

# SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

---

LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE ET L'ERGOTHÉRAPIE

MAI 2017



MARIE-LYSE FOUCAULT, erg [15-192]



**MARIE-LYSE FOUCAULT, ERGOTHÉRAPEUTE, A GRADUÉ DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL EN 2015. L'IMPORTANCE QU'ELLE ACCORDE AU BIEN-ÊTRE AINSI QUE SES EXPÉRIENCES DE STAGE ONT ALIMENTÉ SON INTÉRÊT POUR LA MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE. ELLE TRAVAILLE ACTUELLEMENT DANS UNE CLINIQUE PRIVÉE OÙ ELLE INTÈGRE LES FONDEMENTS DE CETTE PRATIQUE MÉDITATIVE DANS SON APPROCHE THÉRAPEUTIQUE AUPRÈS DE SES CLIENTS.**

## INTRODUCTION

Depuis les dernières années, la pratique de la méditation pleine conscience gagne en popularité dans les pays occidentaux et les bienfaits de cette pratique, tant sur le plan de la santé physique que mentale, sont de plus en plus reconnus. La méditation pleine conscience ne date pas d'hier. Issue de la tradition bouddhiste, il y a près de mille cinq cents ans, elle avait pour objectif de diminuer la souffrance et de cultiver la compassion (Kabat-Zinn et Ludwig, 2008). Jon Kabat-Zinn, professeur de médecine de l'Université du Massachusetts, fut l'un des pionniers de la médecine occidentale ayant dirigé ses recherches sur la pleine conscience. Pour ce faire, celui-ci s'est basé sur l'expérience des moines tibétains ainsi que sur sa propre expérience. Dans les années 1975, il a développé une thérapie mettant au cœur cette pratique méditative, soit la *Mindfulness-Based Stress Reduction*, afin de réduire les symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. Les effets thérapeutiques de cette pratique ont été rigoureusement évalués (Kabat-Zinn, 1990; 1992). Actuellement, la méditation pleine conscience est pratiquée dans plus de quatre cents cliniques et centres hospitaliers dans le monde.

Au Québec, plusieurs cliniques et centres hospitaliers intègrent cette thérapie, ainsi que les fondateurs de la pleine conscience, dans leurs programmes destinés aux clients ou au personnel médical (Borde, 2015; Gravel, 2014a; Gravel, 2014b). Aussi, plusieurs milieux universitaires, dont la Faculté de médecine de l'Université de Montréal, offrent des cours de méditation obligatoires basés sur la pleine conscience aux étudiants de troisième année qui s'appêtent à débiter leurs stages intensifs en milieu hospitalier. Ces cours ont pour but de

réduire la dépression et l'anxiété chez ces étudiants (Perrault, 2014).

L'évolution grandissante de la pleine conscience au Québec permet d'illustrer que les professionnels et futurs professionnels de la santé démontrent un intérêt de plus en plus marqué à intégrer cette pratique méditative dans leur pratique professionnelle ainsi que dans leur vie personnelle.

## CONCEPT DE LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience se définit comme une manière de prêter attention à son monde intérieur et extérieur sans porter de jugement (Kabat-Zinn et Ludwig, 2008). L'attention est ainsi dirigée délibérément sur un élément concret et tangible tel que la respiration, un aliment ou une activité de la vie quotidienne, avec une attitude de bienveillance et d'ouverture. Elle permet de cultiver le moment présent (le « ici et maintenant ») en étant pleinement conscient de ses sensations corporelles, plutôt que d'être plongé dans le passé ou d'anticiper le futur. La pratique de cette méditation peut être réalisée de façon formelle ou informelle. La pratique informelle consiste à intégrer la méditation pleine conscience à ses activités quotidiennes telles que marcher, laver la vaisselle ou parler avec des amis, etc. Elle permet de diriger son attention sur la tâche en cours en utilisant ses cinq sens afin d'être pleinement « présent » à chaque instant de l'activité (Dionne, 2014). La pratique formelle, quant à elle, consiste plutôt à réaliser la méditation pleine conscience pour un temps donné dans une position spécifique, soit couché, assis ou en mouvement (Dionne). La pratique de la méditation pleine conscience permet donc d'examiner ses pensées, ses émotions et ses sensations physiques qui vont et qui viennent. Elle nécessite la mise en

