



* **Méditation de pleine conscience:**
De quoi parle-t-on?
D'où vient cette pratique?
Comment expliquer son attrait?

Dr Evelyne LONSDORFER

Maitre de conférence-Praticien Hospitalier en Physiologie

Nouvel Hôpital Civil- CHU Strasbourg

Instructeur MBSR selon le CFM

* Définition(s)

- * Action de réfléchir, de penser profondément à un sujet, à la réalisation de quelque chose
- * **Dérivé du Grec** « méléte », signifie entraînement, exercice
- * Transcrit en **Latin**: « meditatio » signifie porter son attention à un objet de pensées, s'absorber dans une réflexion profonde : Se plonger dans la **méditation**...
- * En Pali: « Sati »: **être alerte**, observation directe de son propre esprit, sans se soucier du contenu des pensées qui s'y manifestent...



- * Racine commune avec la médecine, *medeo (grec) ou mederi (latin)* = prendre soin de, soigner...
- * Sanskrit: bhavana: « prendre soin de, cultiver l'esprit, afin d'en dévoiler les qualités cachées
- * Exercice délibéré d'attention à ce qui se passe dans le présent, moment après moment, sans aucune **attente** ou **conceptualisation**
- * S'ouvrir à ce qui est et laisser être tel que c'est....

*Types de méditations

- * Méditations silencieuses: Shamata, Vipassana, Zen...
- * Posture du corps: yoga...
- * Exercices contemplatifs taoïstes et Tai Chi Chuan
- * Voie tantrique: dynamique, visualisations complexes de syllabes sacrées, déités, mantras
- * ...

