

# Introduction à la MBSR

Thanh-Lan Ngô

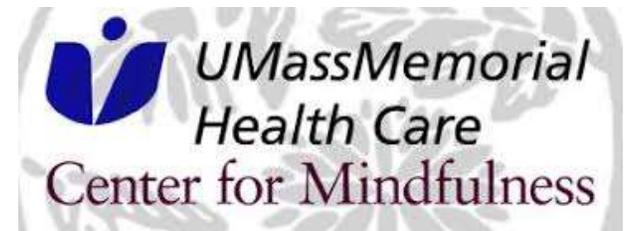
Montréal

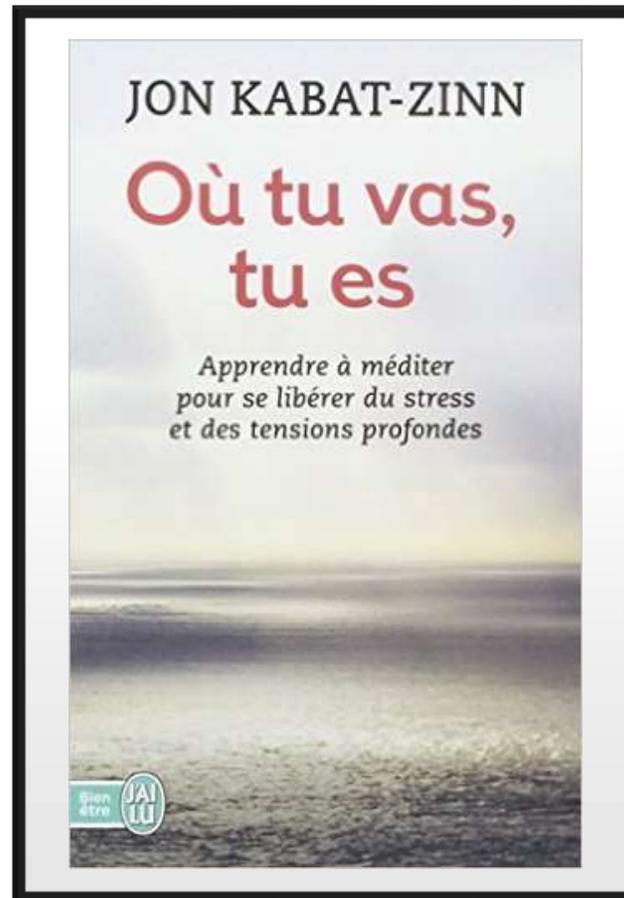
Septembre 2020



Méditons

<https://www.youtube.com/watch?v=D5Fa50oj45s&t=92s>

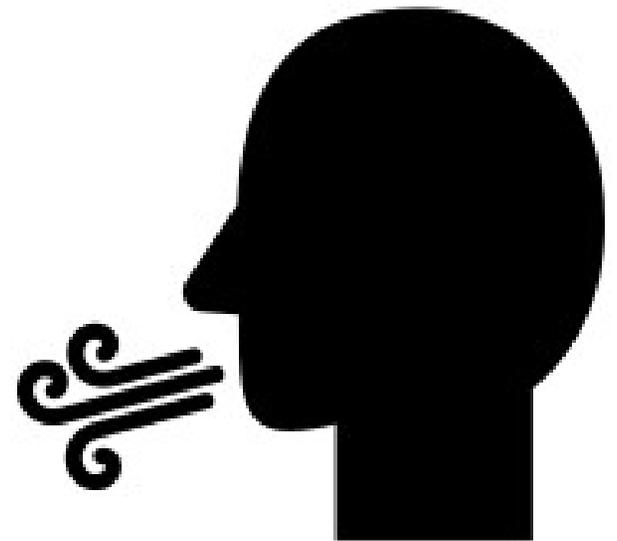




<https://www.umassmed.edu/globalassets/center-for-mindfulness/documents/mbsr-curriculum-guide-2017.pdf>

Thanh-Lan Ngô

« Aussi longtemps que vous respirez, il y a plus de choses qui vont bien en vous que de choses qui ne vont pas, peu importe la nature du problème »



