

L'UTILISATION DE LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA SANTÉ MENTALE: APPORT DES NEUROSCIENCES ET DÉVELOPPEMENTS RÉCENTS

*Martin-Soelch, C.,¹ ; Salamin, V.,² ; Fernández Boente, M.,¹ ; Guenot, F.,²

1. IReach Lab, Unité de Psychologie clinique et de la santé, Département de Psychologie, Université de Fribourg, Suisse
2. Réseau Fribourgeois de santé mentale, Fribourg, Suisse

***Auteure correspondante** : Professeure Martin-Soelch, C. Université de Fribourg, Département de psychologie. Rue P.-A.-de-Faucigny 2. CH-1700 Fribourg chantal.martinsoelch@unifr.ch

Citation : Martin-Soelch, C., Salamin, V., Fernández Boente, M., Guenot, F. (2022). L'utilisation de la pleine conscience pour la santé mentale : apport des neurosciences et développements récents. *Cortica* 1(2) 236 - 240 <https://doi.org/10.26034/cortica.2022.3133>

La pleine conscience (PC) est à l'origine associée avec la tradition bouddhiste et se réfère à la capacité de porter son attention sur le moment présent en ayant une attitude d'ouverture, d'acceptation et de non-jugement.

De nombreuses études montrent une association entre de bonnes compétences de PC et une amélioration de la santé physique et psychique. Sachant que les compétences de PC peuvent être entraînées et qu'elles peuvent être applicables à un grand nombre de contextes et de problématiques, il n'est donc pas surprenant que les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (IPBPC) aient reçu une large attention de la recherche, en particulier pour

leur application dans le traitement des troubles psychiques.

Le but de cet éditorial est de présenter brièvement l'apport des neurosciences pour comprendre les effets des IPBPC et leurs développements récents dans le domaine de la santé mentale en se basant sur les présentations du symposium international « Development of novel Mindfulness-based approaches for mental health : from roots to the future » co-organisé par l'Université de Fribourg et le Réseau Fribourgeois de Santé mentale (RFSM) qui s'est tenu à l'Université de Fribourg en Suisse le 9 juin 2022 (<https://www.unifr.ch/psycho/fr/actualites/agenda/?eventid=11153>).

Le développement des IPBPC, comme le programme de réduction du stress par la pleine conscience (*Mindfulness-based stress reduction*, MBSR) par John Kabat-Zinn et ses développements ultérieurs, comme la *Mindfulness-based cognitive therapy* (MBCT) par Zindel V. Segal pour réduire les risques de rechute de la dépression ont contribué à l'investigation scientifique de la PC et de ses effets. En effet, la standardisation de ces programmes et la certification rigoureuse des instructeurs a permis de mettre en place des protocoles de recherches neuroscientifiques sur leurs effets. Les résultats de ces études indiquent que la pratique régulière de la méditation de pleine conscience (MPC) induit des changements dans plusieurs régions du cerveau. Ces changements concernent des régions qui ont été mises en lien avec la conscience corporelle comme l'insula et le cortex sensoriel, la mémoire comme l'hippocampe, l'auto-régulation et la régulation des émotions comme le cortex cingulaire antérieur et le cortex orbitofrontal, la méta-conscience comme le pôle frontal, et avec la communication entre les lobes, tel que le corps calleux (Tang et al., 2015).

Des hypothèses sur les mécanismes sous-jacents aux effets bénéfiques de la PC sur la santé ont été développées en lien avec ces changements au niveau neuronal. En particulier, les effets de la PC seraient médiatisés par le renforcement de certaines fonctions cognitives, telles que la régulation de l'attention, la flexibilité cognitive et le contrôle

cognitif en général. Ces hypothèses sont soutenues par les changements observés entre autres au niveau du cortex cingulaire. De plus, la MPC semble également avoir des effets bénéfiques sur la régulation des émotions, en particulier sur la réévaluation cognitive, la possibilité de percevoir ses émotions négatives sans en souffrir, ainsi qu'une décentration. Finalement, la MPC semble être en lien avec une meilleure différenciation des émotions. D'une part elle facilite la régulation cognitive chez les méditant-e-s novices qui s'entraînent activement à se distancer de leurs réponses habituelles à leurs émotions (avec des activations augmentées dans la région préfrontale). D'autre part, on observe à l'inverse une activation diminuée de ces mêmes régions chez les méditant-e-s ayant de longues années de pratique assidue, indicative de moins de contrôle et de plus d'acceptation des états affectifs. Ces changements s'accompagnent aussi de changements au niveau du système parasympathique (Tang et al., 2015).

Le symposium international « Development of novel Mindfulness-based approaches for mental health : from roots to the future » co-organisé par l'Université de Fribourg et le Réseau Fribourgeois de Santé mentale (RFSM) avait pour objectif de présenter un état des lieux de la recherche sur les effets des IPBPC dans le domaine de la santé mentale ainsi que de présenter de nouvelles approches basées sur la recherche en

neurosciences qui élargissent leur spectre d'utilisation en ciblant par exemple le changement de comportement (particulièrement important dans le domaine des addictions) ou le *self-care* pour les spécialistes de la santé mentale et / ou en intégrant le concept de compassion. Certaines de ces approches sont encore peu connues et appliquées en Suisse. De plus, ce symposium avait pour but de transmettre des informations scientifiques aux clinicien-ne-s qui utilisent les IPBPC et aux spécialistes de la santé mentale.