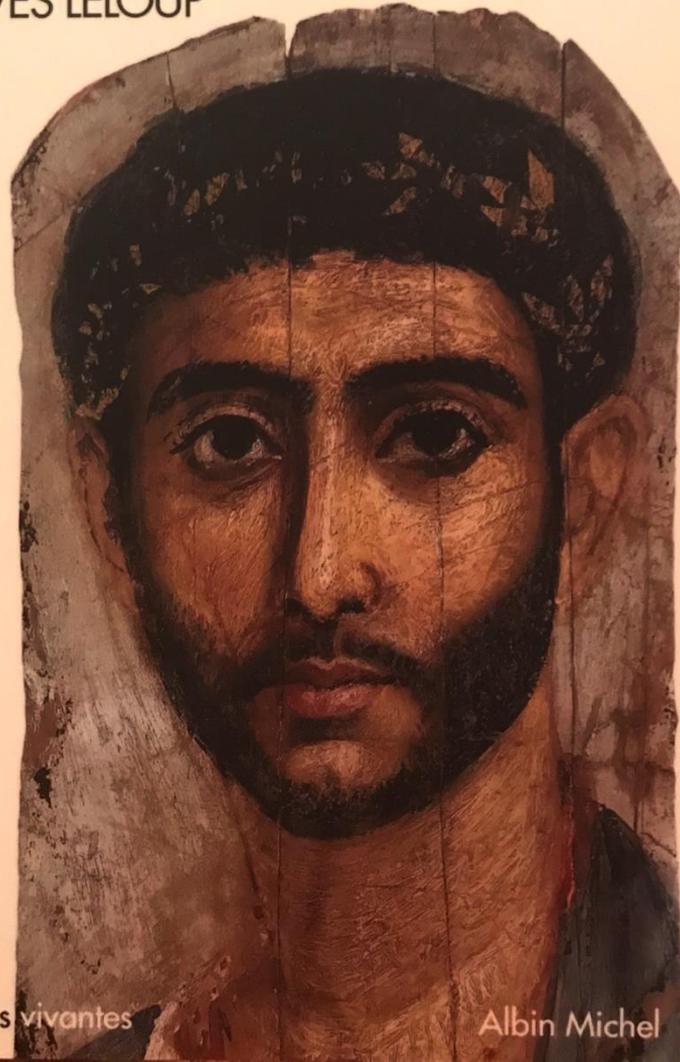




PRENDRE SOIN DE L'ÊTRE

PHILON ET LES THÉRAPEUTES D'ALEXANDRIE

JEAN-YVES LELOUP



Spiritualités vivantes

Albin Michel

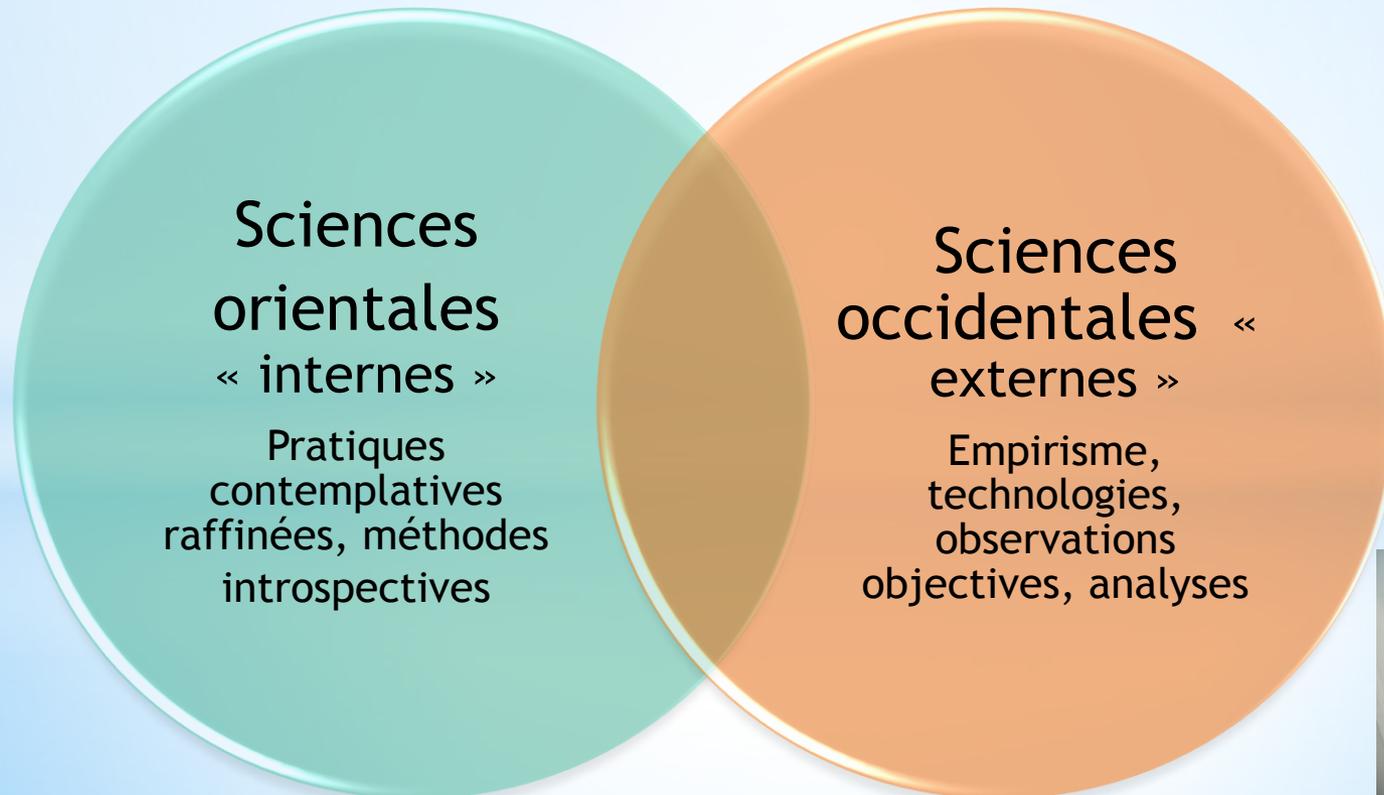
* Mind and Life Institute (1987)