# Méditation de pleine conscience

Déployer son  
attention d'une  
certaine manière:

- Délibérément
- Au moment présent
- Sans jugement de valeur
- Sur l'expérience vécue

# Entraînement à la réduction du stress par la pleine conscience (Kabat Zinn, 1990)

- But:
  - Traiter les patients avec des maladies chroniques
  - Diminuer la souffrance grâce à la méditation
  - Augmenter la connexion entre le corps et l'esprit
- Populations cibles:
  - Douleurs chroniques
  - Dépression
  - Troubles anxieux: TAG, TPA
  - Crises de boulimie
  - Fibromyalgie
  - Psoriasis
  - Maladies cardiaques
  - Cancer
  - Professionnels de la santé
  - Populations non cliniques
  - Ménopause

# MBSR: Programme

8 semaines

2.5 heures

Une journée intensive (semaine 6)

Tâche à domicile (ex. 45 minutes de méditation, 6 fois par semaine)

Méditation formelle:

- Assise
- Balayage corporel
- Yoga

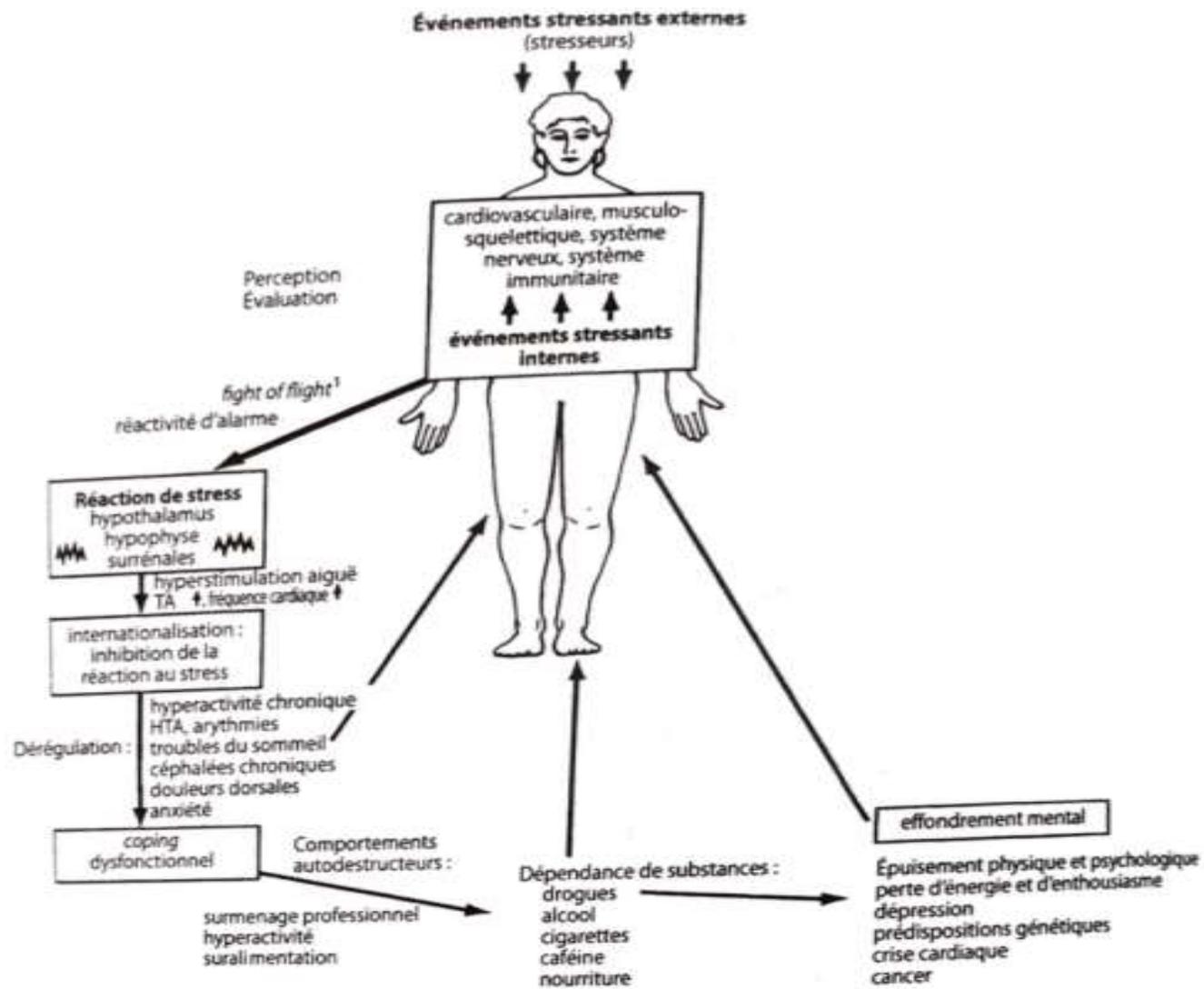
Méditation informelle:

