

Réduire son niveau de stress... par la pleine conscience ?

Le Dr Martin Desseilles est psychiatre et psychothérapeute. Il répartit son temps entre la pratique clinique et la recherche en neuropsychiatrie. Il est également professeur à la faculté de médecine de l'Université de Namur. Hélène Givron est psychologue. Elle a étudié l'impact de la pleine conscience sur les émotions.

Hélène Givron est actuellement assistante au sein du département de psychologie de l'Université de Namur. Le Dr Martin Desseilles et Hélène Givron exposent ci-après clairement la manière dont la pleine conscience peut réduire le niveau de stress.



Figure 1.
Dr Martin Desseilles.



Figure 2.
Hélène Givron.

La pleine conscience est une pratique très en vogue. Des recherches montrent entre autres ses bienfaits dans la réduction du stress et, plus récemment, dans la prévention du burn out chez les médecins. En quoi consiste cette pratique ? Est-elle unique ? Et quelles sont ses limites ?

La pleine conscience

La pleine conscience (PC) est une façon d'être au monde, caractérisée par la volonté de diriger son attention vers l'expérience en cours (pensée, émotion, sensation), qu'elle soit agréable ou non, et cela, sans porter de jugement sur cette expérience.

Lors de la pratique de méditation en PC, tout participant est invité à porter son attention, de manière intentionnelle, vers l'expérience présente en adoptant une série d'attitudes particulières : l'acceptation, le non-jugement, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, le lâcher-prise, la patience, la gratitude et la générosité (Kabat-Zinn, 2014).

Un programme de pleine conscience visant à réduire le stress

Le premier programme de PC à visée thérapeutique a été créé par Jon Kabat-Zinn, dans le département de médecine de l'Université du Massachussets (USA), en 1979 (Heeren, 2011). Ce scientifique américain (i.e., docteur en biologie moléculaire) et professeur de médecine a fondé et dirigé la Clinique de « Réduction du Stress ». Au sein de celle-ci, il a élaboré un programme de réduction du stress « MBSR » (Mindfulness-Based Stress Reduction), basé sur la pleine conscience. Il a ainsi sécularisé une pratique, d'origine bouddhiste, afin de l'appliquer au système médical occidental. Sa volonté, en créant ce programme, était de permettre à ses patients, souffrant de douleurs chroniques, de mieux gérer leur stress et leurs douleurs. Concrètement, il s'agit d'un programme de 8 à 10 séances hebdomadaires, d'une durée de 2H à 2H30.

Lors de la pratique de méditation en PC, tout participant est invité à porter son attention vers l'expérience présente en adoptant une série d'attitudes particulières : l'acceptation, le non-jugement, l'esprit du débutant, la confiance, le non-effort, le lâcher-prise, la patience, la gratitude et la générosité

Ces séances sont structurées et progressives. Elles se déroulent en groupe et sont supervisées par un instructeur. Chaque séance est constituée d'exercices formels de méditation (dirigés vers le corps : le balayage corporel, la respiration ; dirigés vers les sons ou encore vers les pensées). Lors de ces exercices, l'attention centrée sur l'expérience finit, plus ou moins rapidement, par être déviée par une image, une pensée, un son, etc. Dans ce cas, les individus sont amenés à le noter et à tenter de rediriger leur attention sur l'expérience présente. Ces exercices permettent aux participants de faire des apprentissages expérientiels. En effet, ils sont invités à expérimenter une nouvelle façon d'être au monde, en évitant le plus possible tout discours analytique. Les participants sont invités à être et non à faire.

Cette expérience est ensuite partagée avec le groupe. Ce partage est une composante essentielle des exercices de PC, puisqu'il permet d'apprendre à identifier et nommer son ressenti émotionnel. On ne connaît pas encore la part d'efficacité de la PC attribuable à la dynamique de groupe. Ceci pose question quant au maintien ou non des effets de la PC si cette dernière est pratiquée seul.

Par ailleurs, bien que les différents fondements de la PC soient rencontrés et définis en séances, c'est dans « l'entre-séances », dans la pratique quotidienne, qu'ils doivent être entretenus. Ainsi, les participants doivent réaliser des exercices informels (pendant environ 45 minutes, 6 jours sur 7), afin de tirer des bénéfices de cette pratique (Bondolfi, Jermann & Zermatten, 2011). En effet, par le mécanisme de neuroplasticité, un entraînement à la PC permet, comme un sport de l'esprit, de « muscler » certaines régions corticales, impliquées dans la capacité de régulation attentionnelle et émotionnelle. Ceci explique pourquoi la PC doit être pratiquée de manière régulière : l'étendue des changements est fonction de la durée de la pratique méditative (Lazar et al., 2005). Ainsi, les participants tentent, par exemple, de manger en PC ou de prendre conscience de leur corps en mouvement lors de la marche, etc. (Bondolfi et al., 2011).

