

# La méditation de pleine conscience : une solution efficace contre le stress des professionnels de la santé ?



La méditation de pleine conscience est une discipline qui consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations et perceptions. Elle a des conséquences positives sur la santé et, notamment, sur la réduction du stress. Elle est utilisée en milieu hospitalier et fait l'objet de recherches scientifiques régulières.



© Bartek Szewczyk, AdobeStock

## La pleine conscience (ou mindfulness) : qu'est-ce que c'est ?

- C'est la qualité de conscience qui émerge lorsque l'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent.
- C'est l'attention portée à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre, sans jugement, sans attente (on accepte ce qui vient ; on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non ; on ne cherche pas quelque chose de précis).



## D'où vient la méditation de pleine conscience ?

- Elle trouve son origine dans la tradition bouddhiste, sous la forme d'enseignements et de pratiques développant les qualités universelles de présence attentive, de compassion et de sagesse.
- Elle a été adaptée dans un contexte laïque par Jon Kabat-Zinn, docteur en biologie moléculaire diplômé du *Massachusetts Institute of Technology* (MIT) aux Etats-Unis, en 1979. Ce scientifique l'a introduite dans l'environnement hospitalier, en proposant un protocole précis. C'est de là qu'est né le programme éducatif et préventif MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* ou réduction du stress basée sur la pleine conscience), avec la création du *Center For Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*. Par la suite, **l'intérêt pour cette technique n'a cessé de croître et les approches thérapeutiques basées sur la *mindfulness* se sont largement diffusées dans le domaine du soin et de la santé.**

## En quoi consiste sa pratique ?

- La méditation de pleine conscience entraîne notre capacité d'attention et de discernement à ce qui est présent dans l'instant (pensées, émotions, sensations physiques, environnement, relations), en y intégrant une dimension d'éthique et de bienveillance.
- Entraîner son attention permet de vivre pleinement, en étant plus présent et plus conscient.
- C'est une pratique accessible à tous qui s'apprend à travers la méditation ou des pratiques informelles (présence dans les activités du quotidien). Elle demande un entraînement régulier.

## Comment s'apprend-t-elle ?

- Son apprentissage se fait au travers de programmes structurés basés sur la pleine conscience, et déployés sur plusieurs semaines, comme le MBSR.
- Cet apprentissage permet de l'intégrer pleinement dans le quotidien, comme une nouvelle façon de vivre en étant pleinement présent.



## Santé, bien-être, réduction du stress

- La pratique de la pleine conscience permet de (re)trouver nos ressources internes, **notre capacité de résilience au stress**, notre clarté d'esprit, notre calme intérieur, notre liberté par rapport aux schémas de réactions habituels (nos réactions automatiques), notre bienveillance. Elle nous permet de voir et de **comprendre plus clairement ce qui est à l'origine de notre stress** et de nos insatisfactions. Progressivement, elle change et apaise la relation que nous entretenons à nous-mêmes, aux autres et au monde.
- La science a mis en lumière **de nombreux bienfaits sur la santé (réduction du stress et résilience au stress, meilleure régulation émotionnelle, concentration, neuroplasticité...)** ainsi que **sur de nombreuses pathologies** (douleurs chroniques, maladies de peau, hypertension, dépression...).

## En bref

La méditation de pleine conscience n'est pas une pratique de relaxation. Elle consiste à être plus présent à soi et au monde :

- en s'arrêtant et en observant, les yeux fermés, ce qui se passe en soi (sa respiration, ses sensations corporelles, le flot incessant des pensées) et autour de soi (sons, odeurs...),
- en observant seulement, sans juger, sans attendre quoi que ce soit, sans rien empêcher d'arriver à son esprit, mais aussi sans s'accrocher à ce qui y passe.

Sa pratique aide à ressentir, en favorisant une faculté d'attention à son corps et à sa respiration. C'est un moment délibérément choisi pour inverser son regard de l'extérieur vers l'intérieur de son être.

**Elle a une incidence sur la détente physique et psychique.**

## En savoir +

[Association pour le développement de la Mindfulness](#)

[Mindulfrance](#)

[Cerveau & Psycho](#)