- Manger
- Conduire
- Marche

Enseignement: réactivité au stress, effets physiologiques du stress

# Survol

Thème	Pratiques à domicile
<b>Introduction à la pleine conscience</b> , engagement, capacité à prendre soin de soi, conscience du corps	Balayage corporel, méditation assise, vie quotidienne
Influence de <b>perceptions</b> et des conditionnement passés sur notre expérience, réactivité automatique, responsabilité	Balayage corporel, méditation assise, vie quotidienne, calendrier des événement agréables
Défis/prises de conscience lors de la méditation, conscience du <b>présent</b> , plaisir/force d'être présent, observer corps et esprit	Yoga/balayage corporel, méditation assise, calendrier des événements désagréables
Développement de la concentration, incarnation, rediriger et élargir attention, <b>réactivité</b> au stress vs pleine conscience, bases physiologiques du stress	Yoga/balayage corporel, méditation assise, observation des manifestations stress-réactions
Possibilité de <b>répondre</b> vs réagir au stress, récupération plus rapide	Yoga/balayage corporel, méditation assise 1 jour sur 2, calendrier des communications difficiles
Stratégies d'adaptation (résilience), <b>communications</b> stressantes (besoins, émotions)	Yoga/balayage corporel, méditation assise 1 jour sur 2
<b>Journée en silence</b> : établir de manière durable l'usage des compétences	Pleine conscience
Intégrer la pleine conscience à la vie de tous les jours, discipline et souplesse, comment <b>prendre soin de moi</b> maintenant?	Choisir une méditation, pratiques informelles toute la journée
<b>Maintien</b> et continuer à apprendre	Le reste de la vie, pratique formelle et informelle



# MBSR et douleur

Sujets	Études/ sujets	Résultats
Douleur chronique (Khoo, 2019)	21 études TCC vs contrôle MBSR vs contrôle MBSR vs TCC	TCC et MBSR meilleur que contrôle pour fonctionnement physique, intensité de la douleur, dépression, MBSR=TCC
Fibromyalgie, colon irritable, somatisation (Lakhan, 2013)	12 (n=1092)	Effet petit à modéré pour diminuer la douleur, sévérité des sx, dépression, anxiété, améliorer la qualité de vie MBSR et MBCT plus efficace que la thérapie eccléctique Résultats plus solides pour le colon irritable
Fibromyalgie (Lauche, 2013)	6 (n=47)	Évidence de pauvre qualité: amélioration de la qualité de vie et douleur vs contrôle actif
Lombalgie (Anheyer, 2017)	7 (n=864)	Vs TU: Amélioration à court terme pour l'intensité de la douleur et fonctionnement physique Vs traitement actif: pas de différence