La première présentation donnée par le Professeur Guido Bondolfi de l'Université de Genève a offert un aperçu de l'évidence scientifique sur les effets des IPBPC sur la santé psychique. Les résultats des recherches actuelles indiquent que ces interventions ont un effet bénéfique plus marqué pour les symptômes psychiques que pour les symptômes physiques, en particulier pour les symptômes anxieux et pour le stress. Chez des populations non-cliniques, elles améliorent également la qualité de vie. Chez les populations cliniques, les effets des IPBPC sont aussi les plus larges pour les symptômes anxieux et le stress ainsi que pour les symptômes dépressifs. Dans ce contexte, la MBCT a également fait ses preuves pour diminuer le risque de rechute chez des personnes souffrant de dépression avec une diminution du risque allant jusqu'à 50% (Kuyken et al., 2016).

Le Professeur Eric Garland de l'University of Utah a ensuite présenté le programme de *Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement (MORE)*, un entraînement basé sur la PC et sur des méthodes de thérapie cognitivo-comportementale qu'il a développé et validé pour le traitement de la douleur chronique et des addictions. Ce programme groupal se base sur trois mécanismes principaux : la pleine conscience, la restructuration cognitive et l'augmentation de la capacité à savourer. Ce programme, bien établi aux Etats-Unis mais encore peu connu en Suisse, a démontré des effets sur les réponses neuronales en lien avec la régulation des émotions, avec l'attention vers les stimuli liés aux substances et avec la récompense (qui est un des systèmes neurobiologiques sous-tendant le symptôme d'anhédonie). Un essai clinique de grande ampleur vient de démontrer les effets significatifs de ce programme sur la réduction de la consommation d'opiacés et sur la douleur, dans un large échantillon de patient-e-s souffrant de douleurs chroniques avec abus d'opiacés (Garland et al., 2022).

Une place a également été donnée aux approches de pleine conscience basées sur la compassion. Développé par le Professeur Paul Gilbert de l'Université de Derby, le programme de *Compassion-Focused Therapy* intègre l'auto-compassion, des techniques de pleine conscience et la psychothérapie cognitive (Gilbert, 2019). Le Professeur Gilbert, qui est aussi l'auteur de plusieurs

livres de vulgarisation scientifique sur la compassion, a présenté l'état de la recherche sur cette approche ainsi que ses fondements théoriques qui se basent sur une conception évolutionniste du développement du cerveau en lien avec les besoins humains. Ce programme a été validé auprès de personnes souffrant de troubles des conduites alimentaires, de troubles dépressifs, de psychoses, ainsi que de problèmes liés à l'auto-critique (Gilbert, 2019). Un développement direct de la thérapie centrée sur la compassion est le programme d'autocompassion en pleine conscience (*mindful self-compassion* en anglais, MSC) développé par la Professeure Kristin Neff (Texas University Austin) et le Dr. Chris Germer (Harvard Medical School). Ce programme présenté lors du symposium par la Dre Niina Tamura connaît actuellement un grand succès, entre autres comme méthode de prévention du burn-out chez les professionnels de la santé mentale. Mais ses effets ont également été démontrés chez des patient-e-s souffrant de douleurs chroniques ou de diabète avec des effets sur l'anxiété et le stress et en augmentant le sentiment d'être connecté socialement. Ce programme se base sur trois éléments principaux: la pleine conscience, le sentiment d'appartenance à une humanité commune et la bienveillance envers soi-même (Neff, 2022). Un développement spécifique de cette approche s'adresse aux enfants et les adolescents avec le programme *Mindful Self-Compassion for*

Teens qui apporte un soutien pour le stress et l'anxiété dans cette catégorie d'âge.

En conclusion, les IPBPC et leurs développements récents semblent avoir des effets significatifs sur l'anxiété, le stress et parfois aussi sur les symptômes dépressifs. Elles ont fait l'objet d'essais cliniques randomisés et elles peuvent s'adresser à un large public, allant de la population générale à une population clinique souffrant de problèmes physiques ou psychiques jusqu'aux professionnels de la santé physique et mentale. Il existe une grande diversité d'IBPC. Il est recommandé aux personnes souffrant de troubles psychiques d'utiliser des interventions spécifiques, telles que la MBCT, la *compassion-focused therapy* ou le programme MORE. Il faut encore souligner les effets larges et significatifs de ce programme sur la douleur et sur les comportements de dépendance. Finalement, le format standardisé et relativement bref de ces approches a stimulé l'investigation de leurs effets neurobiologiques. Les résultats actuels montrent des effets spécifiques sur le cerveau de la méditation de PC qui peuvent être mis entre autres en lien avec des mécanismes attentionnels, émotionnels et liés à l'auto-régulation, même si d'autres recherches sont encore nécessaires dans ce domaine.

Références

- Garland, E. L., Hanley, A. W., Nakamura, Y., Barrett, J. W., Baker, A. K., Reese, S. E., Riquino, M. R., Froeliger, B., & Donaldson, G. W. (2022). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement vs Supportive Group Therapy for Co-occurring Opioid Misuse and Chronic Pain in Primary Care: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Intern Med*, 182(4), 407-417. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2022.0033>
- Gilbert, P. (2019). Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. *Psychol Psychother*, 92(2), 164-189. <https://doi.org/10.1111/papt.12226>
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, 73(6), 565-574. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- Neff, K. D. (2022). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annu Rev Psychol*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Tang, Y. Y., Holzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci*, 16(4), 213-225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>