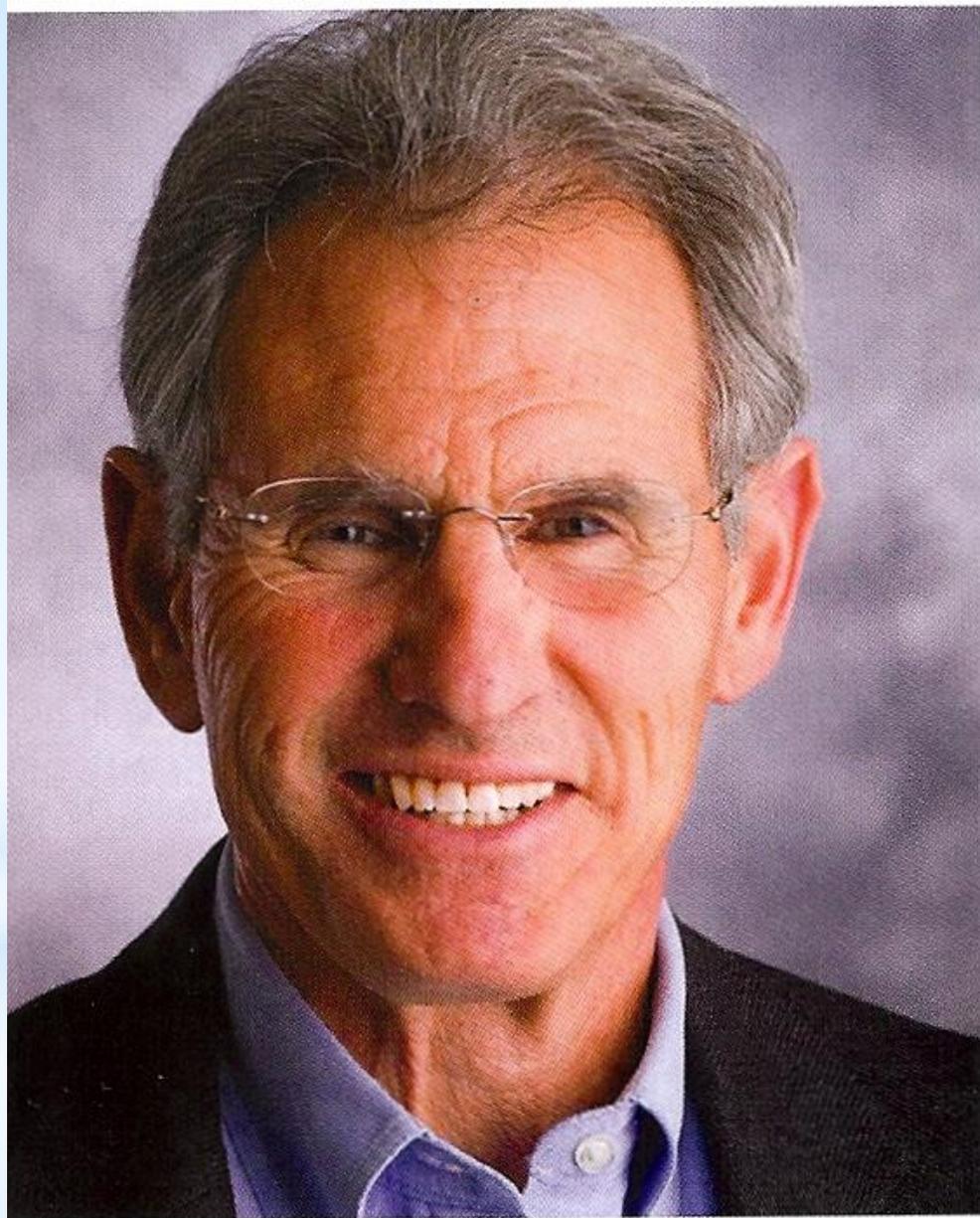
Tenzin Gyatso, 14th Dalai Lama

Adam Engle, avocat, entrepreneur

Francisco Varela, un neuroscientifique et philosophe (1946-2001)

The mission: to alleviate suffering and promote flourishing by integrating science with contemplative practice and wisdom traditions