# Méta-analyses: MBSR

Sujets	Etudes/ sujets	Résultats
Sujets non cliniques (Khoury, 2015)	29 (n=2668)	Taille de l'effet large: stress Taille de l'effet modéré pour l'anxiété, la dépression, la détresse, la qualité de vie Taille de l'effet petit: burnout
Général (Khoury, 2013)	209 (n=12145)	Efficacité modérée vs liste d'attente et autres traitements Pas supérieur à la TCC Taille d'effet large pour l'anxiété et la dépression, gains maintenus au f/u Moins d'attrition
Travail (Heckenberg, 2018)	9 (n=731)	Diminue production de cortisol, améliore la variabilité fréquence cardiaque/cohérence cardiaque (équilibre autonome), moins de réactivité du SNA (amylase alpha salivaire), augmentation réponse anticorps suite à vaccin, diminution concentration protéine C réactive
Aidant naturel pour démence (Lium, 2018)	N=201	Diminution des symptômes dépressifs et anxieux à court terme
Maladies physiques chroniques (Bohlmeijer, 2010)	8 (n=667)	Petit effet sur la dépression, anxiété et détresse psychologique

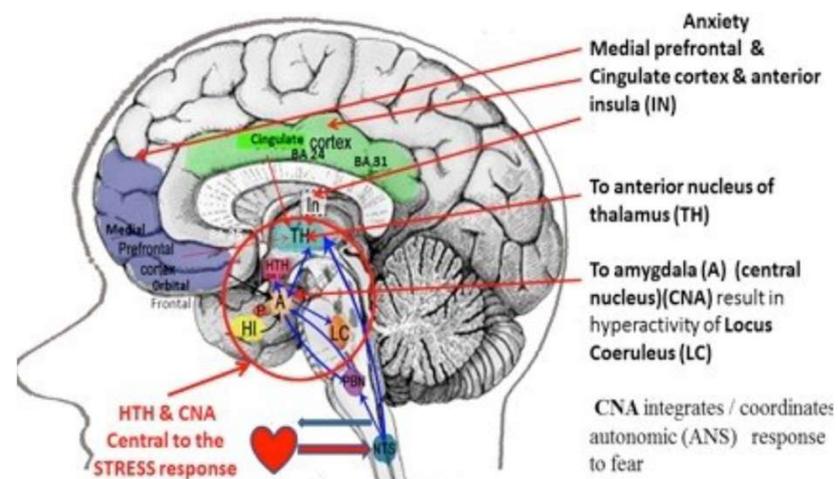
Sujets	Etudes/ sujets	Résultats
Cancer du sein (Schell, 2019)	14 (n=1756)	Améliore qualité de vie, fatigue, anxiété, dépression, sommeil en aigu; améliore sommeil, anxiété et dépression au moyen terme mais pas de différence à 6 mois pour la qualité de vie, anxiété, dépression
Cancer du sein (Huang, 2016)	9 (n=964)	Améliore dépression, anxiété, stress, qualité de vie Réplique la méta-analyse de Cramer (2012), Zainal (2012) Piet (2012): diminution de l'anxiété et la dépression pour le cancer
Cancer du sein (Haller, 2017)	10 (n=1709)	Comparé à traitement usuel: qualité de vie, fatigue, sommeil, stress, anxiété, dépression 6 mois plus tard: effet significatif sur l' anxiété, la dépression 12 mois plus tard: effet significatif sur l' anxiété Comparé à traitement actif: Anxiété et dépression (effet moyen non cliniquement important)
Sommeil (Rusch, 2018)	18 (n=1654)	Pas de différence p/r contrôle actif spécifique mais ES comparé à contrôle non spécifique
HTA, diabète, maladie cardiaque, ACV (Abbott, 2014)	9 (n=578)	Effet petit sur le stress, dépression, anxiété
ACV, TCC, SEP (Ulrichsen, 2016)	4 (n=257)	Effet modéré sur la fatigue

# Neuroimagerie (Lazar, 2013)

- **RMD** (rêverie) **désactivé ou couplé** de façon plus étroite aux réseaux de l'attention et du contrôle exécutif: maintien de l'attention, se désengager de la distraction, moins de vagabondage de l'esprit
- **CCA plus actif**: orienter l'attention
- **Insula antérieure activée, plus épaisse**: perception des sensations viscérales, détection rythmes cardiaques, respiratoires
- **CCP désactivé**: moins d'évaluation auto-référentielle (inquiétudes, ruminations, esprit vagabonde)
- **JTP augmentée**: empathie, compassion, perception des états corporels
- **Amygdale moins active/dense**: diminution de l'excitation émotionnelle

