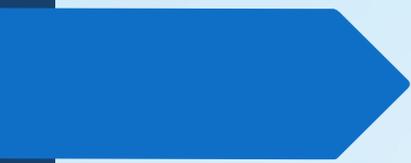




Meditation et Medecine



**Dr. Marie Ange Pratili
Instruttrice MBSR**



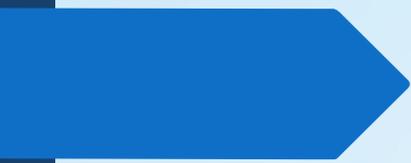
Méditation

- Approche occidentale
- Approche orientale
 - État de présence à soi et au monde intense , non réactive.
 - Pacification émotionnelle.
 - Clarification intellectuelle.
 - Entraînement de l'esprit.

Qu'est-ce que méditer ?

- La méditation est un entraînement de l'esprit qui permet de cultiver certaines qualités humaines fondamentales.
- Etymologiquement les mots sanscrit et tibétain traduits en français par méditation sont « Bhavana » qui signifie cultiver ou « gom » qui signifie se familiariser
- Il s'agit de se familiariser avec une vision claire et juste des choses et de cultiver des qualités dont nous sommes capables mais qui restent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons par l'effort de les actualiser.

Matthieu RICARD « l'art de la méditation »

