



MÉDECINE GÉNÉRALE  
& PSYCHIATRIE 37

Newsletter n°18

**Mindfulness :**  
la pleine conscience  
au service du bien être  
psychique

Mieux comprendre pour  
pouvoir en parler avec mes  
patients.

Dr ETINZON Sara  
et Dr SARRON Pierre Yves

(Temps de lecture 5 minutes)



## Qu'est ce que le mindfulness?

La Pleine Conscience, ou Mindfulness, est une attention intentionnelle et non jugeante portée sur l'expérience du moment présent. Elle s'entraîne par la méditation formelle et des pratiques informelles. Elle trouve son origine dans les traditions philosophiques, religieuses et culturelles orientales et plus particulièrement dans le bouddhisme.

Selon Bishop et al. (2004), la pleine conscience repose sur deux composantes : l'autorégulation de l'attention sur l'expérience immédiate et une attitude de curiosité, d'ouverture et d'acceptation envers cette expérience, quelle qu'en soit la nature. C'est donc une expérience non verbale qui ne peut être pleinement saisie par la lecture ou l'apprentissage théorique, mais par une pratique directe.

Les Thérapies Cognitivo-Comportementales (TCC), reconnues comme thérapies de première intention pour traiter les troubles anxieux et dépressifs, intègrent désormais la pleine conscience comme outil de régulation des émotions.

## Comment ça marche?

La pleine conscience facilite la mise à distance des pensées en développant les habiletés métacognitives, c'est-à-dire la capacité à évaluer et juger ses propres processus mentaux. Elle consiste à porter attention à un objet, comme la respiration, tout en observant pensées, sensations et émotions avec bienveillance et sans jugement, pour recentrer l'attention sur l'instant présent (Segal et al., 2006).

Elle ne vise pas à modifier les pensées et émotions désagréables ce qui la distingue des approches cognitives classiques.

Sur le plan neurobiologique la pratique de la pleine conscience réduit l'activité de l'amygdale ce qui expliquerait son efficacité sur la régulation émotionnelle.

## Qu'est ce que nous apprennent les études à ce sujet?

Les méta analyses récentes valident l'efficacité de cette pratique pour réduire l'anxiété et la dépression, avec des résultats similaires aux prises en charge TCC classiques et avec des résultats supérieurs à d'autres approches comme la relaxation ou la psychoéducation.

Par ailleurs lorsqu'elle est pratiquée par les thérapeutes elle augmenterait leur empathie et leur bien-être, ce qui indirectement bénéficierait à leurs patients.

## Les limites à connaître ?

Bien qu'il n'y ait pas de contre-indications strictes, elle peut être difficile à pratiquer pour les patients présentant certains symptômes psychiatriques (psychose, dépression sévère, stress post-traumatique).

Ses indications thérapeutiques validées sont essentiellement la dépression, l'anxiété et la régulation émotionnelle.

Son efficacité repose sur une pratique régulière (journalière dans certaines études) ce qui peut être particulièrement difficile à mettre en place pour les patients.

Certaines pratiques validées ne se réalisent qu'en groupe et ne sont pas disponibles partout.

## 👉 Que retenir pour ma pratique ? 👈

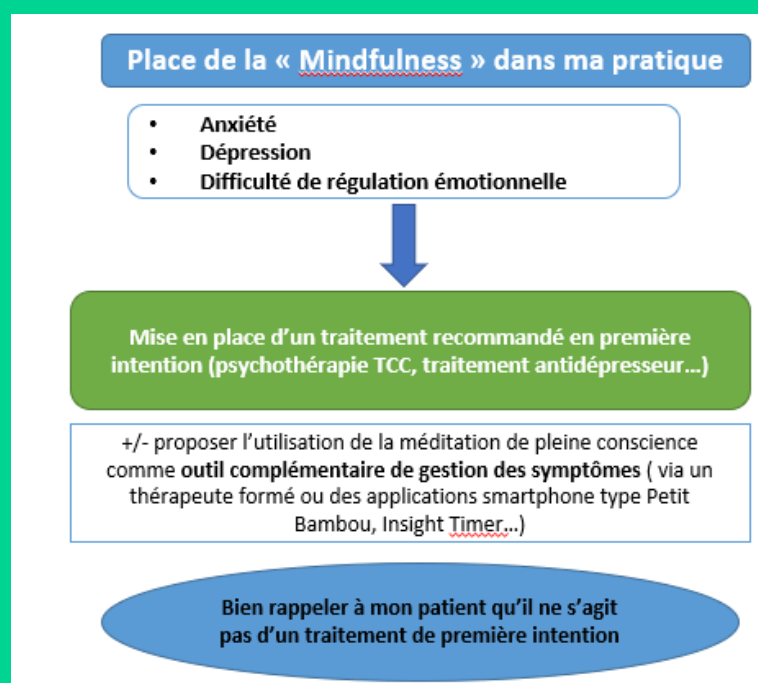
Vous pouvez, en parler et la conseiller à vos patients ; il s'agit d'une pratique sans risques et validée dans certaines indications.