RMD: réseau mode par défaut, CCA: cortex cingulaire antérieur, JTP: jonction temporo-pariétale

Thanh-Lan Ngô



Réponse de relaxation  
(Jevning, 1992; Sudsuang, 1991;  
Travis, 2001)

---

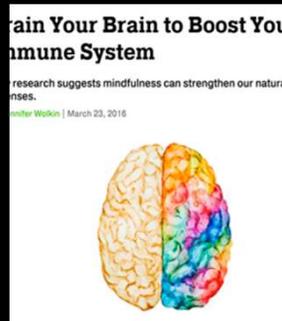
- Diminution de la consommation d'O<sub>2</sub>
- Fréquence respiratoire diminuée
- Fréquence cardiaque diminuée
- Augmentation des ondes cérébrales lentes
- Diminution de la tension artérielle



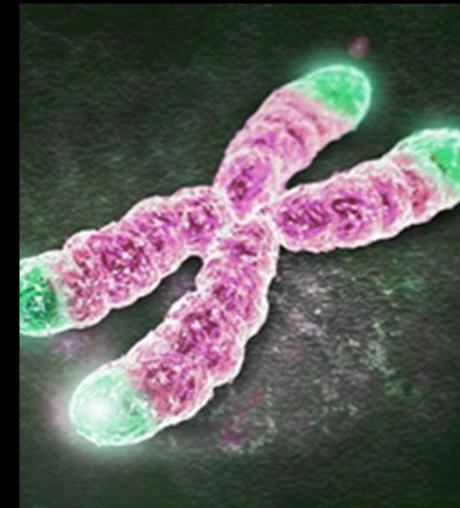
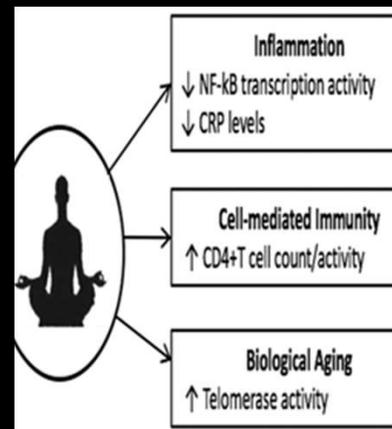
The relaxation response and the common physiologic basis of meditation. Meditation in Psychotherapy. Boston, 2006.

