

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.



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](#)

