

Mindfulness : une approche psychocorporelle.

Christophe Dierickx

ULiège



On n'apprend pas à nager en lisant un livre...

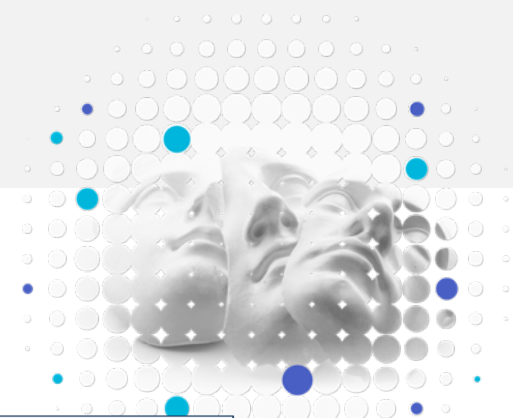




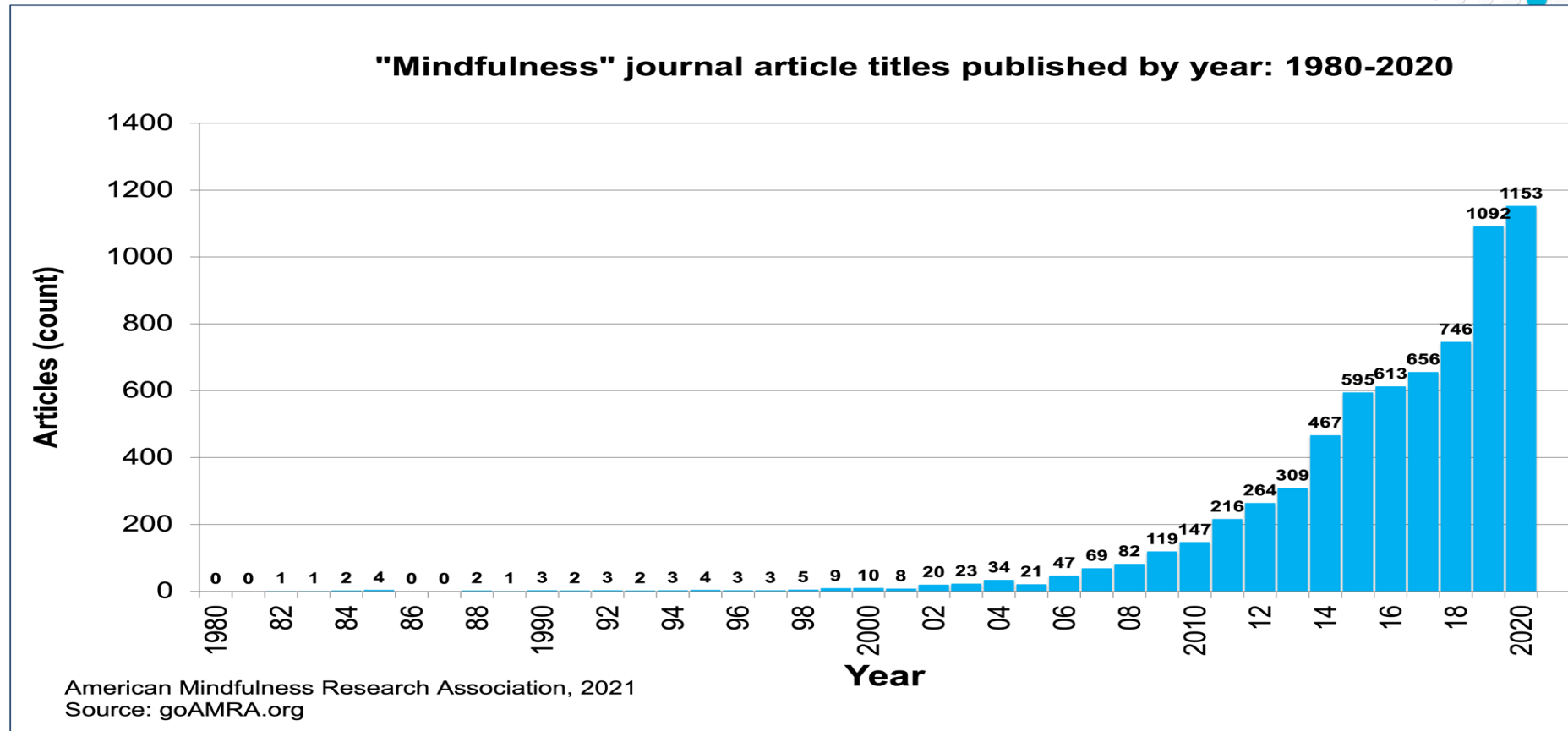
Une définition de la pleine conscience

État de conscience qui résulte du fait de “porter son attention sur le moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur (avec bienveillance)” (Kabat-Zinn, 1993)

MBSR, MBCT...