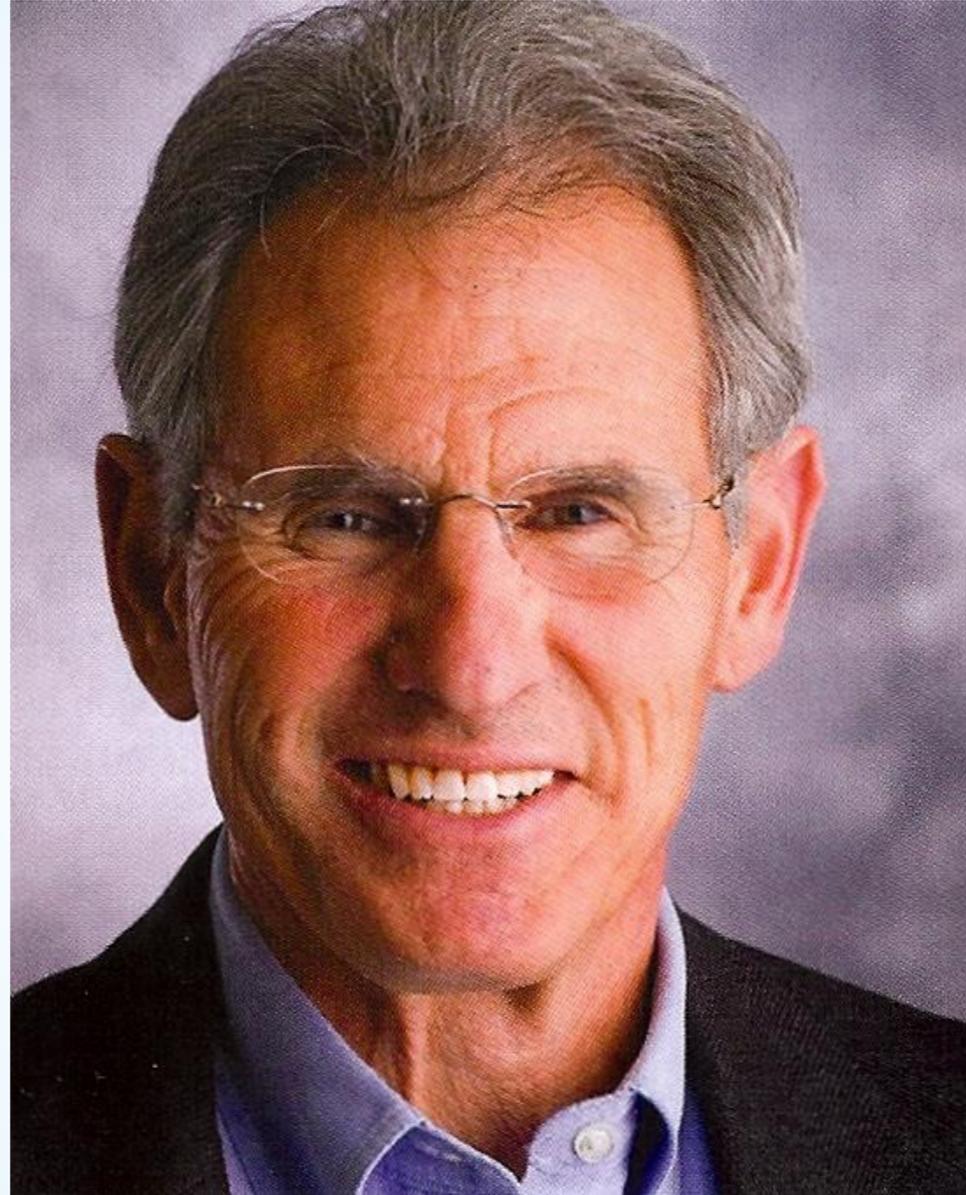


L'attitude de la pleine conscience

- **Être délibérément présent à l'expérience du moment que nous vivons.**
 - Dans un esprit d'ouverture
 - De curiosité
 - De bienveillance et de douceur

Méditation de pleine conscience

- ▶ Origine bouddhiste
- ▶ Protocolisée et laicisée
- ▶ Être intégrées dans le monde de la santé et plus largement la société occidentale
- ▶ Jon kabat zinn



Jon Kabat-Zinn

- ▶ Professeur de Médecine au centre médical de Université du Massuchetts
- ▶ Docteur en Biologie Moléculaire au MIT
- ▶ Praticquant de méditation et de yoga depuis 1970
- ▶ Fondé programme MBSR il y a 30 ans en 1980
- ▶ Permettre aux patients de contacter leurs capacités naturelles et leurs ressources à travers leurs difficultés,
- ▶ Largement utilisé aux USA.
- ▶ Remboursé par le système de santé en U.K.

MBI

Mindfulness-Based Interventions

MBCT

Mindfulness-Based Cognitive Therapy

MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

J. Kabat-Zinn 1979

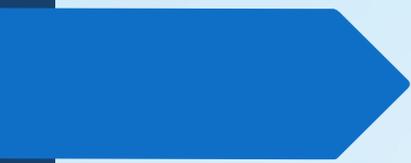
Méditation de la Pleine
Conscience (Mindfulness)

Physiologie du stress

Thérapies
Cognitives et
Comportementales

Sagesses Orientales
Pratiques Bouddhiques
Yoga

Sciences Occidentales
Médecine - Neurosciences
Psychologie



Bénéfices de la méditation

- Stabilisation attentionnelle
 - Flexibilité cognitive
 - Régulation des émotions et des impulsions
 - Impact favorable sur la santé
- 



Publications Mindfulness

- ▶ 3 à 5 Publications/ an de 1982 à 1998
- ▶ Depuis 1998 croissance exponentielle avec plus de 350 publications en 2010.

Les interventions basées sur la pleine conscience sont efficaces dans le traitement d'un certain nombre de désordres cliniques dont :

L'anxiété

▶ La dépression

▶ L'abus de substances, addiction

▶ Les désordres alimentaires

▶ La douleur chronique

▶ Influence positivement certains aspects de la santé physique, dont :

▶ Amélioration des fonctions immunitaires

▶ Réduction de la pression sanguine et des niveaux de cortisol

▶ Augmentation de l'activité des télomères

▶ À des effets psychologiques positifs dont :

▶ Augmentation du bien-être chez des participants sains

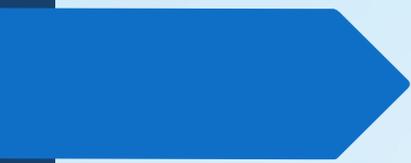
▶ Amélioration du fonctionnement cognitif