Jon KABBAT-ZINN
UMASS

* Programme MBSR

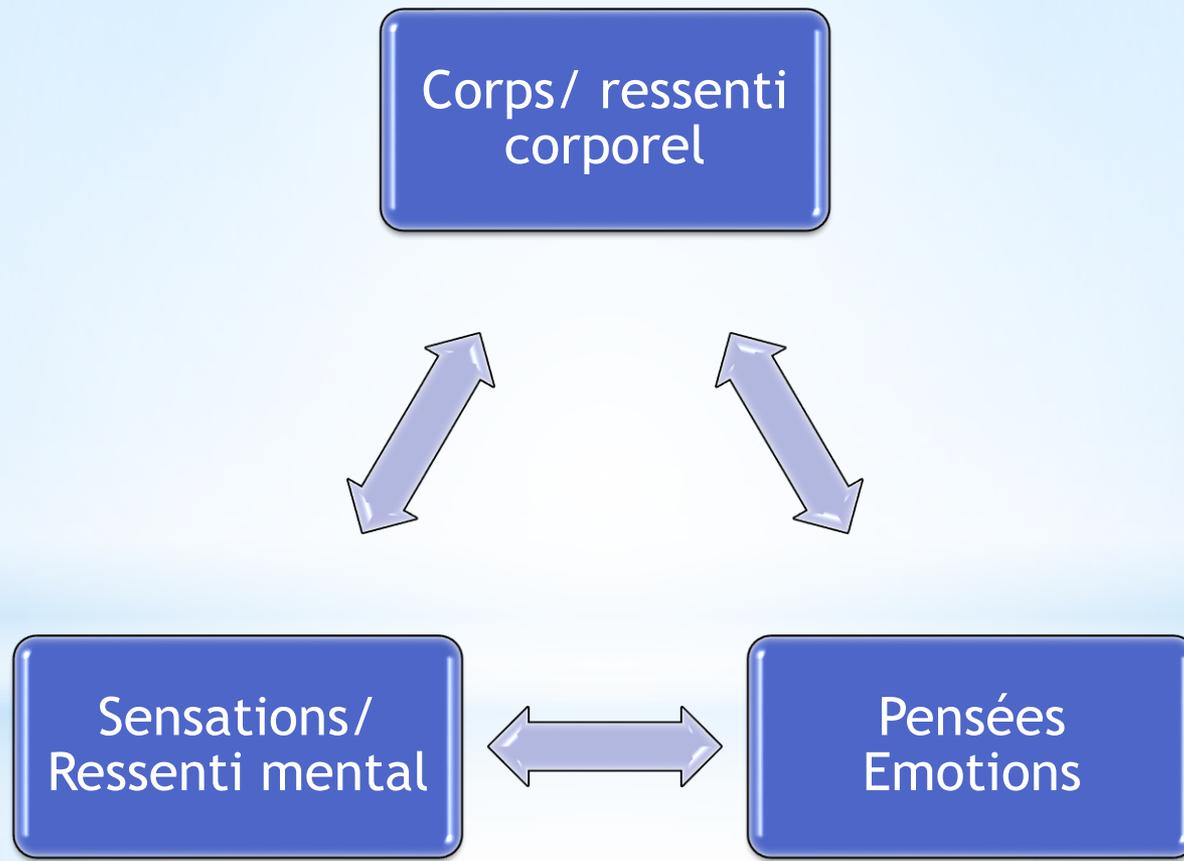
- * Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program
- * Programme laïque basé sur un entraînement de l'esprit
 - * Programme de 8 semaines
 - * 8 sessions de 2h30 de pratique hebdomadaire
 - * 1 journée de pratique complète en silence
 - * Pratiques quotidiennes de 40 minutes à domicile
 - * Inclus des pratiques corporelles (bodyscan, yoga debout, couché), des méditations assises, des marches méditatives
 - * Développer un **processus attentionnel de plus en plus subtil** permettant d'être au plus près de sa propre expérience

« Ni la douleur ne lui est toujours à fuir, ni la volupté toujours à suivre » (Montaigne)



Changement radical: **Faire Face** à la souffrance et de la prendre en charge

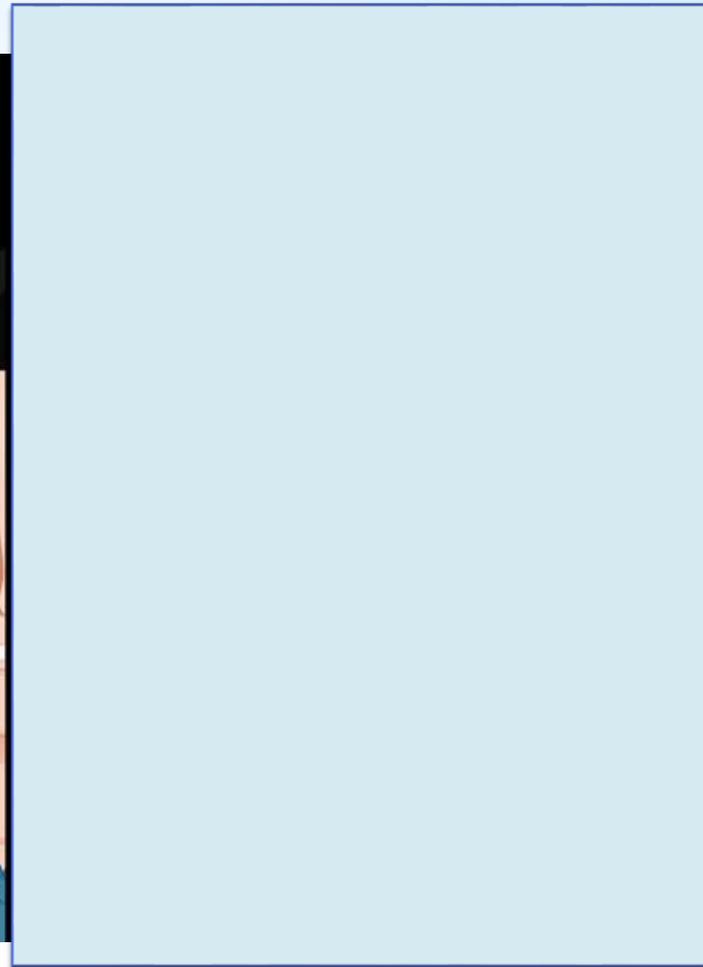
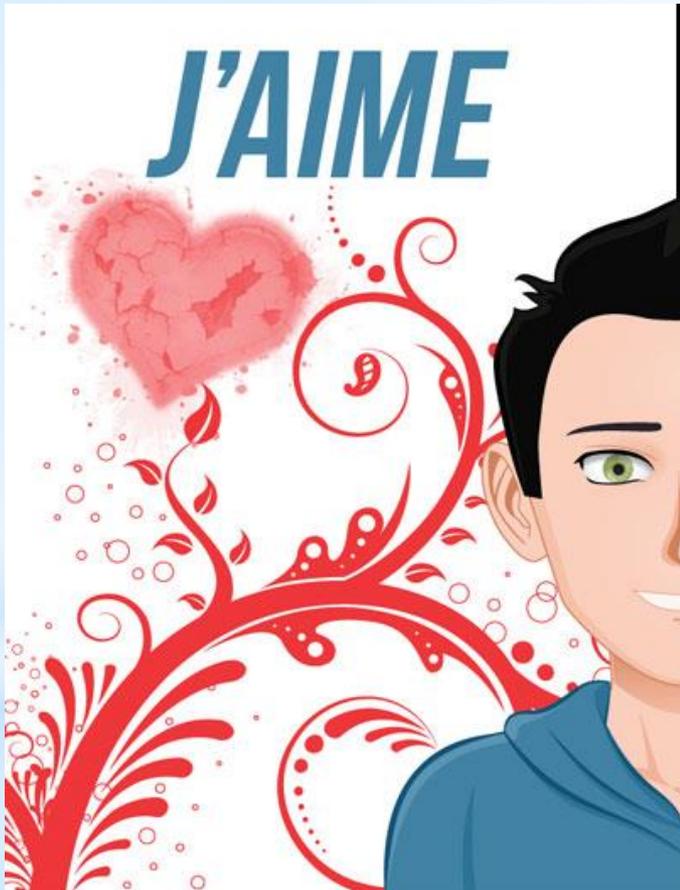
* Processus attentionnel