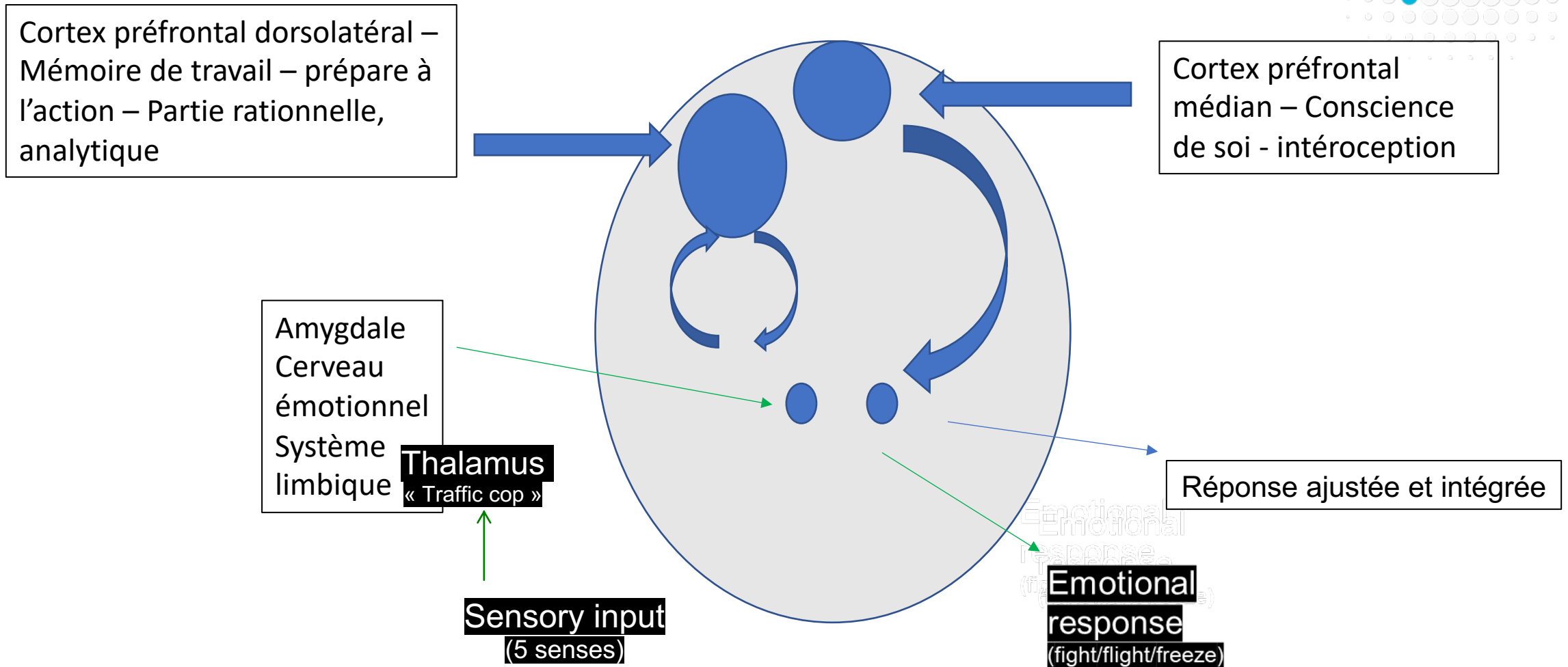


Publications depuis 1980





Au niveau neuroscientifique... (Joseph Ledoux)





Domaines d'intérêt...