L'acceptation

Concrètement, analysons comment une des attitudes véhiculée par la PC peut impacter la manière d'appréhender les événements et donc modérer les émotions et l'éventuel stress qui pourraient en découler. Par exemple, l'attitude d'« acceptation » est le fait d'accueillir les choses telles qu'elles sont (Kabat-Zinn, 2014). La PC propose aux personnes d'accueillir et de rester présentes face aux émotions et sentiments qui surviennent, sans essayer de les chasser ou de les contrôler.

Le fait d'accueillir son émotion est une stratégie fonctionnelle, contrairement à la tentative de la supprimer. En effet, laisser l'émotion s'épanouir et se développer, sans chercher à l'éviter, permet un rétablissement naturel de l'humeur plus rapide (Barlow & Allen, 2004). En outre, le fait de ne plus tenter de supprimer ses émotions va permettre d'expérimenter également de plus hauts niveaux d'affects positifs (Ekman, Davidson, Ricard & Wallace, 2005). Certains auteurs considèrent que c'est la non-acceptation de l'émotion, plus que l'émotion en elle-même, qui est à l'origine de la souffrance émotionnelle (Barlow, Allen & Choate, 2004).

Autres programmes basés sur la pleine conscience et psychothérapies s'en inspirant

Fin des années nonante, un autre programme d'intervention psychologique basé sur la PC a vu le jour : MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Il a été conçu afin de prévenir les rechutes dépressives (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Ce programme intègre, en plus des éléments du programme MBSR décrits ci-dessus, des composantes de la thérapie cognitive (psychoéducation) et de l'activation comportementale. Il a montré son efficacité dans la prévention des rechutes dépressives chez des individus souffrant de troubles dépressifs récurrents.

La PC est à considérer comme un outil précieux de prévention ou de développement personnel et non comme une thérapie à utiliser exclusivement.

En outre, diverses thérapies de type « cognitivo-comportemental » incluent la PC. Elles ne sont plus exclusivement basées sur la PC, mais l'incorporent, au sein d'autres principes thérapeutiques. On retrouve notamment la thérapie comportementale dialectique (DBT : Dialectical Behavior Therapy) proposée par Marsha Linehan, utilisée lors de troubles de la personnalité (comme la personnalité borderline), la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT : Acceptance and Commitment Therapy ; Bondolfi et al., 2011) proposée par Steven Hayes ou encore la prévention de la rechute des addictions (MBRP : Mindfulness-Based Relapse Prevention ; Bowen, Chawla & Marlatt, 2011) proposée par Alan Marlatt. Enfin, certains protocoles cliniques pour des troubles spécifiques (e.g., anxieux) contiennent des exercices de PC.

Application de la pleine conscience au burn out

Des études explorent actuellement l'efficacité de la PC dans la diminution du burn out. D'après l'INAMI, les cas de burn out et dépression ont doublé, voire triplé en Belgique de 2007 à 2014. Une recherche, menée aux Etats-Unis, a testé l'effet de la PC comme outil de prévention du burn out chez les médecins (Krasner et al., 2009). 60% des médecins de 1ère ligne seraient touchés par le burn out.

Ceci est interpellant car, en plus de diminuer leur qualité de vie, le burn out diminue également la qualité de leur travail (qualité des soins apportés aux patients, diminution de l'empathie, etc.). Ces chercheurs ont proposé des séances de méditation en PC à 70 médecins pendant un an. De manière générale, les résultats ont indiqué une amélioration de leur bien-être (moins de symptômes associés à l'épuisement professionnel tels que l'épuisement émotionnel et les perturbations de l'humeur) ainsi qu'une amélioration des soins centrés sur le patient (plus de compassion mais également d'accomplissement professionnel rapporté). Une fois de plus, la PC semble être un outil prometteur dans le domaine de la gestion du stress et plus particulièrement du burn out.

