétences parentales, relations parent-enfant...
    - ~~**Effets + MSFP** : bien-être du parent, régulation des comportements de l'enfant~~

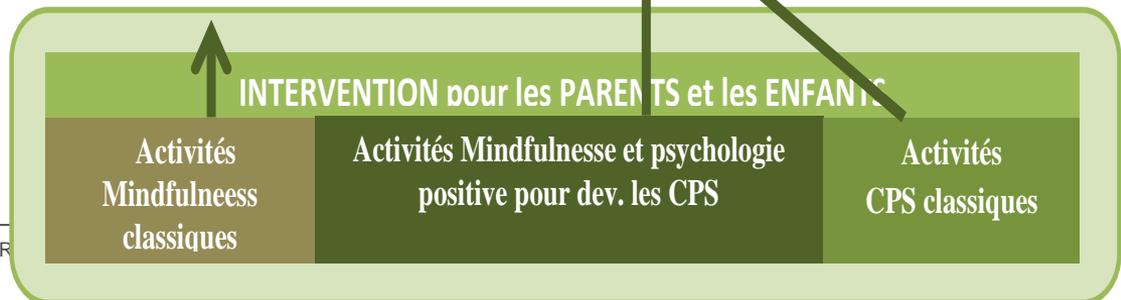
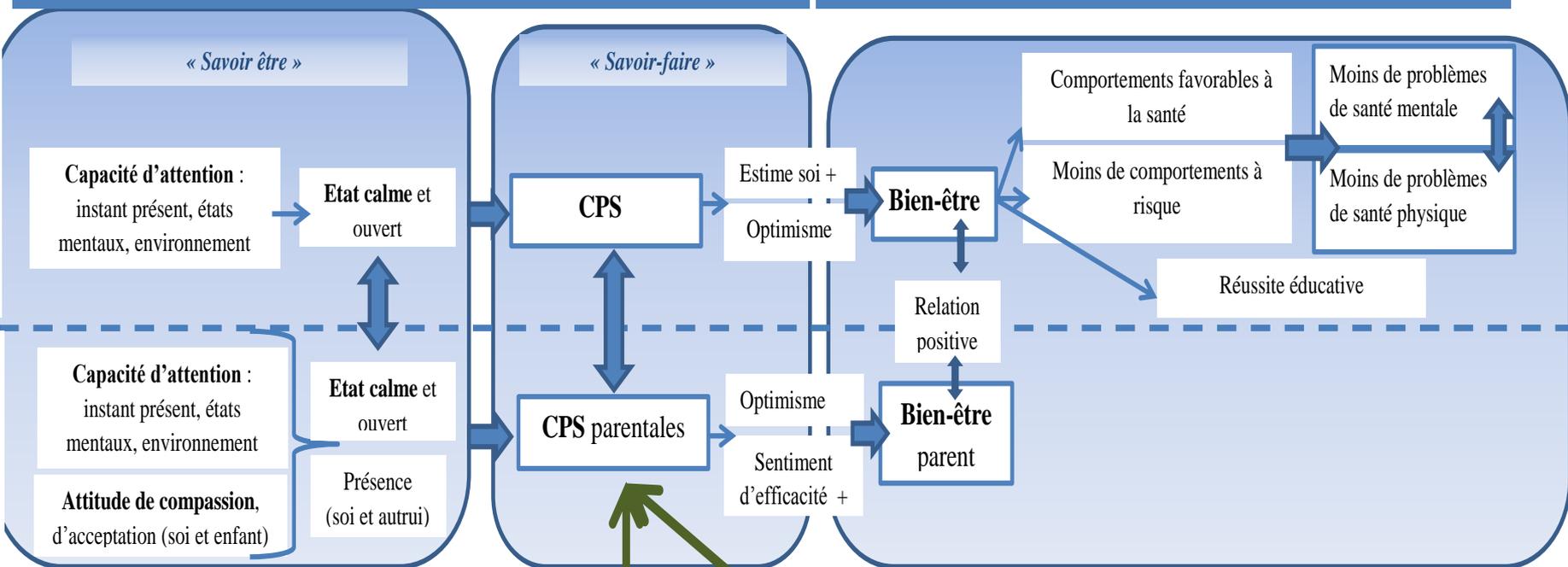
- **PROGRAMME CARE (CULTIVATING AWARENESS AND RESILIENCE IN EDUCATION FOR TEACHERS) : CPS ET MINDFULNESS POUR LES ENSEIGNANTS :**
  - **Formation 30 heures (5 jours sur 5 semaines)** : enseignement, exercices, supervision
  - **Supports** : manuel, livret, CD
  - **Contenu** : Compétences émotionnelles, gestion du stress, compassion (soi et autrui), exercices Mindfulness
  - **Etude évaluative** : ECR sur 50 enseignants EN
  - **Effets +** : bien-être, sentiment d'efficacité professionnelle, réduction stress et épuisement professionnel...