Pratiquée en dehors d'un protocole psychothérapeutique elle n'est pas à considérer comme une option thérapeutique mais comme un outil complémentaire aux soins usuels.

Lorsqu'intégrée à un protocole de type MBCT (Mindfulness Based cognitive Therapy) ou MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ou lorsqu'elle est pratiquée comme outil au sein d'une psychothérapie structurée elle sera considérée comme une option thérapeutique dans la dépression d'intensité légère, dans l'anxiété et pour les difficultés de gestion des émotions.

Elle ne remplace pas les traitements médicamenteux lorsque ceux-ci sont indiqués

Pour les plus curieux, faites vous votre avis en testant une séance de méditation guidée de Christophe André ou de John Kabat Zinn, facilement accessibles sur internet.



## ■ Pour en savoir plus ■

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. et Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression : A new approach to preventing relapse*. New York, NY : The Guilford Press
- Ngô, T.-L. (2013). Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur ses mécanismes d'action. *Santé mentale au Québec*, 38(2), 19–34. <https://doi.org/10.7202/1023988ar>
- Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2023). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102207.
- Bondolfi, G., Jermann, F. et Zermatten, A. (2011) . Les approches psychothérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness) Entre vogue médiatique et applications cliniques fondées sur des preuves. *Psychothérapies*, Vol. 31(3), 167-174. <https://doi.org/10.3917/psys.113.0167>.
- <https://www.association-mindfulness.org/les-programmes-bases-sur-la-pleine-conscience.php>

En attendant, toute l'équipe de MG&Psy37 reste à votre disposition

### **AVIS : Besoin d'un avis psychiatrique ou Addictologique détaillé?**

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Avis Psychiatrique MG&Psy37)

Ou bien adressez nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et votre question clinique.

Pour les patients d'Amboise/Château-Renault merci d'adresser vos demandes à : [secretariat.psychiatrieadulte@chicacr.fr](mailto:secretariat.psychiatrieadulte@chicacr.fr)

### **PSYCHOTHERAPIE (groupe)**

**Besoin d'une prise en charge psychologique pour vos patients souffrant de dépression ou d'insomnie?**

Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Ateliers psychothérapeutiques MG&Psy37)

Ou bien adressez nous un mail à [liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr](mailto:liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et son numéro de sécurité sociale.

### **REUNION de CONCERTATION PLURI-PRO**

**Besoin d'un temps d'échange sur vos pratiques, sur une situation ou une problématique clinique complexe?**

Adressez nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr)

L'un des psychiatres du dispositif organisera un temps d'échange avec vous et votre équipe en distanciel ou en présentiel

*N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement réactif (réponse dans les 15 jours) dans la prise en charge de vos patients souffrant de troubles psychiques.*

*Nous ne traiterons que les demandes en provenance d'une adresse mail sécurisée.*

*Bien confraternellement,*

Dr PERRAIN Alice, Dr SARRON Pierre Yves & toute l'équipe de MGPsy37



## Médecine Générale et Psychiatrie 37

Cet email a été envoyé à {{contact.EMAIL}}.

Vous recevez ce mail car vous faites partis de notre base de données, vous avez accès aux données vous concernant et avez la possibilité de les rectifier, demander leur effacement ou demander votre droit à la limitation des données. En contactant notre délégué à la protection des données, à l'adresse mail [secreteriat.asclepios@gmail.com](mailto:secreteriat.asclepios@gmail.com)

[Se désinscrire](#)