* Les 7 attitudes

- * Porter une ATTENTION DELIBÉRÉE aux choses auxquelles nous n'accordons souvent..... même pas le temps d'une pensée...

* Non jugement



*Patience



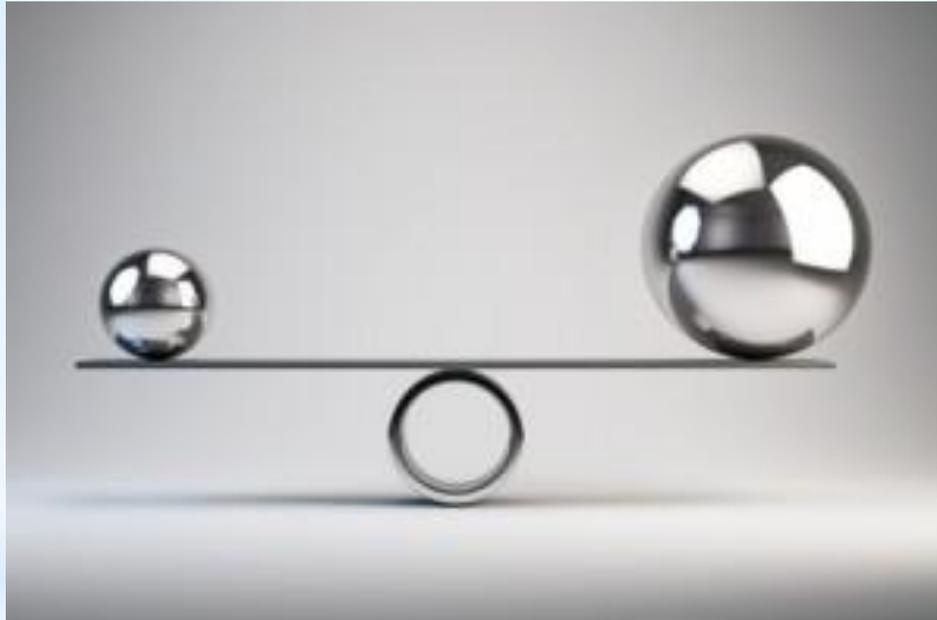
* Esprit du débutant



*Confiance



*Effort juste



* Acceptation



* Lâcher prise





* Center for Mindfulness (CFM)

- * Fondé par Jon KABBAT-ZINN en 1979
- * Fait partie de la Division de Médecine Préventive et Comportementale à l'Université du Massachusetts
- * Plus de 20000 patients référés par plus de 5000 médecins ont suivi le programme aux USA
- * Plus de 300 cliniques du stress aux USA
- * Plus de 740 programmes MBSR dans le monde, calqués sur le programme UMMS
- * Certification de l'Instructeur MBSR: 13000 professionnels de la santé/56 pays

* Center for Mindfulness (CFM)

* Engagé dans une responsabilité active à aider la création d'une **société davantage consciente**

* Accessible aux milieux:

* du Soin/Recherche

* de l'Entreprise

* De l'Education

* Politique (Parlementaires)

*
.....