- Dépression, l'anxiété, le stress, l'insomnie, la toxicomanie, la psychose, la douleur, l'hypertension, le contrôle du poids, les symptômes liés au cancer et les comportements prosociaux.
- Bénéfique dans les établissements de santé, dans les écoles et sur le lieu de travail, en groupe et en individuel (Acceptance and Commitment Therapy)
- Relativement sûrs, mais les aspects éthiques doivent être pris en compte.
- Des mécanismes sont suggérés dans les résultats empiriques et neurophysiologiques.
- La rentabilité est trouvée dans le traitement de certains problèmes de santé.
- **Mais** des recherches supplémentaires sont nécessaires pour examiner son efficacité sur différents problèmes.



Et du côté des médecins et des autres soignants ?

- Bénéfices pour les cliniciens dans les domaines de la santé physique et mentale
- Améliorations à court terme et soutenues du bien-être et des attitudes associées aux soins centrés sur le patient.
- Améliorations significatives des scores d'épuisement professionnel et du bien-être mental pour un large éventail de prestataires de soins de santé.
- Impact direct et positif sur le bien-être des cliniciens. Lorsque les cliniciens ont connu moins de dépersonnalisation, leurs patients ont déclaré être mieux compris.
- Prometteuse comme méthode d'amélioration de la précision du diagnostic, mais d'autres études définitives sur l'efficacité sont nécessaires.



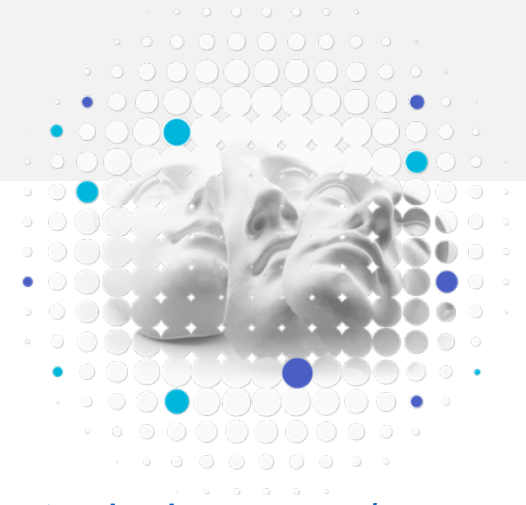
References

- Dobkin PL, Bernardi NF, Bagnis CI. Enhancing Clinicians' Well-Being and Patient-Centered Care Through Mindfulness. *J Contin Educ Health Prof.* 2016 Winter;36(1):11-6. doi: 10.1097/CEH.0000000000000021. PMID: 26954240.
- Goodman MJ, Schorling JB. A Mindfulness Course Decreases Burnout and Improves Well-Being among Healthcare Providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine.* 2012;43(2):119-128. doi:10.2190/PM.43.2.b
- Irving JA, Dobkin PL, Park J. Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complement Ther Clin Pract.* 2009 May;15(2):61-6. doi: 10.1016/j.ctcp.2009.01.002. Epub 2009 Feb 28. PMID: 19341981.
- Krasner MS, Epstein RM, Beckman H, et al. Association of an Educational Program in Mindful Communication With Burnout, Empathy, and Attitudes Among Primary Care Physicians. *JAMA.* 2009;302(12):1284–1293. doi:10.1001/jama.2009.1384
- Pinnock, R., Ritchie, D., Gallagher, S. et al. The efficacy of mindful practice in improving diagnosis in healthcare: a systematic review and evidence synthesis. *Adv in Health Sci Educ* 26, 785–809 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10459-020-10022-x>



References

- Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. Y., & Wong, S. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. British medical bulletin, 138(1), 41–57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>
- Le corps n'oublie rien... Le cerveau, l'esprit et le corps dans la guérison du traumatisme, Bessel van der Kolk, Paris : Albin Michel, 2018
- Soigner en pleine conscience: Pour une médecine plus humaine, Ronald Epstein, De Boeck Supérieur, 2020



Quelques sites...

- Site de l'Association pour une Science Comportementale Contextuelle <https://contextualscience.org/>
- Centre de Mindfulness à Brown <https://www.brown.edu/public-health/mindfulness/home>
- Site de l'association de développement de la Mindfulness <https://www.association-mindfulness.org/>
- Site de l'AEMTC <http://www.aemtc.ulg.ac.be/>
- Site de Christophe Dierickx www.act-on-life.com

THANK YOU

