



Articles publiés  
sous la direction de

#### FRIEDRICH STIEFEL

Service de  
psychiatrie de liaison  
Département de  
psychiatrie  
Centre hospitalier  
universitaire vaudois  
Lausanne

#### GUIDO BONDOLFI

Service de  
psychiatrie de liaison  
et d'intervention de  
crise  
Département de  
psychiatrie  
Hôpitaux  
universitaires de  
Genève

# La méditation de pleine conscience (mindfulness) a-t-elle une place en médecine?

Pr GUIDO BONDOLFI

Rev Med Suisse 2023; 19: 307-9 | DOI: 10.53738/REVMED.2023.19.814.307

La pleine conscience (PC), en anglais «mindfulness», trouve son origine dans les traditions philosophiques, religieuses et culturelles orientales, et plus particulièrement dans le bouddhisme. Mais ce n'est qu'à partir des années 1970 que les pratiques méditatives ont commencé à intéresser la communauté scientifique occidentale en tant que formes de traitement. On doit principalement à Jon Kabat-Zinn, biologiste moléculaire qui travaillait dans la recherche biomédicale au MIT (Massachusetts Institute of Technology) d'avoir introduit, dès 1979, la méditation de PC dans la pratique clinique avec le programme basé sur la PC pour la réduction du stress (Mindfulness Based Stress Reduction program – MBSR). L'hypothèse de Kabat-Zinn était que la méditation pourrait aider les occidentaux à gérer leur stress sans qu'ils ne deviennent forcément des adeptes de la tradition bouddhiste. Depuis son apparition en clinique, la méditation de PC a donc été conçue avant tout comme une pratique laïque, une forme d'entraînement de l'esprit et non une mystique.

Concrètement, la PC consiste à porter son attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur. Cette pratique se caractérise par une attitude d'acceptation et de non-jugement. Elle implique ainsi une qualité d'attention portée à l'expérience vécue, sans filtre, on accepte ce qui vient, sans jugement, on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non, sans attente, on ne cherche pas quelque chose de précis. En d'autres termes, il s'agit d'un désengagement de notre tendance habituelle à juger et à contrôler ou orienter

l'expérience de l'instant présent en une posture de l'esprit dans laquelle on ne cherche pas à analyser ou à mettre en mots, mais plutôt d'une invitation à observer et à éprouver.

Les interventions basées sur la PC sont habituellement proposées en groupe, sous forme de programmes, à raison d'une séance hebdomadaire pendant 8-10 semaines. Jusqu'au début des années 2000, la communauté scientifique n'a porté qu'un intérêt relatif à ces interventions, comme en témoigne le faible nombre de publications recensées chaque année sur ce sujet ( $\leq 10$  articles /an). Mais à partir des années 1990, nous avons assisté à la publication de plus

plus d'études contrôlées randomisées et en double aveugle et les interventions basées sur la pleine conscience ont progressivement acquis leurs lettres de noblesses aux yeux de la communauté scientifique (psychologie, médecine, psychiatrie). Depuis, le nombre de recherches et de publications portant sur ces interventions ne cesse de croître à un rythme exponentiel, atteignant le nombre de 1362 articles en 2021.

Cette évolution spectaculaire a été liée au développement du programme de thérapie cognitive basée sur la PC (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT) et à la validation empirique de son efficacité pour la réduction jusqu'à 50% du taux des rechutes dépressives chez les patients avec un trouble dépressif récurrent,<sup>1</sup> efficacité comparable à la réduction du risque de rechute qui peut être obtenue avec un traitement antidépresseur à long terme.<sup>2</sup>

**LA MÉDITATION  
DE PLEINE  
CONSCIENCE A  
ÉTÉ CONÇUE  
COMME UNE  
FORME D'ENTRAÎ-  
NEMENT DE  
L'ESPRIT**

Alors qu'il y a 50 ans, les interventions basées sur la PC étaient considérées comme un phénomène marginal en médecine, aujourd'hui, grâce à des études conduites selon les critères de la médecine basés sur les preuves, ces approches sont proposées dans un nombre de plus en plus large de disciplines médicales.

Chez des populations cliniques souffrant de diverses affections somatiques (maladies cardio-vasculaires, sclérose en plaques, troubles gastro-intestinaux, etc.), ces interventions permettent une diminution significative de l'intensité des symptômes dépressifs (taille d'effet 0.97), anxieux et liés au stress (taille d'effet 0.95).<sup>3,4,5</sup> Plus récemment, un programme spécifique associant PC et thérapie cognitive a été proposé pour le traitement intégratif de la douleur chronique et de l'abus d'opioïdes (Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement – MORE) dont les résultats sont extrêmement prometteurs,<sup>6</sup> comme souligné dans l'article de Chytas et coll. dans ce numéro de la *Revue Médicale Suisse*. Chez les patients oncologiques, outre une réduction significative des symptômes anxieux et dépressifs, ces programmes favorisent la croissance post-traumatique, autrement dit, la perception de changements positifs suite à une expérience de vie traumatique.<sup>7</sup> Aux HUG et au CHUV, une étude a été réalisée récemment pour explorer la faisabilité, l'acceptabilité et les effets potentiels d'un programme spécifique (Mindfulness-Based Cancer Recovery – MBCR) chez des femmes souffrant d'un cancer gynécologique.<sup>8</sup>