Résultats neuroscientifiques : neuro-imagerie fonctionnelle

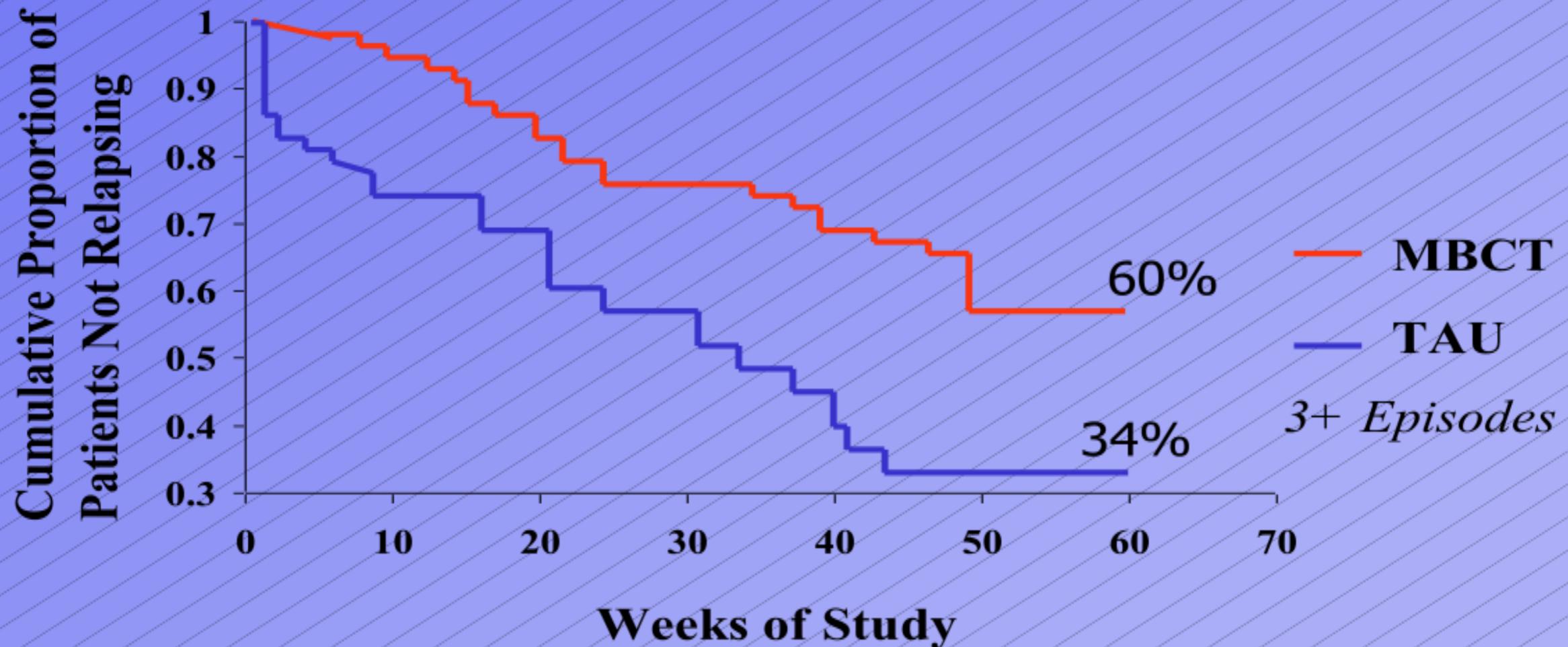
- ▶ Recherches montrant des modifications dans la fonction et la structure de régions du cerveau liées à la conscience du corps :
 - ▶ **Activation de l'insula** durant une tâche de conscience intéroceptive (Craig, 2003)
 - ▶ Corrélation entre le volume de la matière grise et l'exactitude et la conscience des sensations corporelles internes (interoception et viscérales) (Critcheley et al., 2004)
 - ▶ **Activation de l'insula** (en général):
 - ▶ à la suite d'un cours de pleine conscience basée sur la réduction du stress au moment où il focalise sur leur expérience présente (Farb et al., 2007)
 - ▶ Chez les méditants regardant un film triste (Farb et al., 2010)
 - ▶ Chez les méditants (en cours de méditation) à qui l'on présente des stimuli déplaisants (insula postérieure) (Gard et al., 2010)
 - ▶ Activation de l'insula antérieure gauche, postérieure, moyenne (mid-insula) et du thalamus (Grand, et al., 2010)
 - ▶ Augmentation de l'**activation de l'aire somatosensitive secondaire** (pertinente dans la gestion des sensations extéroceptives, Farb et al., 2007)

Résultats neuroscientifiques : neuro-imagerie structurelle

- ▶ Épaisseur corticale plus importante des méditants (Lazar et al., 2005)
 - ▶ Concentration plus importante de matière grise (Hölzel et al., 2011) dans l'insula antérieure droite.
 - ▶ Augmentation de concentration de matière grise dans la jonction temporo-pariétale après 8 semaines de méditation (pas dans l'insula; Holzel et al., 2011)
 - ▶ La jonction temporo-pariétale est une structure importante pour médiatiser la perspective à la première personne des états corporels (Blanke et al, 2005) et la personnification (Arzy et al., 2006)
 - ▶ Les dysfonctionnements à ce niveau peuvent amener à des expériences pathologiques du Soi telles que des expériences extracorporelles (Blanke & Arzy, 2005).
 - ▶ Des modifications morphologiques à ce niveau pourraient être associées à une conscience augmentée de l'expérience du Soi dans le corps.