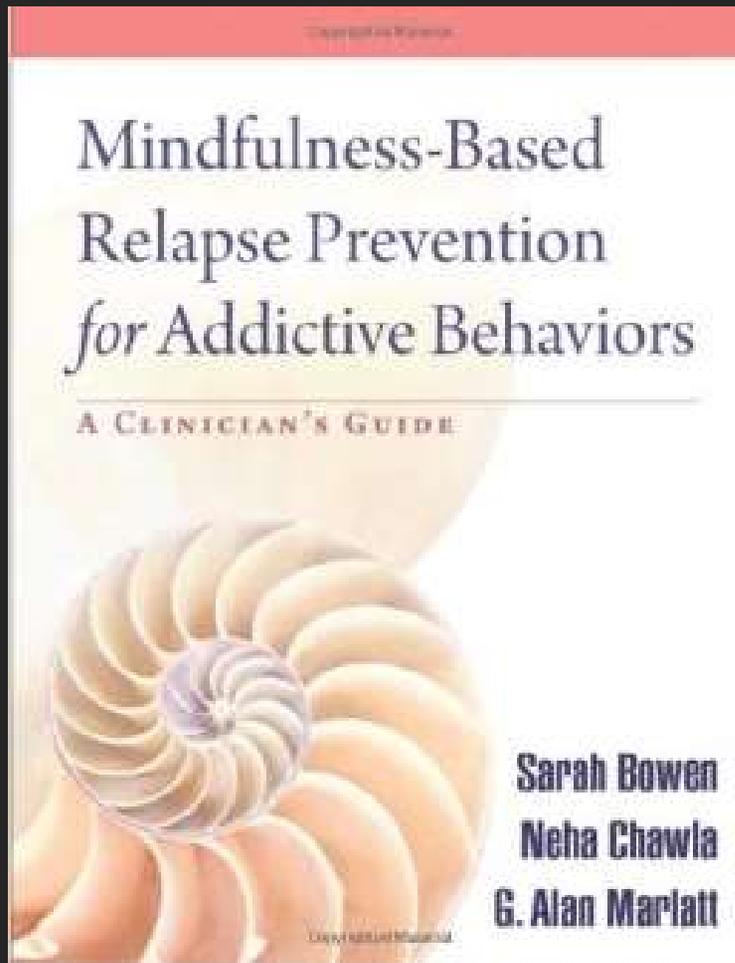
## Autres aspects physiologiques

- Augmentation de la variabilité de la fréquence cardiaque (Peng, 1999)
- Augmentation des anticorps suite à vaccin influenza (Davidson, 2003)
- Amélioration de l'activité cytolytique des cellules NK (Fang, 2009)
- Moins de production de cytokines pro-inflammatoires IL6 et TNF-alpha (Pace, 2009; Moraes, 2017)
- Augmentation de l'activité de la télomérase dans les cellules mononucléaires (Schutte, 2014)

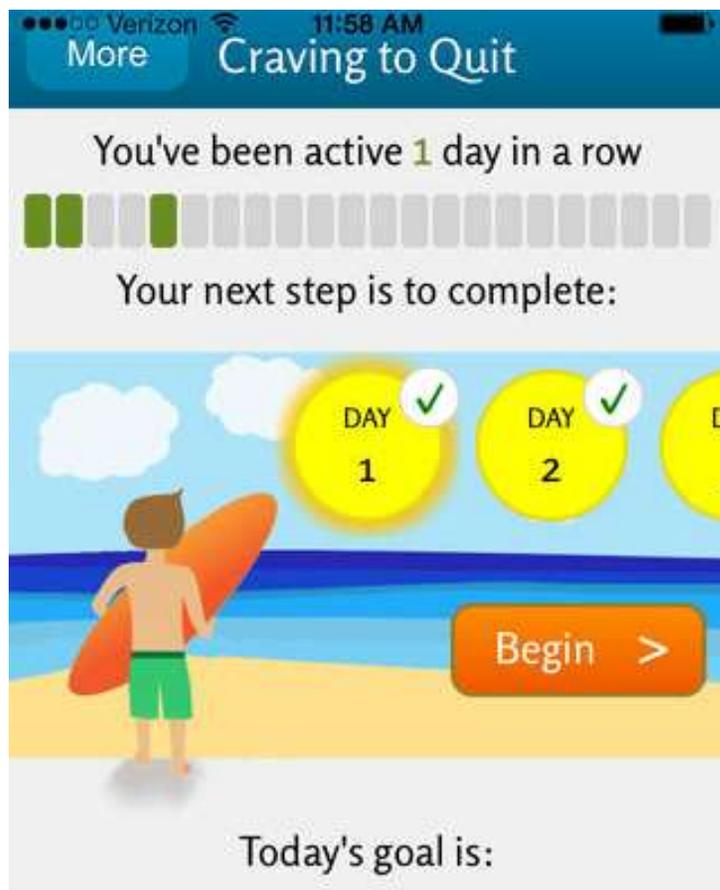


Réduction progressive du taux de cortisol après MBSR  
Carlson et al. (2007)





Prévention de la rechute  
par la pleine conscience  
(Bowen, Chawla, Marlatt,  
2010)



Your goal today is to mindfully smoke [edit](#)  
at least one more time. How does   
that sound?



