

Qu'est ce que la pleine conscience ?

Spontanément et librement, je dirais que cela consiste à être présent à tout ce qui se produit, sans référence à notre temporalité psychologique et à notre égo ; c'est observer la production de toute réalité subjective, externe et interne, collective et individuelle et considérer cette réalité comme l'expérience de phénomènes composés, impersonnel et impermanents.

Mais comme cette définition est toute subjective, je vais néanmoins essayer de vous présenter la pleine conscience, mindfulness en anglais, de façon plus académique.

Dans le bouddhisme, elle est considérée comme un outil qui permet de se familiariser avec ses processus mentaux et aide ainsi à la transformation de l'esprit.

Pour les occidentaux, elle est souvent assimilée à une pratique religieuse, peut être parce que jusqu'au XVe siècle, « méditer » était le fait de réfléchir sur un mystère de la religion.

Or, il est possible de ne considérer que son aspect technique qui permet par l'entraînement attentionnel et l'observation directe des sensations corporelles, pensées et émotions, de développer une métacognition et une certaine équanimité libératrice. Finalement, c'est une activité laïque qui peut intervenir ou pas en complément d'une pratique religieuse

C'est donc une pratique séculaire qui a été reprise et intégrée dans des programmes thérapeutiques, notamment par John Kabat Zinn et qui, depuis quelques années, a le vent en poupe pour ses vertus sur le bien-être et la santé mentale.

1 la pratique et son histoire

a) Histoire

Contrairement à ce que l'on peut penser, le concept de mindfulness (présence attentive) qui consiste à entrainer son attention, n'est pas exclusivement d'origine bouddhiste. Il existe de nombreux courants méditatifs, nés il y a des milliers d'années et dont certains sont encore présents de nos jours. On retrouve ce concept dans les traditions taoïstes, hindoues, l'islam, la chrétienté ou encore dans la philosophie grecque ou moderne.

Il semble que le taoïsme soit né plus de 2000 ans avant J.C. et il a perduré en s'adaptant, au fil des siècles, à d'autres mouvements philosophiques ou religieux.

Le Tao désigne « le principe », la réalité profonde qui existe par elle-même et qui s'exprime par deux propriétés, les célèbres Yinn et Yang. Elles s'extériorisent sous la forme ciel et terre, origine de tous les êtres sensibles. Le Yinn (concentration, repos) étant l'état naturel (propre) et le Yang (action, expansion) étant l'état impropre.

« La connaissance que l'homme a du principe universel, dépend de l'état de son esprit. L'esprit habituellement libre de passion, connaît sa mystérieuse essence. L'esprit habituellement passionné, ne connaîtra que ses effets. » Lao Tseu

Partant de ce principe, on comprend l'utilité de pratiques méditatives et notamment de pleine conscience qui consiste, entre autre, à s'arrêter pour observer les mouvements de son esprit (yang), dans un état de calme retrouvé (yinn).

On retrouve donc, aujourd'hui plusieurs pratiques, inspirées du tao, que l'on appelle méditations taoïstes. Certaines recherchent le calme mental, d'autres se concentrent sur l'énergie dans le corps et notamment la respiration, soit assis et immobiles, soit en mouvements doux et répétés.

Les pratiques hindoues de yoga, elles, datant de 1500 av JC avaient comme objectifs d'apaiser l'esprit en centrant son attention sur la respiration. On a trouvé des traces archéologiques dans la vallée de l'Indus (sculpture avec des personnages assis en lotus). Dans l'histoire de Siddhartha Gautama (bouddha), on dit qu'il s'est exercé auprès de 2 maîtres indiens. On considérerait à l'époque que l'on pouvait accéder à la connaissance de la réalité par la pratique de l'observation des effets de l'esprit sur le corps.

Le bouddhisme (600 av JC) a développé les pratiques de méditation de Samatha (calme continu par l'attention focalisée) et de Vipassana (vision supérieure par la conscience ouverte). A la même époque, le taoïsme proposait des pratiques attentionnelles de focalisation, immobiles ou en mouvements, que l'on retrouve dans le bouddhisme zen au Japon.