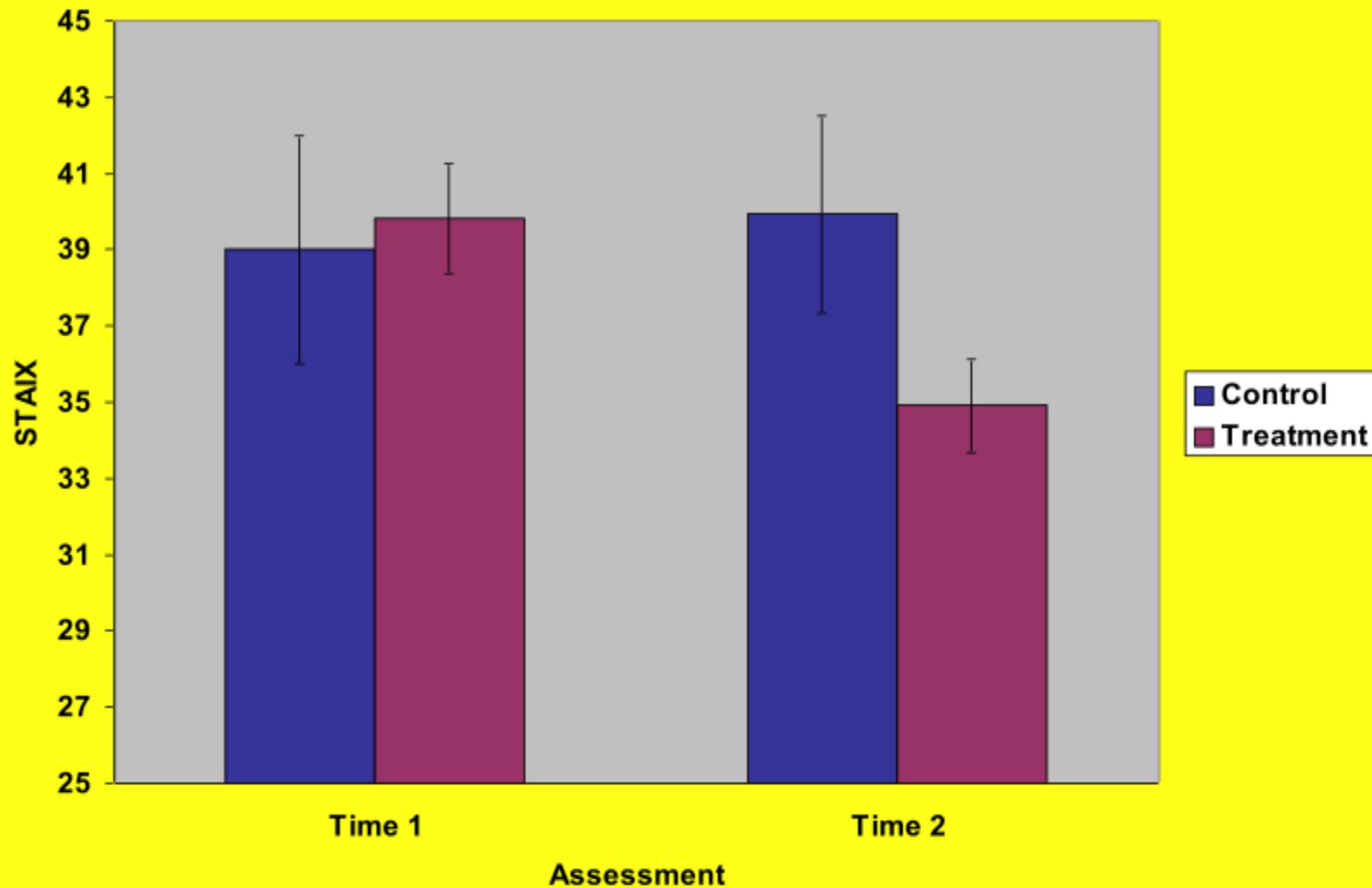
- 
- ▶ La méditation de pleine conscience est associée à la
 - ▶ Relaxation (augmentation parasympathique et réduction sympathique),
 - ▶ Réduction du rythme cardiaque (Zeidan et al., 2010) et
 - ▶ Réduction pression sanguine (de la Fuente, et al., 2010),
 - ▶ Réduction des niveaux de cortisol (Carlson et al., 2007)
 - ▶ Réduction du rythme respiratoire (Lazar et al., 2005)
 - ▶ Consommation réduite en oxygène et dioxyde de carbone (Young et al., 1998)
 - ▶ Réduction de la conductibilité de la peau (Austin, 2006)
 - ▶ Réduction de la tension musculaire (Benson, 2000)

