

Catherine MUZELLEC  
Psychomotricienne  
Instructrice Mindfulness  
MBCT & MBSR

© Catherine Muzellec. Tout droits de diffusion réservés, sauf autorisation explicite.

Site web : [catherinemuzellec.fr](http://catherinemuzellec.fr)

## La Mindfulness aujourd'hui

Texte paru dans le dossier : [La méditation un soin](#) ? Revue Souffles ; présence et perspectives en santé mentale éd Traverses **avril 2017**

Dans les pays anglo-saxons d'abord et en France depuis peu, la pleine conscience (Mindfulness en anglais) fait beaucoup parler d'elle dans les milieux du soin.

Il est annoncé qu'elle ouvre des perspectives novatrices dans les établissements qui tendent à l'inclure à leur arsenal thérapeutique. Aussi, bon nombre de professionnels de la santé, cherchent-ils à s'y former et à l'intégrer à leur exercice clinique.

Pour mieux comprendre la situation actuelle, nous allons dégager quelques-unes des particularités de la mindfulness en retraçant brièvement son histoire.

Puis, nous nous interrogerons sur les conditions qui pourront favoriser l'introduction et le développement pérennes de ces pratiques ancestrales, dans les établissements de soins psychiatriques et de santé.

C'est l'enseignant zen vietnamien Thich Nhat Hanh qui est à l'origine du mot *mindfulness*, traduction anglaise de Sati<sup>1</sup>. Il est le premier à avoir sorti les pratiques de pleine conscience des monastères et avoir œuvré, en pleine guerre du Vietnam, à les transmettre de façon laïque, à la population soumise au stress insupportable de la guerre, la soulageant ainsi de sa souffrance. Le succès de son livre (1), a fait éclore la curiosité pour la pleine conscience en Occident.

Jon Kabat-Zinn adopte, dans les années 70, une démarche similaire. Jeune docteur en biologie moléculaire, il enseigne aussi le Yoga et pratique la méditation bouddhiste vipassana d'origine birmane. Il explore ces deux champs épistémologiques que sont la science et les traditions méditatives, laïcise ces dernières et en éprouve l'influence sur son travail. En s'appuyant sur sa connaissance approfondie des enseignements ancestraux, il veille, avec une grande rigueur scientifique, à en préserver l'intégrité et la profondeur, tout en adaptant leur simplicité et leur universalité aux souffrances de ses contemporains.

Kabat-Zinn crée ainsi le programme MBSR *Mindfulness Based Stress Reduction* (2) en 1979 au centre Médical du Massachussets. Le format de huit séances hebdomadaires de 2h30 pendant deux mois plus une journée d'intégration devient l'ossature du corps de la transmission des pratiques de pleine conscience. Plus tard, des MBI<sup>2</sup> spécialisées voient le jour et un nombre croissant d'études permet d'analyser les

---

<sup>1</sup> En Pali, langue originelle des enseignements Bouddhistes, Sati est : Conscience ouverte, attention juste, souvenir de l'intention de cœur. R.D.Siegel, 2009.

<sup>2</sup> MBI : Mindfulness Based Intervention

bienfaits de la pleine conscience dans la régulation du stress, de la dépression, de l'abus de substance toxiques, de la douleur et la maladie. « Les données scientifiques montrent que la plupart des participants connaissent une longue période de réduction de leurs symptômes physiques et psychologiques ainsi que des changements profonds et positifs dans leurs attitudes, leurs comportements, ainsi que dans leur perception d'eux-mêmes, des autres et du monde ».(3)

La « mindfulness », reconnue scientifiquement, poursuit donc son processus de laïcisation et pénètre davantage encore dans la sphère médicale.

Les professeurs de psychiatrie Zindel Segal, Mark Williams, et le professeur en psychologie John Teasdale respectivement des universités de Toronto, Oxford et Cambridge, adaptent MBSR pour en faire un programme de prévention de la rechute dépressive : la MBCT *Mindfulness Based Cognitive Therapy*<sup>1</sup>. Leur modèle s'intéresse à réduire les causes de la vulnérabilité à la dépression.

Aujourd'hui, la MBSR, la MBCT sont citées de plus en plus souvent dans les recommandations de traitement. On assiste à une demande grandissante de personnes souhaitant participer à des programmes de Mindfulness et d'organisations souhaitant offrir des MBI à leurs usagers.

Reste que la mise en place de tels dispositifs de soin, requiert des conditions particulières. La plus importante, actuellement, réside dans le fait de considérer très sérieusement la qualification des instructeurs de Mindfulness qui animent ces programmes.

Car l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience en dépend grandement. Conscients de cet aspect essentiel, les protagonistes et les experts universitaires ont commencé à réguler la profession<sup>2</sup>, en éditant des préconisations sur la formation des instructeurs. Les critères de conformité de l'enseignement des interventions basées sur la pleine conscience MBI-TAC<sup>3</sup> ont ainsi vu le jour en 2012 à l'Université de Bangor. Les compétences de l'instructeur en Mindfulness y sont détaillées et cet outil devient central dans leur cursus de formation. L'évaluation cohérente et fiable des compétences de l'instructeur est également requise pour pouvoir valider les résultats des programmes de recherche sur la Mindfulness.

Or aujourd'hui certains facteurs risquent de faire passer au second plan la qualification des instructeurs et par là-même l'essence de la Mindfulness. En effet, face à une demande grandissante de « pleine conscience », due à la médiatisation à outrance de ses effets bénéfiques, la tentation est grande d'accélérer l'introduction de ces programmes dans les institutions. Et pour ce faire, les plus volontairement pressés ne seront-ils pas tentés de se satisfaire des programmes de formation d'organismes surfant sur la vague lucrative de la pleine conscience ? Au risque d'instrumentaliser ces pratiques ancestrales ? De les réduire à de simples techniques ? De gommer les dimensions plus subtiles de l'être !

---

<sup>1</sup> thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

<sup>2</sup> UK Network Good Practice Guidelines ; R.S Crane 2011

<sup>3</sup> Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria- Rebecca Crane- Bangor University-2012

Le présent article invite donc les futurs praticiens et les responsables d'établissement, au discernement dans le contexte de la prolifération des formations « MacMindfulness » que l'on voit fleurir çà et là sur la toile. Pour que le modèle d'origine ne se dilue pas et conserve sa puissance inhérente, il est essentiel qu'ils soit garanti par la pratique personnelle et la formation approfondie des instructeurs.

La sécurité en matière de qualification des enseignants ne consisterait-elle pas à faire appel prioritairement aux organismes de formation reconnus officiellement et qui s'inscrivent dans la lignée des précurseurs.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Nhat Hanh, Thich – *Le miracle de la pleine conscience*. Paris: Edition de l'Espace Bleu, 1996
2. Kabat-Zinn, J., (2009). *Au cœur de la tourmente la pleine conscience: MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness : programme en huit semaines*. Belgique : de Boeck
3. Segal, Z., Williams JMG, Teasdale JD., (2016). *Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience*. Bruxelles De Boeck supérieur.
4. Association pour le Développement de la Mindfulness  
<http://www.association-mindfulness.org/>

CFM : Center for Mindfulness in Medicine, health Care, and Society  
University of Massachusetts Medical School  
<http://www.umassmed.edu/cfm/index.aspx>

Bangor University : Center for Mindfulness Research and Practice  
<https://www.bangor.ac.uk/mindfulness/research.php.en>