A travers les siècles, les religions ont développé des pratiques contemplatives ou de pleine conscience que ce soit dans la chrétienté avec les pères du désert (4^{ème} siècle) ou Ignace de Loyola (fondateur des jésuites 16^{ème} siècle) avec ses « exercices spirituels » dont l'objectif est de « se vaincre soi-même et régler sa vie sans se déterminer par aucune affection désordonnée », ou dans l'islam (9^{ème} siècle) avec le soufisme et les pratiques des derviches tourneurs. Ces pratiques s'appuient souvent sur la lecture de texte suivie d'une réflexion intellectuelle, un regard sur soi et de la prière. Actuellement le prêtre Patrice Gourrier parle de méditation chrétienne et inclut la pleine conscience dans sa pratique religieuse.

Certains philosophes ou écrivains sont arrivés à des conclusions similaires au bouddhisme sur les vertus de la pleine présence :

- « ...quand je me promène solitairement en un beau verger, si mes pensées se sont entretenues des occurrences étrangères quelque partie du temps, quelque autre partie je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude et à moi ». Montaigne.
- Spinoza dira que pour se séparer des émotions destructrices, le meilleur moyen dont dispose l'homme est de les reconnaître, de les accepter pour enfin les écarter (Misrahi, 2005).
- Heidegger avec la notion de « Dasein » qui désigne l'homme qui est toujours engagé dans un monde, qu'il partage et qu'il n'a pas choisi (l'existence est un fait non choisi auquel l'homme doit donner du sens)

b) En quoi cela consiste, la pratique en elle-même

Comme aime le dire Matthieu Ricard, c'est un entraînement mental. On s'entraîne à faire l'expérience du monde autrement qu'à travers les commentaires de la pensée, à sortir de nos vieilles habitudes de pensée, nos ornières mentales.

Elle nous aide à prendre conscience du pilotage automatique de notre conscience, par les phénomènes mentaux et quitter le mode « faire » lorsqu'il a comme objectif de nous faire éviter le contact à l'instant présent. Nous pouvons par exemple, nous fixer sans cesse des objectifs, sous la gouvernance du mental qui compare ce que nous ressentons avec ce que nous aimerions ressentir et qui tente de réduire cet écart. Mais notre propension à fuir les ressentis négatifs, nous poussent soit à la réitération de plaisir (attachement), soit à des conduites d'évitement et de lutte (aversion) essayant de contrôler une réalité potentiellement changeante et insatisfaisante. Si ce mode de fonctionnement du mental est permanent et automatique (mode faire), il nous rend plus malheureux, et nos comportements sont inconsciemment induits par nos émotions. Notre conscience, ballotée entre le passé et le futur, devient le jouet de notre cerveau narratif (cohésion du moi, lien entre le passé et le futur, vagabondage de l'esprit) qui entretient une perception erronée de nous même et de notre rapport au monde.

« Il n'existe qu'une seule demande d'impossibilité : vouloir autre chose à la place de celle qui est déjà là » Daniel Morin

A l'inverse la pratique de la pleine conscience, nous détourne de la pensée narrative et nous conduit à expérimenter la liberté émotionnelle en nous connectant à l'instant présent. Elle nous invite à une attitude de non-attente et de non-effort. On n'attend rien et on n'oriente pas notre énergie vers des objectifs. On fait une pause et on observe, en portant volontairement son attention sur l'instant présent, avec une pleine acceptation de ce qui se passe, sans jugement de valeur. L'exercice consiste à observer tout ce qui entre dans le champ de sa conscience (pensées, perceptions, sensations, douleurs, etc.) et de ne pas essayer de les modifier, ni de les éviter ou de les évaluer (bons ou mauvais, justes ou faux).

Une attitude de bienveillance et de non jugement est donc cultivée ainsi que le lâcher prise qui nous conduit à l'acceptation de ce qui ne peut être changé (hors de notre contrôle).