MBI

Mindfulness-Based Interventions

MBCT

Mindfulness-Based Cognitive Therapy
Z. Segal J. Teasdale M. Williams 2002

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction
J. Kabat-Zinn 1979

Méditation de la Pleine Conscience (Mindfulness)

Physiologie du stress

Thérapies Cognitives et Comportementales

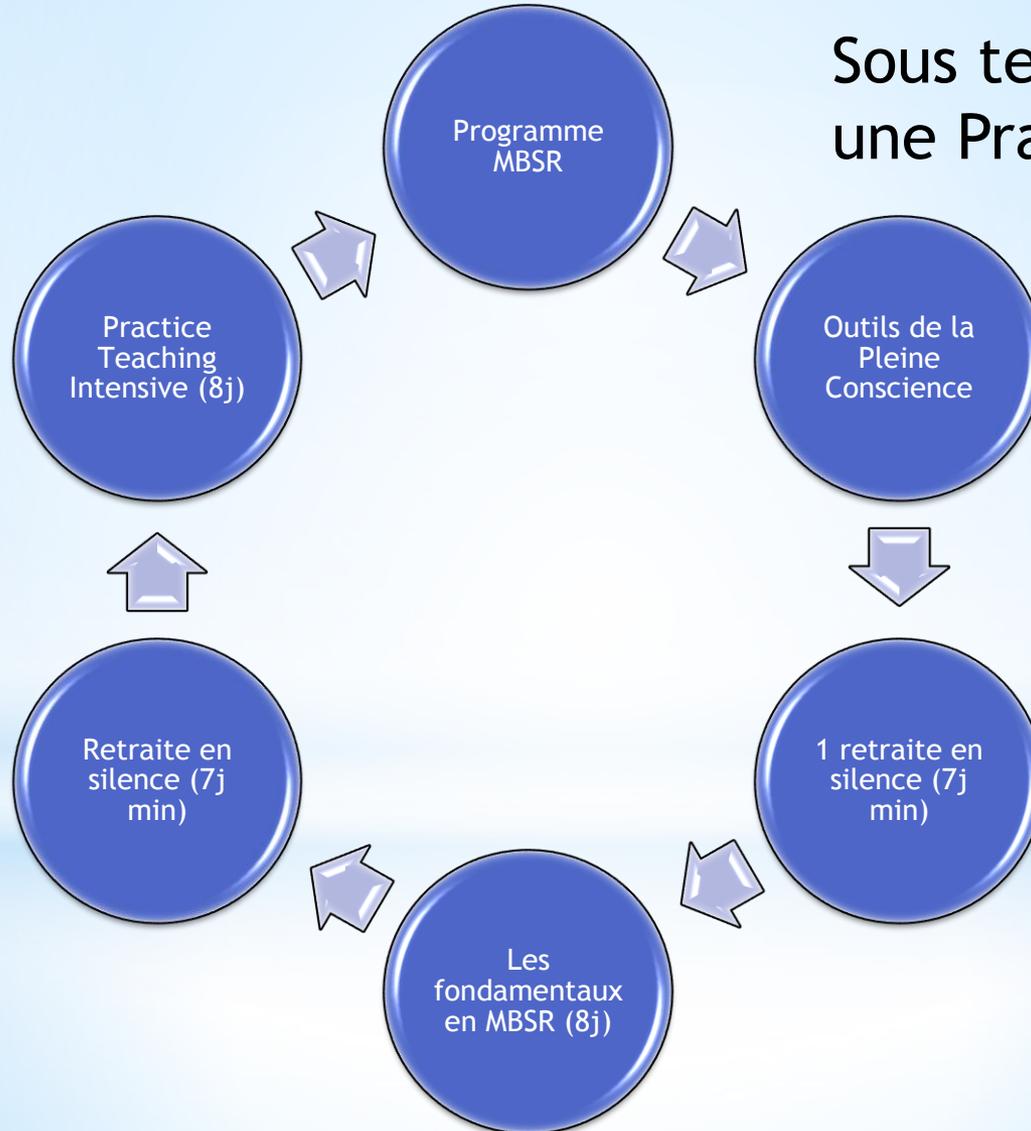
Sagesses Orientales
Pratiques Bouddhiques
Yoga