# MODÉLISATION D'INTERVENTION CPS ET MINDFULNESS

## DETERMINANTS de SANTE

## ETAT et PROBLEMES de SANTE

E  
N  
F  
A  
N  
T  
  
P  
A  
R  
E  
N  
T



# MODÉLISATION D'INTERVENTION CPS ET MINDFULNESS (SUITE)

Exercices Mindfulness classique	Développement des CPS	
	Exercices Mindfulness + Psychologie positive	Exercices CPS classiques
<p><b>Respiration</b> consciente et profonde</p> <p><b>Attention consciente</b> : sons, dégustation, sensations, pensées, émotions...</p> <p><b>Focalisation instant présent</b> : rester calme et attentif</p>	<p><b>-Gestions des émotions</b> : visualisation et focalisation sur les émotions positives, activités corporelles, littérature, musique...</p> <p><b>-Gestion des cognitions</b> : pensées positives, intentions positives...</p> <p><b>-CPS relationnelles</b> (empathie, gentillesse, gratitude...) : littérature jeunesse, actions positives...</p>	<p><b>-CPS émotionnelles</b> : Devinémotion, comment je me sens, gérer son stress par des exercices psychocorporelles, 5 étapes pour gérer sa colère...</p> <p><b>-CPS cognitives</b> : réfléchir avant d'agir, portrait chinois, mes qualités, ce qui m'influence, gaffe à la pub, savoir résoudre un problème...</p> <p><b>-CPS sociales</b> : messages « je », écoute active, savoir dire non, savoir demander de l'aide, discipline positive, résoudre un problème sans perdant...</p>

## OPTION 2 : CONSTRUIRE **UNE INTERVENTION FONDÉE** SUR LES DONNÉES PROBANTES : **MINDFULNESS +** **EDUCATION SANTÉ**



### **TYPE 2 : Construire une intervention d'éducation pour la santé mindfulness** **selon le paradigme de l'Evidence-Based Health Promotion**

- **Construire de nouveaux outils** à partir des 3 types de connaissance
  - 1/ des programmes validés et des connaissances scientifiques sur la Mindfulness et la santé
  - 2/ des supports et pratiques des professionnels
  - 3/ des besoins et préférences des personnes
- **Tester** les nouveaux supports
- **Réaliser** la « nouvelle » intervention EPS-Mindfulness

# **EXEMPLE TYPE 2: INTERVENTION FONDÉE SUR LES DONNEES PROBANTES MINDFULNESS + CPS OUTIL CPS-MINDFUL (AFEPS, 2017)**



En accès libre : <http://afeps.org/lesoutilsccpsmindful/>

## ✓ **Fondements**

- Données scientifiques sur les interventions PPS validées
- Programmes CPS validés
- Programmes CPS français (cartable CPS PDL)
- Modèles théoriques scientifiques :
  - Compétences émotionnelles et habiletés sociales
  - Parentalité positive et développement de l'enfant
  - Psychologie positive
  - Mindfulness
- Etudes pré-tests (pro. + parents)

## ✓ **Outils d'intervention (enfants 6-11 ans + parents)**

- **Outil CPS-enfant Mindful** : 10 fiches CPS (intervenants) + manuel d'implantation
- **Outil CPS parent Mindful (Educateur Mindful)** : 10 fiches CPS (parent/educateur)

## ✓ **Pas (encore ) de recherche évaluative d'efficacité**

# LES PRINCIPALES CPS ...DANS LES PROGRAMMES VALIDÉS ET SELON LES MODELES THEORIQUES ACTUELS (LAMBOY, 2017)



	Compétences cognitives	Compétences sociales
Connaître les émotions	S'auto-évaluer positivement	Communiquer de façon positives
Identifier les émotions	<i>Savoir être en pleine conscience</i>	Développer des relations positives
Exprimer <u>ses</u> émotions	Savoir résoudre des problèmes	S'affirmer et résister à la pression sociale
Réguler <u>ses</u> émotions		Savoir résoudre des conflits



ACCUEIL

SERVICES PROPOSES

PUBLICATIONS

CONTACT

# LES OUTILS CPS MINDFUL

## POUR LES ENFANTS (6-11 ANS)



Le manuel d'implantation de l'AFEPS



Les 10 fiches CPS Mindful de l'AFEPS pour les intervenants souhaitant mettre en

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION**

[beatrice.lamboiy@santepubliquefrance.fr](mailto:beatrice.lamboiy@santepubliquefrance.fr)