L'acceptation ne conduit pas à l'abandon comme on pourrait le penser mais à une action juste. Elle nous permet d'agir sereinement sans lutte ; c'est une ouverture émotionnelle et il ne s'agit pas ici d'accepter « l'intolérable ».

Concrètement, cet entraînement vise à développer cette capacité innée d'attention et de discernement à « ce qui est » (pleine conscience), à l'entraîner par des pratiques formelles et informelles. Cette capacité est donc universelle et ne nécessite aucune adhésion à un système de croyance religieuse ou philosophique.

- **Pratiques formelles :**

Tout comme nous pratiquons un sport pour cultiver nos capacités physiques, nous pouvons pratiquer la méditation pour cultiver notre capacité naturelle à être pleinement conscient et à vivre « dans » l'instant présent et non « pour » l'instant présent de manière hédonique.

La pratique courante consiste à s'asseoir dans une posture qui nous permette de rester vigilant et attentif, dans la plupart des cas une posture assise.

Ensuite le pratiquant dirige son attention vers un point de focalisation (objet).

Le souffle est l'objet souvent privilégié mais l'on peut aussi utiliser le corps, les sons, les pensées, les mouvements, la marche..., en fait l'objet sert à nous ramener là où nous sommes. Il nous permet d'observer la façon dont nous nous laissons distraire par nos pensées, nos émotions et les réactions afférentes.

Ce type de pratique nous aide à stabiliser l'esprit, obtenir le calme mental nécessaire à l'observation de son vécu intérieur.

L'attention focalisée est en quelque sorte le premier pilier que les bouddhistes nomment le samatha et qui correspond à un état de paix durable (calme continu) qui permet d'aborder les espaces tourmentés qui peuvent intervenir durant la pratique méditative (émotions douloureuses, douleurs, etc).

Le deuxième pilier est la vision supérieure, vipassana pour les bouddhistes, sorte de conscience sans jugement libérée de ses automatismes.

On peut également effectuer une distinction de la sorte : méditation contemplative (concentration sur un objet) et méditation analytique (analyse de la réalité avec discernement).

Ceci nous amène à la seconde forme de pratique courante qui consiste à développer une **attention témoin sans focalisation** (pleine présence).

Lorsque notre attention est captée par un objet, un stimulus sensoriel, on doit examiner le processus de la perception elle-même.

Observer ce que l'objet fait à ses sens et à sa perception. Observer les émotions qui apparaissent et les tendances à l'action qui s'ensuivent. Noter les modifications qui en résultent dans sa propre conscience et en observant tous ces phénomènes, rester éveillé à l'ensemble de ce qu'on voit.

La perception initiale (stimulis) va déclencher des sensations plaisantes, déplaisantes ou neutres. C'est un phénomène commun à tous les êtres, et la pratique nous aide l'observer clairement.

À la suite de ces sensations, plusieurs réactions peuvent apparaître : envie, impulsion... et on peut ressentir des émotions : de la peur, de l'inquiétude, de la joie, de l'ennui... Ces réactions sont également universelles. On les note simplement.

Ces réactions nous renseignent sur nos attentes et notre tendance naturelle à vouloir réduire l'écart entre cette dernière et la réalité. Elles soulignent nos tentatives permanentes pour éviter

l'incertitude inhérente à la condition humaine et elles engendrent de l'aversion et de l'attachement.

En observant cela lors de la pratique de pleine conscience, nous pouvons développer notre capacité à apporter une réponse plutôt que de réagir en fonction de nos habitudes mentales, de nos propres schémas. Cela devient notre responsabilité dans le sens où comme le dit Thierry Janssen : « *la responsabilité, c'est l'habileté à trouver une réponse* » (répons / abilité)

L'entraînement à la méditation de pleine conscience nous aide à cultiver une présence moins réactive et ainsi à réduire les réponses émotionnelles inadaptées

Ce qui vient du mental est constitué de phénomènes passagers qui changent sans cesse. Notre mental analyse les situations et génère une émotion, qui elle-même change. Notre cerveau a la capacité d'être attentif mais notre attention a tendance à passer d'un objet à un autre, capturée par les événements mentaux. C'est pour cette raison qu'il est important de l'entraîner, ce que propose la pratique de mindfulness.