## Entraînement à la méditation (MT) et tabagisme

---

USING MINDFULNESS TO LOSE WEIGHT AND  
END THE STRUGGLE WITH FOOD



# The Joy of Half a Cookie

A science-based program to help you:

- Forget willpower, guilt, and deprivation
- Love every bite
- Tap into your body's fullness signals

**Jean Kristeller, PhD**

*Creator of Mindfulness-Based Eating Awareness Training  
and co-founder of the Center for Mindful Eating*

with **Alisa Bowman**

MB-EAT  
Manger en pleine  
conscience  
(Kristeller)



# Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT)

---



Un CD de méditation offert

## MÉDITER POUR NE PLUS DÉPRIMER

La pleine conscience,  
une méthode pour vivre mieux

Préface de Christophe André



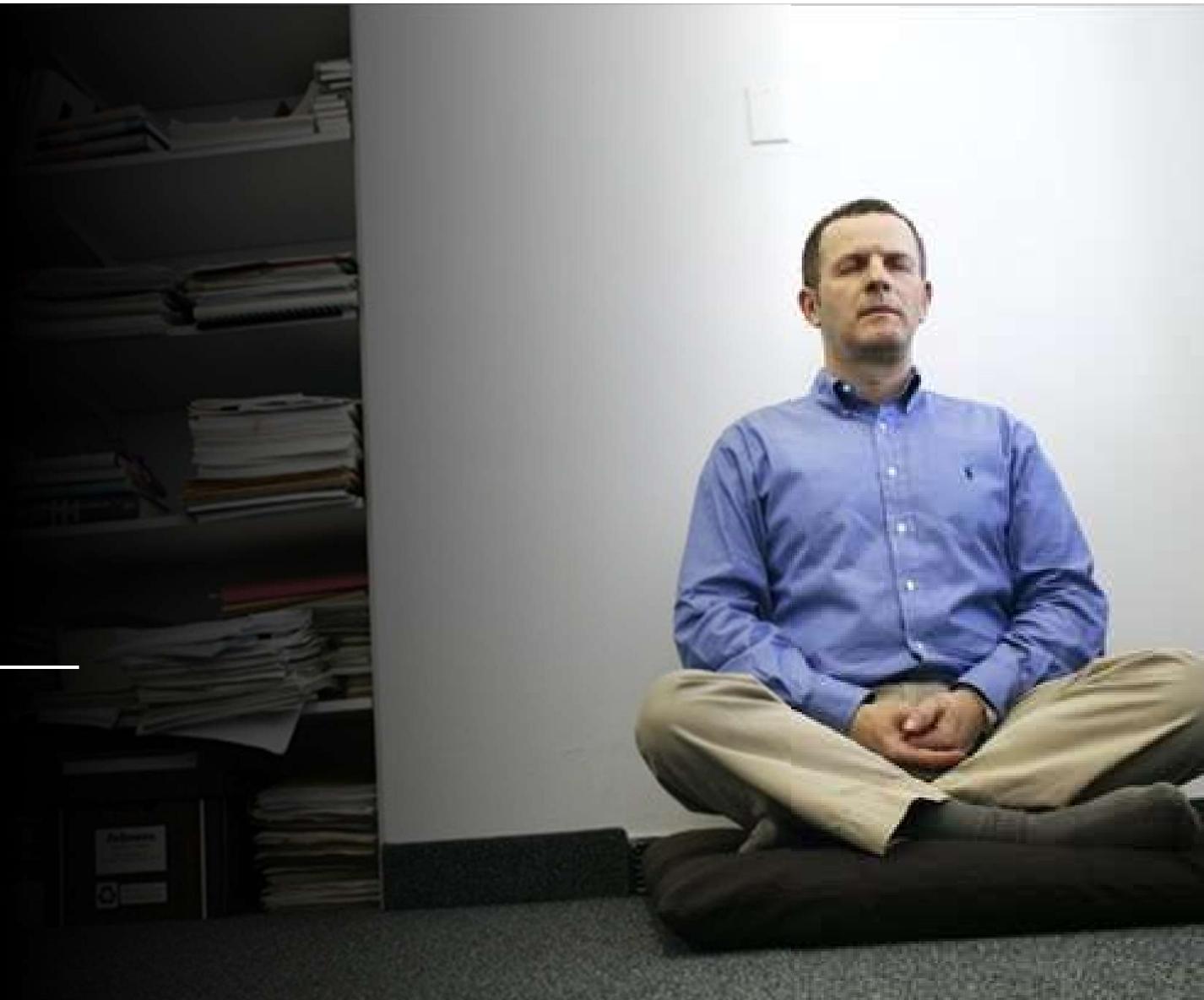
Mark Williams  
John Teasdale  
Zindel Segal  
Jon Kabat-Zinn