Relapse to Major Depression: Intent to Treat Analysis

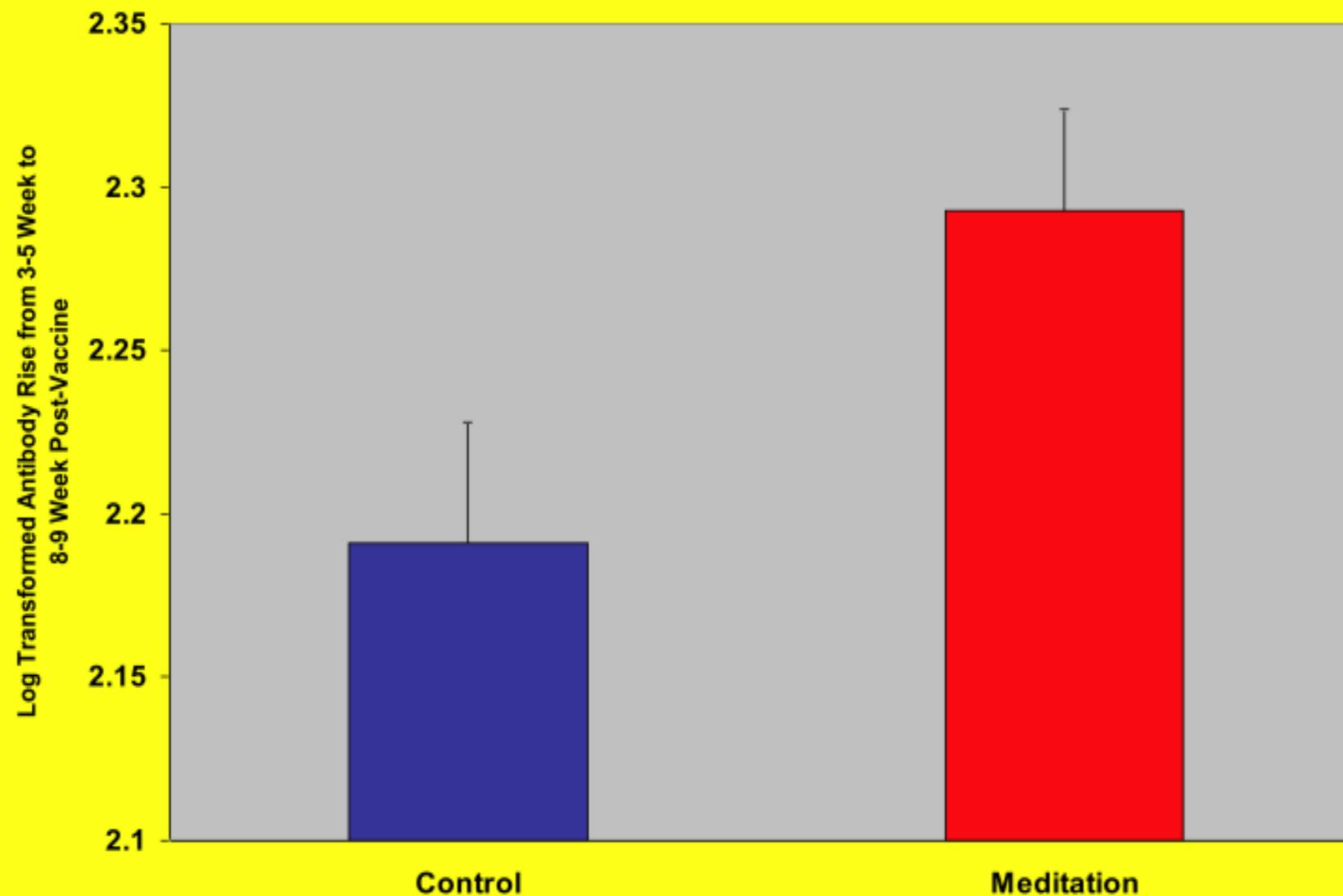


Segal, Williams, and Teasdale:
MBCT for Depression 2002

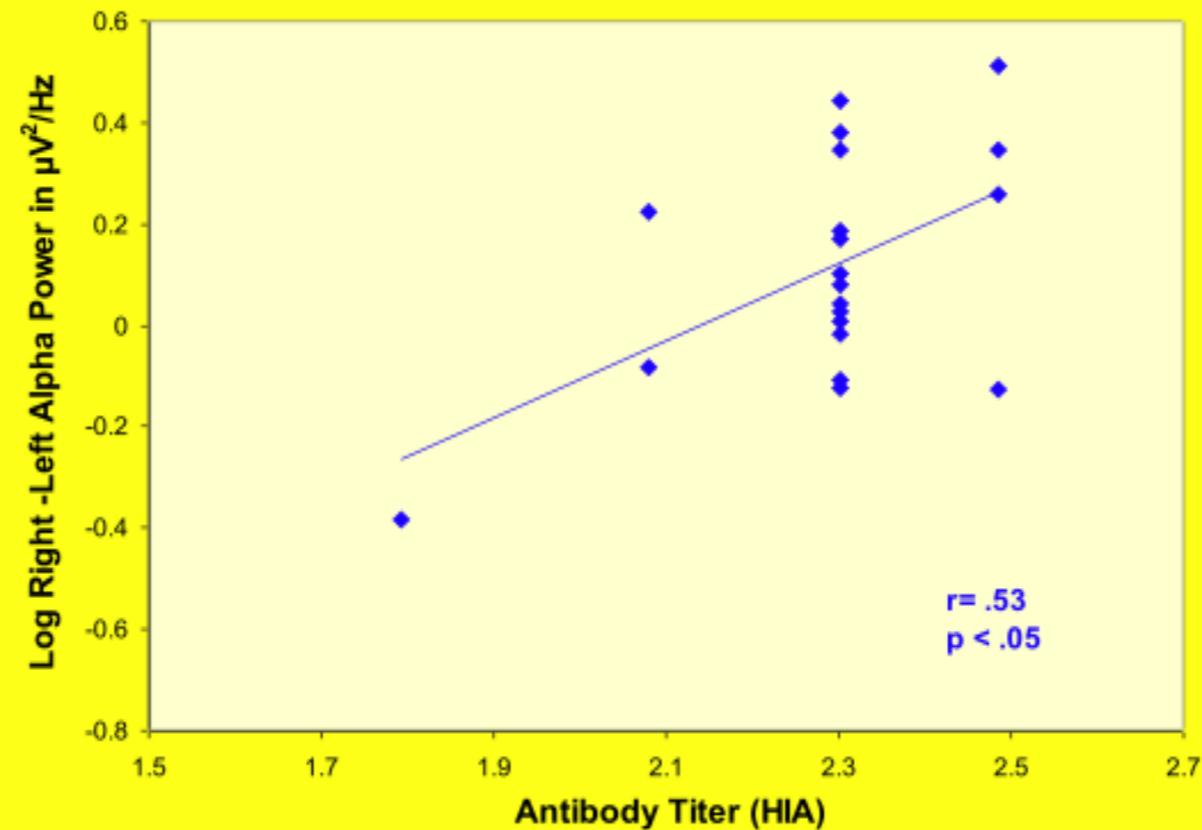
Effects of meditation on trait anxiety



Meditation effects on antibody titers to influenza vaccine



Magnitude of increase in left anterior activation predicts magnitude of change in antibody titers