- **Pratiques informelles** :

Nous pouvons pratiquer la pleine conscience à tout moment de la journée sans être obligés de s'asseoir pour méditer.

En effet, nous pouvons rester dans le présent en portant notre attention sur nos gestes de la vie quotidienne, « l'objet de méditation » devient notre activité.

Que ce soit en pratiquant notre sport ou en écoutant un ami, la pleine conscience nous permet de développer une qualité de présence, de donner un sens à ce que nous faisons car nous pouvons décider de l'intention derrière chaque geste au lieu de le faire en pilotage automatique.

Bien que la méditation nous aide à développer certaines capacités et qu'elle ait des conséquences sur notre bien-être, l'attitude à observer lors des pratiques peut paraître paradoxale puisqu'elle consiste à rester dans une posture de non-attente, sans recherche de résultats, sans imposer quoique que ce soit à l'esprit (non effort), juste laisser être. L'agir sans agir (wu wei) selon les taoïstes.

« *Garde-toi bien de demander ton chemin, tu risquerais de ne pas pouvoir te perdre !* »
Nahman de Braslav

2 La pleine conscience et la science :

a) Ses effets thérapeutiques

Les premiers travaux de recherche se situent dans les années 1970, mais il a fallu quelques années pour les études sur le sujet prennent un peu plus d'ampleur, notamment sous l'impulsion des travaux de recherche des programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en 1982 par Jon Kabat-Zin et MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) en 1999 par J. D. Teasdale, ou encore la Dialectical Behavior Therapy en 1993 par Marsha Linehan

L'augmentation des publications, dans des domaines de plus en plus variés, montre la pertinence scientifique du sujet : entre 2000 à 2005, 257 publications parlent de mindfulness et 1112 entre 2005 à 2010.

Les thérapies cognitives et comportementales dites de troisième vague incluent fréquemment les pratiques de pleine conscience soit indépendamment soit avec la thérapie d'acceptation et d'engagements ou fondée sur la compassion.

Elle est un outil de choix pour le développement des compétences émotionnelles bien qu'elle ne soit pas indispensable.

En toute logique, en agissant sur le stress et l'anxiété, elle a un effet bénéfique sur le niveau de psychopathologie générale.

Une série d'articles concernant les biais attentionnels et leurs liens avec les troubles émotionnels me semblent particulièrement intéressants s'agissant des effets de la pleine conscience sur la régulation de l'attention. En effet, on sait que la saillance attentionnelle est liée à toutes les informations que peut engager notre cerveau. Lorsque l'attention est ainsi captée par une situation aversive, en raison de l'intégration d'une série de situations similaires, le focus attentionnel a des difficultés à se désengager. (Voir : Mogg, Philippot & Bradley, Mogg, K., Philippot, P., & Bradley, B. P. (2004) ; Pishyar, R., Harris, L. M., & Menzies, R. G. (2004) ; Amir, N., Elias, J., Klumpp, H., & Przeworski, A. (2003). Les résultats de différentes études démontrent que le fait d'entraîner la capacité à se désengager de ces biais attentionnels, a des effets bénéfiques sur le niveau de symptomatologie et la régulation émotionnelle. (voir : Amir, Weber, Beard, Bomyea, & Taylor, 2008; Heeren, Reese, McNally, & Philippot, soumis; See, MacLeod, & Bridle, 2009 ; Amir et al. 2008; See et al. 2009).

Sans vouloir être exhaustifs, voici une série d'études cliniques (tirée de l'article de Heeren, A. & Philippot, P. (2009). qui ont démontré l'efficacité de l'apprentissage de la pleine conscience:

- dans la prévention de la rechute dépressive auprès de clients en rémission d'épisodes dépressifs majeurs récurrents (Kuyken et al. 2008; Ma & Teasdale, 2004; Teasdale, Segal, Williams, Ridgeway, Soulsby, & Lau, 2000),
- dans le traitement du trouble dépressif chronique récurrent (Barnhofer, Crane, Hargus, Amarasinghe, Winder, & Williams, 2009; Kenny & Williams, 2007),

- dans le traitement du trouble anxieux généralisé (Evans, Ferrando, Findler, Stowell, Smart, & Haglin, 2008),
- de la boulimie (Baer, Fischer & Huss, 2005),
- de la détresse psychologique et du névrosisme (Brown & Ryan, 2003),
- du déficit de l'attention avec hyperactivité (Zylowska et al. 2008).