Sciences Occidentales
Médecine - Neurosciences
Psychologie

MBI	Population concernée
MBSR (Fondations)	Troubles anxieux, pathologies cardiaques, douleurs chroniques, cancer, psoriasis
MBCT	Prévention de la rechute dépressive
MBRP (relapse Prevention)	addiction
MBEAT (eating therapy)	Troubles du comportement alimentaire
MBCP (childbirth and parenting)	maternité
MB art therapy	Cancer
Stress management	Stress et anxiété
MB Mental health	Stress et traumatisme des militaires

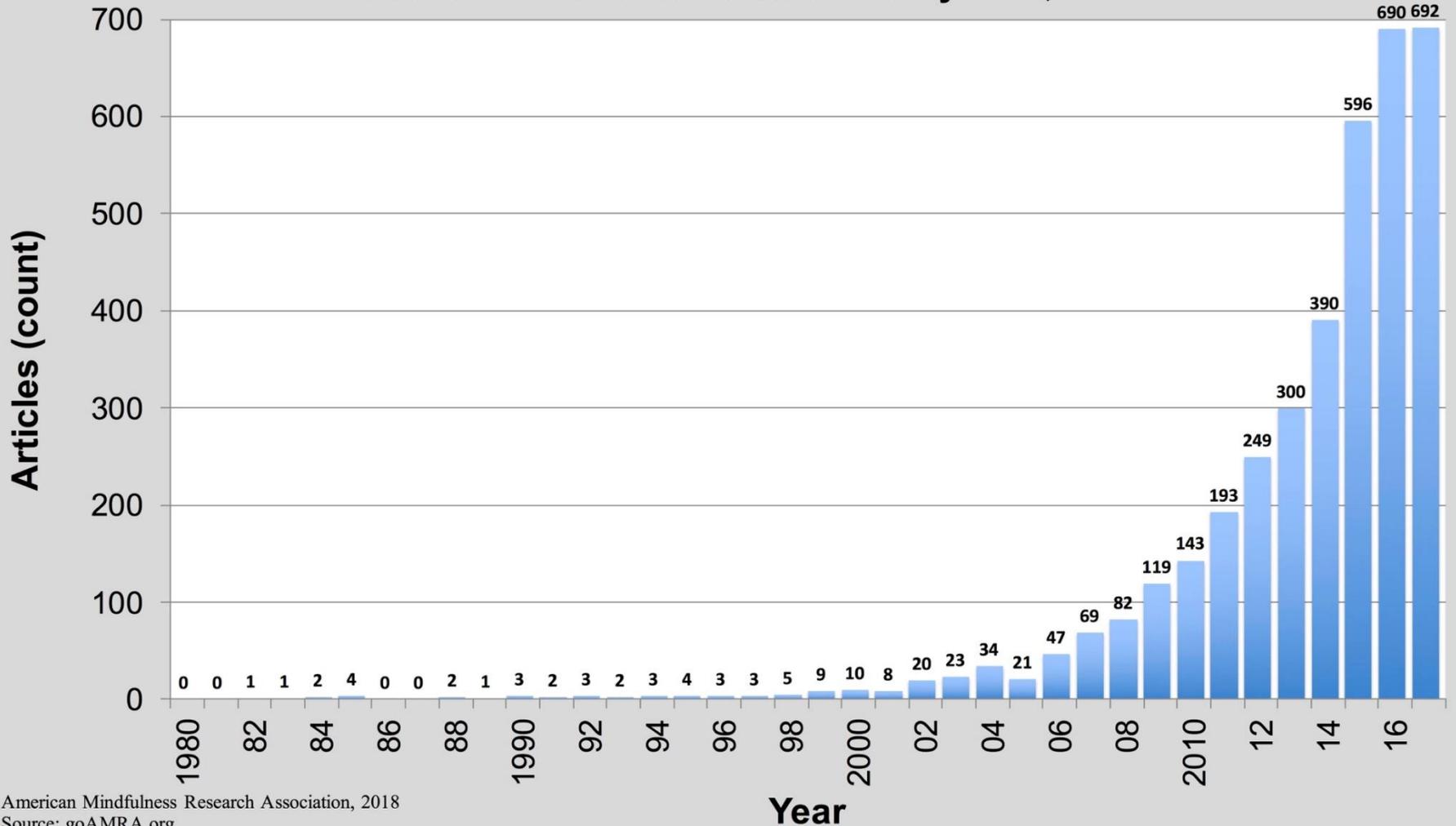
* Formation (selon CFM)