carrefour  des psychothérapies

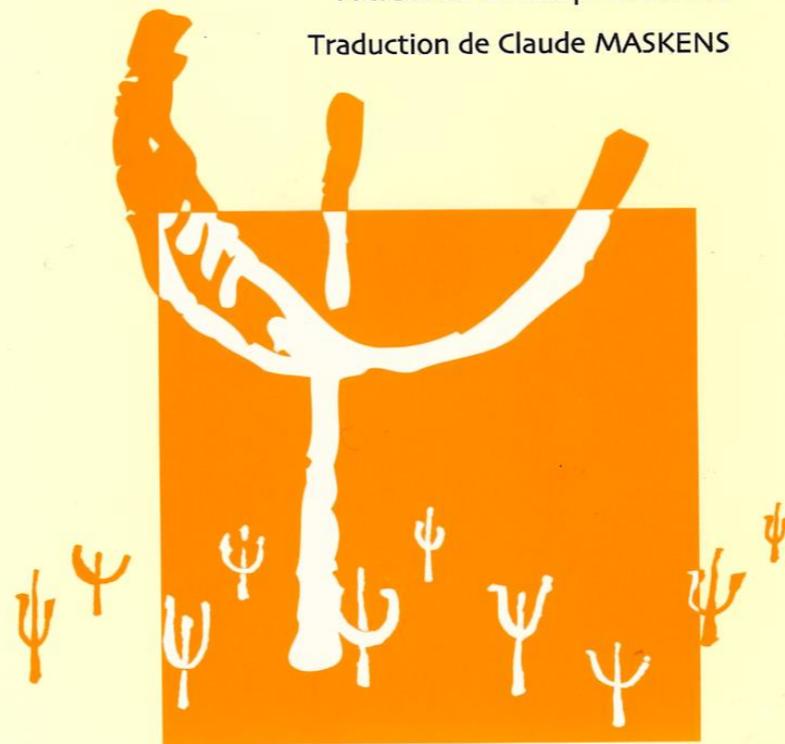
Au cœur de la tourmente, la pleine conscience

MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness :
programme complet en 8 semaines

Jon KABAT-ZINN

Préface de Christophe ANDRÉ

Traduction de Claude MASKENS



 de boeck

MBSR

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

- ▶ C'est un programme d'apprentissage , un auto-entraînement visant à être plus présent dans sa vie quotidienne,
- ▶ Il s'inscrit dans la médecine du 21e siècle démontrée par les neurosciences : la médecine corps-esprit.

Meditation de la Pleine conscience

- ▶ “Porter son attention à son expérience particulière, d’instant en instant et sans jugement”

jon kabat zinn

Programme MBSR

- ▶ Reincorporation de l'expérience
- ▶ Attention aux sensations corporelles
- ▶ Ancrage au moment présent

MBSR Programme

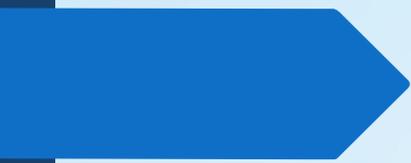
- ▶ 8 semaines
- ▶ 1 séance par semaine durant 2H à 2,5 h
- ▶ 1 journée complète entre 6ème et 7ème sem.
- ▶ 10 à 20 personnes
- ▶ 45 mn par jour de pratique personnelle 6j/7

MBSR

- ▶ Body scan
- ▶ méditation assise.
- ▶ méditation debout.
- ▶ méditation en marchant.
- ▶ exercices de mouvements en pleine conscience.
- ▶ Échanges et partage d'expérience.
- ▶ Pratique formelle et informelle.

MBSR depuis 1979

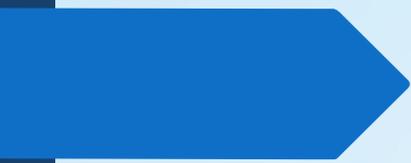
- ▶ 20.000 patients ont suivis le programme MBSR dans la clinique de réduction du stress à UMASS.
- ▶ 550 hôpitaux américains
- ▶ Facultés de Médecine prestigieuses : Stanford, Duke, Harvard, université de Californie, Oxford, Bangor, etc....
- ▶ En France depuis 2004 à l'Hôpital Saint Anne à Paris Dr. Christophe André : MBCT
- ▶ DU Médecine, Méditation et Neurosciences par Dr JG Bloch à Strasbourg 2013
- ▶ DU Médecine Salpêtrière 2015



conclusion

- ▶ « une demi heure de méditation est essentielle chaque jour, sauf quand on a une vie très occupée. Dans ce cas , une heure est nécessaire. »

Saint François de Salles



Pour rire

**TOUJOU COURI
POU GAGNER VIE
QUAND BIEN COURU
VIE L'EST FOUTU**