Au sein d'échantillons non cliniques, les interventions basées sur la pleine conscience sont associées à:

- une réduction du niveau de psychopathologie générale (Astin, 1997; Heeren & Philippot, sous presse; Williams, Kolar, Reger, & Pearson, 2001),
- une diminution de l'intensité et de la fréquence des émotions négatives (Brown & Ryan, 2003; Chambers, Lo, & Allen, 2008),
- une réduction du niveau d'anxiété générale (Shapiro, Schwartz & Bonner, 1998),
- une augmentation des capacités attentionnelles et de mémoire de travail (Chambers et al. 2008; Tang et al., 2007), et plus largement des fonctions exécutives (Heeren, Van Broeck, & Philippot, 2009; Tang et al., 2007).

Une amélioration de la qualité de vie en réponse à ces interventions a également été observée auprès de personnes souffrant

- de douleurs chroniques (Kabat-Zinn, 1982; Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985; Kabat-Zinn, Lipworth, Burney, & Sellers, 1987; Randolph, Caldera, Tacone, & Greak, 1999),
- de fibromyalgie (Goldenberg, Kaplan, Nadeau, Brodeur, Smith, & Schmid, 1994; Kaplan, Goldenberg & Galvin, 1993)
- et d'un cancer (Carlson, Ursuliak, Goodey, Angen, & Specia, 2001; Ledesma & Kumano, 2009; Shapiro, Bootzin, Figueredo, Lopez, & Schwartz, 2003; Specia, Carlson, Goodey & Angen, 2000).

b) Du côté des neurosciences

Les effets positifs de la méditation sur la santé s'appuient sur une modification de l'activité cérébrale. Les avancées technologiques concernant les appareils de mesures, notamment avec l'IRM fonctionnelle ont permis une évaluation scientifique de l'impact de la méditation, notamment de pleine conscience, dans les thérapies.

Le Mind and life Institute qui propose des échanges entre les méditants et scientifiques de différents horizons a permis notamment la participation de moines bouddhistes à un certain nombre d'études sur le sujet.

Les personnes qui pratiquent la méditation de façon régulière modifient l'activité de leur cerveau et nous pouvons l'observer grâce à différents outils et notamment aux techniques d'imagerie.

Le nombre de recherches dans ce domaine est tellement important que j'ai choisi de relater ce qui nous concerne plus particulièrement, à savoir les modifications d'activités cérébrales concernant **les pratiques d'attention focalisée et de conscience ouverte**.