application de plusieurs habiletés telles que la patience, la curiosité, la confiance, l'acceptation, le lâcher-prise ainsi que la capacité à ne pas s'imposer des attentes et porter de jugements (Kabat-Zinn, 2012).

## LES EFFETS DE LA PRATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE

Depuis les trente dernières années, de nombreuses études scientifiques rigoureuses ont été menées et ont illustré les bienfaits de la pratique de la méditation pleine conscience sur différentes facettes de la santé. Les résultats provenant d'une étude effectuée par Hölzel et coll. (2011) montrent que la pratique de la méditation pleine conscience est associée à des changements directs sur la neuroplasticité de certaines régions du cerveau telles que le cortex cingulaire, l'insula, les fonctions limbiques et la jonction temporo-pariétale. Ces régions sont directement associées à l'attention, à la conscience et aux émotions. Selon cette étude, la méditation exerce une influence sur ces trois composantes, les amenant à agir en synergie et permettant ainsi de meilleures capacités d'autorégulation (Hölzel et coll.). Ces changements engendrés sur le plan cérébral permettent, entre autres, une modification de la perception de la douleur ainsi qu'une meilleure capacité à la tolérer, une meilleure adhésion aux traitements médicaux, une diminution du stress, de l'anxiété et de la dépression (Kabat-Zinn et Ludwig, 2008; Zeidan et coll., 2011) ainsi qu'une prévention dans les cas de rechutes chez les toxicomanes (Bowen et coll., 2009). Selon le docteur Hugues Cormier, professeur au département de psychiatrie de l'Université de Montréal, la pratique de cette méditation permettrait également de développer la capacité d'être à l'écoute de soi-même et ainsi, d'être davantage à l'écoute des autres. Cette capacité d'écoute est un savoir-être primordial pour un professionnel de la santé afin de bâtir une bonne relation thérapeutique avec ses clients (Perrault, 2014).

En considérant ces bienfaits rapportés ci-haut, la pleine conscience a une utilité professionnelle en tant qu'outil de gestion du stress, de l'anxiété, de la dépression et de la douleur afin de promouvoir la santé de nos clients. Elle constitue également un

outil pour notre propre santé en tant que thérapeute.

## L'IMPLICATION DE L'ERGOTHÉRAPEUTE

L'ergothérapie a pour mission de promouvoir la santé en favorisant l'engagement et le rendement des personnes dans l'ensemble de leurs occupations et de leurs activités significatives (American Occupational Therapy Association, 1999), ce qui peut également être prôné par la méditation pleine conscience. Ainsi, celle-ci peut s'arrimer dans les interventions ergothérapeutiques, plus particulièrement en préconisant la pratique informelle. Par exemple, pour un client présentant une douleur limitant la reprise d'une tâche telle que laver la vaisselle, l'ergothérapeute pourrait guider le client lors d'une simulation de tâche afin de développer « une conscience de chaque instant » lorsque celui-ci réalise l'activité. Plus concrètement, l'ergothérapeute pourrait guider le client et l'amener à porter son attention sur l'odeur du savon à vaisselle, sur les sensations corporelles qu'il ressent lorsque ses mains sont dans l'eau chaude, sur les mouvements et la position de ses épaules, de ses bras et de ses mains lors du nettoyage, sur les motifs qui se distinguent sur la vaisselle, etc. L'ergothérapeute pourrait également suggérer au client de tamiser les lumières et d'ajouter des bougies et de la musique de détente. En amenant le client à intégrer cette pratique méditative dans sa routine occupationnelle, l'ergothérapeute favorise une amélioration du rendement et de l'engagement de la personne dans ses activités. Il permet également à la personne de développer sa capacité d'autogestion de sa santé et d'assumer la responsabilité de ses choix (Gura, 2010; Kabat-Zinn et Ludwig, 2008). L'ergothérapeute peut ajuster et personnaliser cette pratique méditative en se basant sur les activités significatives de la personne et en tenant compte de ses besoins et de ses incapacités, permettant ainsi d'avoir une pratique centrée sur le client (Gura, 2010; Hölzel et coll., 2011)