Sous tendue par
une Pratique Régulière



* Littérature scientifique

Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2017



Meditation and Cardiovascular Risk Reduction

A Scientific Statement From the American Heart Association

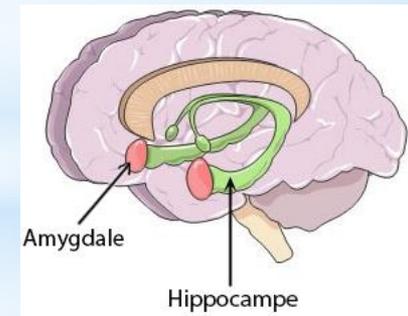
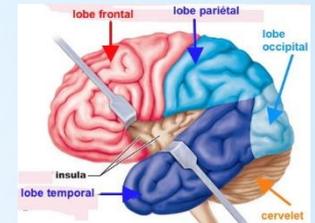
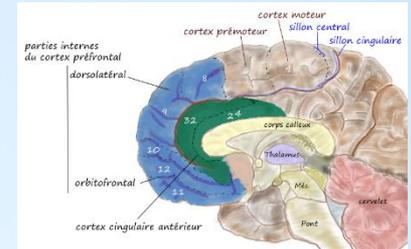
Glenn N. Levine, MD, FAHA, Chair; Richard A. Lange, MD, MBA, FAHA, Vice Chair; C. Noel Bairey-Merz, MD, FAHA; Richard J. Davidson, PhD; Kenneth Jamerson, MD, FAHA; Puja K. Mehta, MD, FAHA; Erin D. Michos, MD, MHS, FAHA; Keith Norris, MD; Indranill Basu Ray, MD; Karen L. Saban, PhD, RN, APRN, CNRN, FAHA; Tina Shah, MD; Richard Stein, MD; Sidney C. Smith, Jr, MD, FAHA; on behalf of the American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension

Abstract—Despite numerous advances in the prevention and treatment of atherosclerosis, cardiovascular disease remains a leading cause of morbidity and mortality. Novel and inexpensive interventions that can contribute to the primary and secondary prevention of cardiovascular disease are of interest. Numerous studies have reported on the benefits of meditation. Meditation instruction and practice is widely accessible and inexpensive and may thus be a potential attractive cost-effective adjunct to more traditional medical therapies. Accordingly, this American Heart Association scientific statement systematically reviewed the data on the potential benefits of meditation on cardiovascular risk. Neurophysiological and neuroanatomical studies demonstrate that meditation can have long-standing effects on the brain, which provide some biological plausibility for beneficial consequences on the physiological basal state and on cardiovascular risk. Studies of the effects of meditation on cardiovascular risk have included those investigating physiological response to stress, smoking cessation, blood pressure reduction, insulin resistance and metabolic syndrome, endothelial function, inducible myocardial ischemia, and primary and secondary prevention of cardiovascular disease. Overall, studies of meditation suggest a possible benefit on cardiovascular risk, although the overall quality and, in some cases, quantity of study data are modest. Given the low costs and low risks of this intervention, meditation may be considered as an adjunct to guideline-directed cardiovascular risk reduction by those interested in this lifestyle modification, with the understanding that the benefits of such intervention remain to be better established. Further research on meditation and cardiovascular risk is warranted. Such studies, to the degree possible, should utilize randomized study design, be adequately powered to meet the primary study outcome, strive to achieve low drop-out rates, include long-term follow-up, and be performed by those without inherent bias in outcome. (*J Am Heart Assoc.* 2017;6:e002218. DOI: 10.1161/JAHA.117.002218.)

Mais aussi: Cancer, fibromyalgie, psoriasis, douleurs chroniques, anxiété, pathologies respiratoires, Alzheimer....

* Régions cérébrales impliquées

- * Cortex préfrontal
 - * Fonctions cognitives, raisonnement...
- * Cortex cingulaire antérieur
 - * Empathie, émotion, rythme cardiaque...
- * Zone insulaire
 - * Empathie, émotion, conscience...
- * Réseau par défaut
- * Circuits émotionnels
 - * Amygdale: émotion peur, anxiété...
 - * Hippocampe: mémoire, repérage dans le temps



* Attraits

* Comment vivons nous aujourd'hui?



* Quels sont nos comportements?



* Quelles addictions??



* Présence attentive

* Autorisons-nous?



* Pouvons nous être?



* Quelles addictions??



*** Je vous invite à cette
expérience.....,
Et vous remercie
pour votre attention**



Méditation de pleine conscience:

De quoi parle-t-on?

D'où vient cette pratique?

Comment expliquer son attrait?



Dr Evelyne LONSDORFER

Maitre de conférence-Praticien Hospitalier en Physiologie

Nouvel Hôpital Civil- CHU Strasbourg

Instructeur MBSR selon le CFM