

La méditation de/en pleine conscience : état des lieux théorique et clinique dans l'après-cancer

Cécile CHARLES
Docteur en psychologie



Qu'est-ce que la pleine conscience?

« Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment » (Kabat-Zinn, 1982)



Mind Full, or Mindful?



Régulation attentionnelle

Gestion du flux d'informations

Inhibition du processus élaboratif

INTENTION

Action volontaire, délibérée

ATTENTION

**Focalisation de la conscience sur
l'expérience immédiate**

Maintien continu et prolongé

ATTITUDE

Ouverture, curiosité

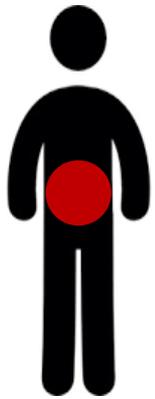
Observation

Réceptivité

Acceptation sans jugement



Qu'est-ce que modifie la pleine conscience?



Changement de perspectives

Modification de la relation à l'expérience

Distanciation cognitive et émotionnelle



Quels effets des MBIs ?

Effets admis	Effets discutés	Effets indirects possibles
Qualité de vie Stress Anxiété/Dépression Peur de la récurrence	Troubles du sommeil Fatigue	Douleur (<i>catastrophisme</i>) Bouffées de chaleur (<i>vécu négatif</i>)

- Effets à court terme
- Petite taille d'effet
- Atteinte des seuils cliniques significatifs non systématique
- Résultats variables selon les programmes
- Données majoritairement américaines



Quelles voies de développement pour les MBIs?

- Besoin de préciser les indications: pour QUI, COMMENT, QUAND ?
- Besoin de mieux comprendre le fonctionnement des programmes (ex: effets isolés ou combinés des composantes)
- Disparité des ressources thérapeutiques / alternatives