Pour intégrer la pleine conscience dans sa pratique ergothérapeutique, il est fortement recommandé de se familiariser avec les fondements de cette méditation et d'appliquer cette dernière dans sa vie personnelle afin qu'elle soit adéquatement transposée dans les

[suite page 04]

interventions, dans le but de favoriser son acceptation par les clients (Gura, 2010).

Compte tenu des différents bienfaits de cette pratique, tant sur le plan personnel que thérapeutique, et vu la possibilité de l'intégrer aux interventions ergothérapeutiques, l'utilisation de la pleine conscience est donc une modalité intéressante à considérer dans le coffre à outils des ergothérapeutes.

**Pour joindre l'auteure:**  
**ml.foucault@hotmail.com**

### SITES WEB ET VIDÉOS SUGGÉRÉS

Perrault, J. (reporter) (2014). La médecine méditative [Reportage]. Dans J.Perrault (journaliste-réalisatrice), *Second Regard*. Montréal, Québec : Société Radio-Canada.

TEDx. (2011). *How meditation can reshape our brains* [Vidéo en ligne]. Repéré à <https://www.youtube.com/watch?v=m8rRzTtP7Tc>

Université de Montréal (s.d.). Essence : *Ateliers de méditation pleine conscience* [Vidéo en ligne]. Repéré à <http://medecine.umontreal.ca/communautaire/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/>

### RÉFÉRENCES

American Occupational Therapy Association. (1999). Definition of OT practice for the AOTA Model Practice Act (1999). *The American Journal of Occupational Therapy*, 53(6), 608.

Borde, V. (2015). *Le boum de la méditation*. L'actualité. Repéré à <http://www.lactualite.com/societe/le-boum-de-la-meditation/>.

Bowen, S., Neharika, C., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., . . . Marlatt, A. (2009). Mindfulness-Based Relapse Prevention for *Substance Use Disorders*: A Pilot Efficacy Trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295-305.

Dionne, F. (2014). Apprenez à méditer en 5 minutes par jour. Dans F. Dionne (dir.), *Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT* (p. 65-92). Paris, France : Payot.

Gravel, P. (2014a). La méditation pleine conscience : Une pratique bénéfique pour le personnel médical. *Le devoir*, Repéré à <http://www.ledevoir.com/societe/science-et-technologie/426612/la-meditation-pleine-conscience>.

Gravel, P. (2014b). Méditer pour être en santé. *Le devoir*, Repéré à <http://www.ledevoir.com/societe/science-et-technologie/426603/sante-pleine-conscience>.

Gura, S. T. (2010). Mindfulness in Occupational Therapy Education. *Occupational Therapy In Health Care*, 24(3), 266-273.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D. R. et Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Association for psychological science*, 6(6), 537.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY : Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (1992). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.

Kabat-Zinn, J. (2012). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Paris, France : J'ai lu.

Kabat-Zinn, J. et Ludwig, D. S. (2008). Mindfulness in Medicine. *American Medical Association*, 300, 1350-1352.

Zeidan, F., Martucci, K. T., Kraft, R. A., Gordon, N. S., McHaffie, J. G. et Coghill, R.C. (2011). Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation. *The Journal of Neuroscience*, 31(14), 5540-5548.