Efficacité de la pleine conscience

Une méta-analyse importante a prouvé l'efficacité de la PC sur diverses variables de la santé mentale : stress, anxiété, dépression, troubles alimentaires,... Mais aussi sur diverses variables somatiques : douleurs, cancer, maladies cardio-vasculaires,... (Grossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004). Toutefois, il existe des contre-indications à la pratique de la PC : dépression unipolaire ou bipolaire en phase aiguë, séquelles psychologiques d'abus, troubles de l'attention, dissociations, attaques de panique récurrentes et troubles psychotiques. De plus, lors de troubles avérés, il existe des interventions spécifiques plus efficaces. Ainsi, la PC est à considérer comme un outil précieux de prévention ou de développement personnel et non comme une thérapie à utiliser exclusivement. L'engouement pour cette pratique, dans le secteur de la santé mentale et physique, doit donc être nuancé (Philippot, 2011).

La pleine conscience, une technique de régulation attentionnelle parmi d'autres

A l'heure actuelle, il n'existe pas de consensus sur un modèle expliquant les processus actifs à l'origine des effets positifs (cités ci-dessus) de la PC sur la santé. Des études ont prouvé que la régulation attentionnelle est un mécanisme crucial, développé dès le début de la pratique de PC. Du point de vue de la neuro-imagerie cérébrale, on observe (grâce au mécanisme de neuroplasticité) un accroissement de l'épaisseur corticale (i.e., cortex fronto-pariétal) dans des régions associées à l'attention chez des personnes qui pratiquent la méditation en PC (Desseilles, 2012 ; Hölzel et al., 2008).

Concrètement, lors d'exercices de méditation, le sujet est invité à focaliser son attention sur un objet spécifique (typiquement : sa respiration). Lorsqu'une pensée distractive apparaît, le participant tente de se recentrer sur sa respiration. Avec le temps, sa performance s'améliore, ceci se traduit par une plus grande capacité à rester focalisé sur le présent et à ramener son attention lorsqu'elle s'en éloigne (Desseilles, Pichon & Vuilleumier, 2012). Ainsi, la PC constitue une forme d'entraînement à la régulation attentionnelle, efficace comme stratégie de régulation émotionnelle. Il est intéressant de noter qu'il existe d'autres techniques manipulant le focus attentionnel (comme l'EMDR, la contemplation... ou même la prière !). D'ailleurs, la méditation (étymologiquement : la contemplation ou action de réfléchir profondément) possède à la fois des origines orientales (taoïsme, hindouisme, bouddhisme) et occidentales (mystique chrétienne, hassidisme ; Desseilles, 2012). La PC n'est donc pas tellement différente des techniques traditionnelles de contemplation. On peut dès lors se demander s'il est nécessaire d'adopter une pratique provenant d'une autre culture (comme la PC) pour obtenir les effets positifs sur la santé mentale et physique cités ci-dessus.

Bouddhistes, donc tolérants et pacifistes ?

Afin de pratiquer la PC (issue du bouddhisme) à bon escient, il est important de ne pas ignorer les zones d'ombres des traditions bouddhistes. Il serait trop réducteur d'attribuer exclusivement au bouddhisme des caractéristiques de paix et

de tolérance ; cela n'a pas toujours été le cas. Aux 19^e et 20^e siècles par exemple, les enseignements bouddhistes ont été pervertis afin de promouvoir la guerre. Des samouraïs ont été entraînés à la méditation afin de potentialiser leur concentration et leur volonté. On leur apprendait à être totalement loyaux et à agir sans penser (Brian, 2001). Ces enseignements ont également appris aux kamikazes à tuer plus facilement, en ne pensant pas. Il est important de noter ici que bien que la pleine conscience soit une stratégie adaptative, comme toute autre technique, elle doit être utilisée de manière flexible, en prenant en compte le contexte. Une utilisation rigide et permanente de celle-ci risquerait de faire tomber dans l'agir sans penser, poursuivre sa course une fois lancé et ne plus regarder derrière soi, même si ses actes amènent souffrance ou autres conséquences néfastes.

Conclusion

La pleine conscience est donc un outil intéressant de prévention, d'épanouissement personnel ou lors de troubles avérés plus graves, comme complément à une thérapie, voire médication. Elle est une stratégie adaptative, permettant une meilleure régulation de ses émotions et de son stress. Cependant, elle n'est pas la panacée : il existe des contre-indications, elle est moins efficace que certaines interventions spécifiques dans le cas de troubles avérés et, comme toute technique, elle doit être utilisée de manière flexible.

RÉFÉRENCES

Les références peuvent être obtenues auprès de la rédaction.