# Méditation pour les médecins

---



## Stress chez les médecins (Lee, 2009, Wallace, 2009)

---

Travail posté

Longues journées

Grand nombre de patients

Pression de temps

Mauvaises habitudes de sommeil

Attentes de performance

Faire face à la souffrance, peur, échecs, mort

Interactions difficiles avec patients, famille, personnel

# Méta-analyse MBSR modifié pour les professionnels de la santé (Burton, 2017)

## Stress:

Diminue la satisfaction des patients, la qualité des soins, l'empathie,  
Augmente le nombre d'erreurs médicales de récupération des patients (Shanafelt, 2002; Vahey, 2004)

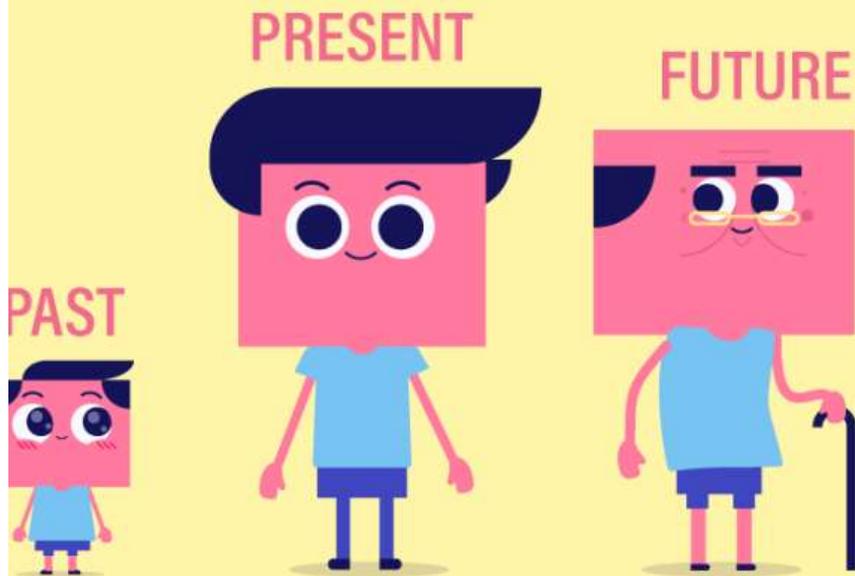
MBSR a un effet modéré

Verweij (2018): accomplissement personnel, inquiétudes, pleine conscience, auto-compassion, empathie

Lamothe (2016): diminue épuisement professionnel, stress, anxiété, dépression, améliore l'empathie

Janssen (2018) chez les employés: moins d'épuisement émotionnel, de stress, de détresse psychologique, de dépression, d'anxiété, de stress occupationnel, plus de pleine conscience, d'accomplissement personnel, auto-compassion, meilleur sommeil, relaxation

# VERB TENSES



« Nous pouvons être conscient de l'importance de respirer et de sentir l'énergie de la respiration comme si, à ce moment, c'est là notre vie. Et ce n'est pas, en attendant le week-end pour vivre, ou en attendant d'avoir fini un projet important. Mais chaque moment est notre vie. Alors, même dans des situations très stressantes, vous pouvez vous mouvoir dans la réalité de la situation et trouver des manières de vous adapter, de réguler votre réactivité à la situation. De la sorte que, de façon très, très profonde vous ne fuyez pas et vous ne rejetez rien et laissez les choses se faire d'elles-mêmes. C'est cela le cœur de la créativité et, de cette manière nous agissons de manière efficace, avec peu de distraction et d'effort. C'est un art. Et cela demande un peu de temps pour s'y former." Jon Kabat-Zinn