En psychiatrie, outre l'efficacité bien établie pour la prévention des rechutes dépressives, les interventions basées sur la PC sont proposées à des patients souffrant de troubles anxieux,<sup>9,10</sup> de troubles addictifs et en tant qu'outils complémentaires au traitement du surpoids et de l'obésité.

Les études chez les enfants et les adolescents sont moins nombreuses et les résultats davantage contrastés. L'hypothèse que la PC pourrait être un outil valable pour les jeunes s'appuie sur le fait que les problèmes de santé mentale apparaissent généralement à l'adolescence, qui est une période de vulnérabilité accrue associée à une diminution de la régulation attentionnelle, émotionnelle et comportementale face à des exigences croissantes. Dans une récente méta-analyse,<sup>11</sup> les interventions basées sur la PC avaient montré des résultats favorables sur les fonctions exécutives, l'attention, les symptômes dépressifs, l'anxiété, le stress et les troubles du comportement. Cependant, les résultats d'une très grande étude (plus de 8000 enfants, âgés

de 11 à 14 ans, ont été évalués dans 84 écoles en Grande-Bretagne) ont montré que la méditation de PC n'a pas amélioré la santé mentale des enfants par rapport au groupe contrôle et qu'elle pourrait même avoir eu un effet néfaste sur les élèves ayant des problèmes de santé mentale existants ou émergents.<sup>12</sup> Ce qui précède incite à poursuivre des recherches chez les jeunes et diverses études dans ce domaine sont en cours à Genève.<sup>13,14</sup>

Au cours de la dernière décennie, des programmes destinés à des populations non cliniques pour la réduction du stress, de l'anxiété et l'amélioration de la qualité de vie ont vu le jour,<sup>15</sup> tels que la thérapie cognitive basée sur la PC pour la vie (Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life – MBCT-L). Ces interventions sont également proposées sur les lieux de travail et leur efficacité a été démontrée pour réduire le risque de burnout chez les médecins.<sup>16,17</sup>

Par ailleurs, la pratique de PC permet aussi de réduire le stress et la dépression chez les étudiants en médecine,<sup>18,19</sup> raison pour laquelle, depuis plusieurs années, nous proposons des cours à option à la faculté de médecine de l'Unige (La méditation de pleine conscience (Mindfulness): apprendre à prendre soin de soi pendant les études). Une étude soutenue par le Fonds National de la Recherche est en cours: "Mindfulness-Based Intervention to reduce stress and improve prosocial skills for health-care students: a translational RCT integrating clinical, neuroimaging and biomedical outcomes" ».<sup>20</sup>

Comme la plupart des interventions thérapeutiques, la méditation peut être associée à des effets indésirables, pendant ou après les pratiques. Il s'agit en particulier de symptômes anxieux ou dépressifs habituellement légers, transitoires et qui, dans la plupart des cas, n'ont pas provoqué l'arrêt de la pratique ou des consultations médicales. Leur prévalence globale (8,3%) est similaire à ce qui est rapporté pour la psychothérapie.<sup>21</sup>

Ces dernières années, l'intérêt des neurosciences pour mieux comprendre les mécanismes d'action de la méditation de PC s'est traduit par une multiplication impressionnante de recherches en neuro-imagerie fonctionnelle et structurale. Bien que ces recherches ne soient qu'à leur début, les résultats de ces investigations indiquent que les trois compo-

**LE RÔLE DE LA  
PLEINE  
CONSCIENCE SE  
SITUE CLAIRE-  
MENT DANS LE  
CHAMP DU  
SOUTIEN ET DE  
L'AMÉLIORATION  
DE LA SANTÉ  
MENTALE**

santes fondamentales de la méditation de PC sont la régulation de l'attention, la régulation émotionnelle, la conscience de soi (self-awareness) et du corps.<sup>22,23</sup>

L'effet de mode dont bénéficient ces interventions depuis quelques années risque de faire considérer la PC comme une panacée pour tout et n'importe quoi. Son rôle se situe clairement dans le champ du soutien et de l'amélioration de la santé mentale, chez des patients souffrant d'une maladie somatique, des patients psychiatriques mais aussi chez toute personne souhaitant acquérir des outils pour mieux prendre soin de soi-même, réduire l'impact du stress et prévenir ainsi le risque de burnout.

Par ailleurs, tous les patients ne sont pas intéressés ou motivés pour pratiquer la PC. Il faut donc envisager des options d'interventions diversifiées et adaptées à la sensibilité de chaque personne (hypnose, technique de relaxation, interventions psychothérapeutiques, activités sportives, etc.). Concernant le rôle des recherches futures, il sera nécessaire de mieux différencier le rôle joué par chaque composante de la PC afin d'adapter les différents éléments de la mindfulness qui correspondent aux mécanismes psychologiques de la problématique traitée.

1 Kuyken W, Warren F, Taylor R, et al. Efficacy and moderators of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials; *JAMA Psychiatry*, 2016; 73(6):565-74.

2 Kuyken W, Hayes R, Barrett B, et al. Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomized controlled trial; *The Lancet*; 2015; Vol 386: 63-73

3 Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D; The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review; *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2010; Vol. 78: 169-183

4 Van Agteren J, Jasiello M, Lo L, et al. A systematic review and meta-analysis of psychological interventions to improve mental wellbeing; *Nature Human Behaviour*, 2021; 5(5):631-652

5 Gotink RA, Chu P, Busschbach JV, et al. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs; *Plos One*, 2015; 16: 1-17

6 Parisi A, Hanley WH, Garland EL; Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement reduces opioid craving, pain, and negative affect among chronic pain patients on long-term opioid therapy; *Behaviour Research and Therapy*, 2022; 152: 1-10

7 Stanic J, Barth J, Danon N, et al. Adherence to standardized 8-week mindfulness-based interventions among women with breast or gynecological cancer: a scoping review; *Journal of Psychosocial Oncology Research and Practice*, 2021 ; 3:2: 1-7

8 SERENITY study: <https://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT04564768>

9 Haller H, Breilmann P, Schröter M, Dobos G, Cramer H; A systematic review and meta-analysis of acceptance and mindfulness-based interventions for DSM-5 anxiety Disorders; *Scientific Reports*, 2021 Oct 14;11(1)

10 Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton, Baker AW, Simon NM; Mindfulness-Based Stress Reduction vs Escitalopram for the Treatment of Adults With Anxiety Disorders: A Randomized Clinical Trial; *JAMA Psychiatry*. Doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.3679

11 Dunning DL, Griffiths K, Kuyken W, et al. Research Review: The effects of mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – a meta-analysis of randomized controlled trials; *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2019 ;60 (3):244-258

12 Montero-Marín J, Allwood M, Ball S, et al. School-based mindfulness training in early adolescence: what works, for whom and how in the MYRIAD trial?; *Evidence Based Mental Health* 2022;25:117-124

13 Siffredi V, Liverani MC, Hüppi PS, et al. The effect of a mindfulness-based intervention on executive, behavioural and socio-emotional competencies in very preterm young adolescents; *Sci Rep*. 2021 Oct 6;11(1):19876. doi: 10.1038/s41598-021-98608-2.

14 Piguët C, Klauser P, A. Merglen A: "Early mindfulness-based intervention for vulnerable adolescents: project for a fMRI randomized controlled trial", 2018; Leenaards Foundation; projet terminé, analyse des données en cours.

15 Strauss C, Gu J, Montero-Marinc J, et al. Reducing stress and promoting well-being in healthcare workers using mindfulness-based cognitive therapy for life; *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2021; 21: 2-10

PJ, Shanafelt TD; Interventions to prevent and reduce physician burnout: a systematic review and meta-analysis; *Lancet*, 2016 Nov 5;388:2272-2281

17 Fendel JC, Bürkle JJ, Göritz AS; Mindfulness-Based Interventions to Reduce Burnout and Stress in Physicians: A Systematic Review and Meta-Analysis; *Academic Medicine*, 2021, Vol. 96, No. 5: 751-764

18 Daya Z & Heath Hearn J ; Mindfulness interventions in medical education: A systematic review of their impact on medical student stress, depression, fatigue and burnout; *Medical Teacher*, 2017: 1-8

19 Hathaisaard C, Wannarit K, Pattanaseri K; Mindfulness-based interventions reducing and preventing stress and burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis; *Asian Journal of Psychiatry*, 2022; 69: 1-7

20 Piguët et al, 2022-2015, Swiss National Foundation: "Mindfulness-Based Intervention to reduce stress and improve prosocial skills for health-care students: a translational RCT integrating clinical, neuroimaging and biomedical outcomes"

21 Farias M, Maraldi E, Wallenkamp KC, Lucchetti G; Adverse events in meditation practices and meditation-based therapies: a systematic review; *Acta Psychiatr Scand* 2020; 142: 374-393

22 Hölzel BK, Lazar SW, Gard T, et al. How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective; *Perspectives on Psychological Science* ; 6(6) 537-559

23 Tang Y-Y, Britta K. Hölzel BK, Posner MI; The neuroscience of mindfulness meditation; *Nature Reviews | Neuroscience*, 2015; Vol 16; 216-225.