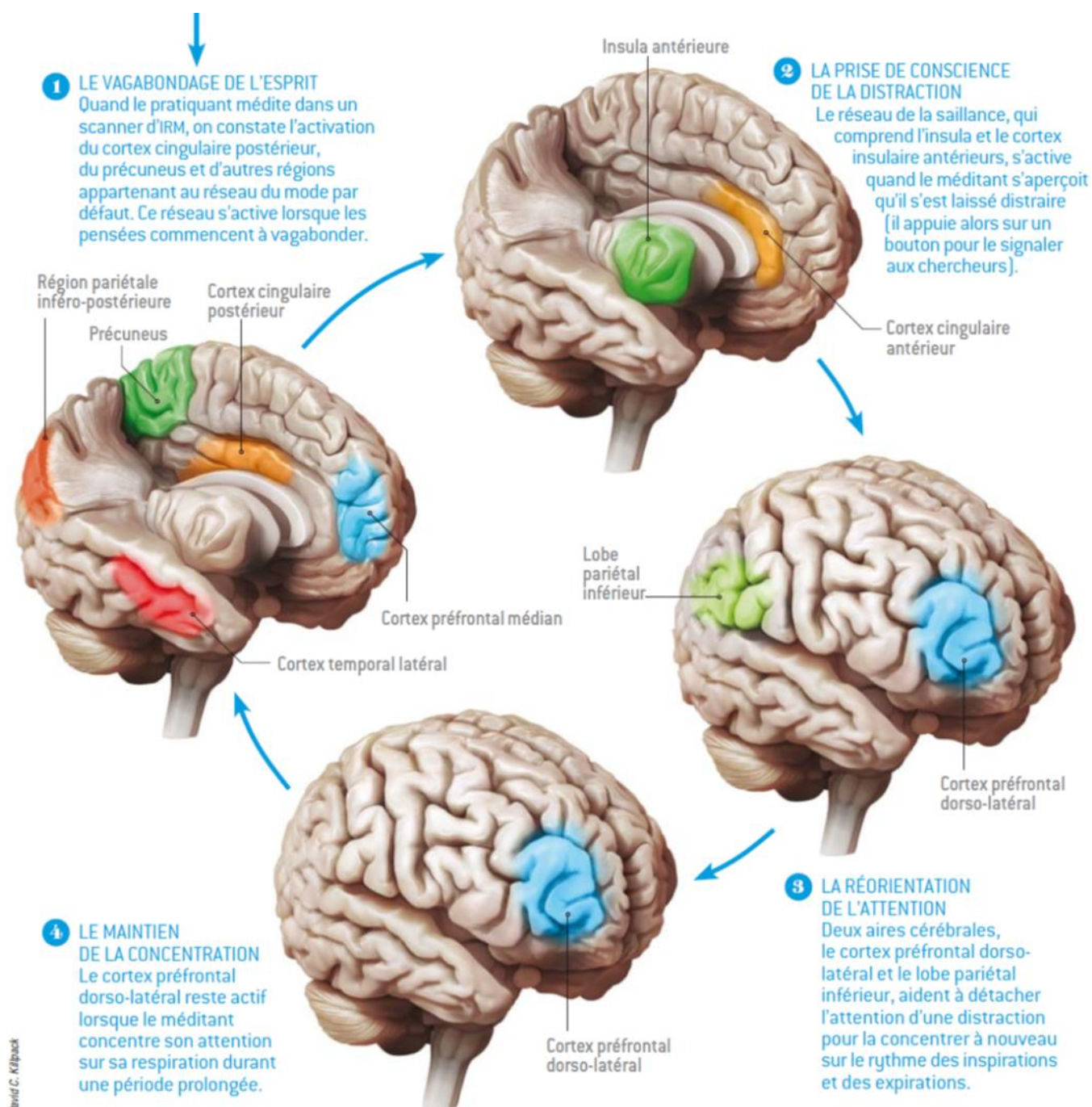
Comme je l'ai évoqué plus haut, le premier cycle dans les programmes thérapeutiques utilisant la mindfulness, consiste à entraîner l'attention focalisée afin d'obtenir un calme mental continu (« samatha »).

Les recherches ont pu mettre en évidence une baisse de l'activité de l'amygdale cérébrale, responsable de la production d'émotions telles que l'angoisse, la peur ou le stress, chez les méditants confirmés par rapport à un groupe de non-pratiquants. La méditation contribue donc à un maintien d'un état émotionnel stable. (Voir A. Lutz et al., 2009).

Par ailleurs il a été observé un cycle des états mentaux lors des exercices d'attention focalisée et les réseaux fonctionnels, liés à ces différentes phases, identifiés. On a pu mettre en évidence un réseau « par défaut » et un réseau de « saillance ».

Il est intéressant de noter que lorsque que le réseau de saillance s'active (prise de conscience du vagabondage mental et refocalisation attentionnelle), il interrompt en bonne partie le réseau par défaut (qui implique le cortex cingulaire antérieur : cerveau narratif, perception et continuité du « moi » ; (Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. 2007). C'est un point essentiel de la méditation car elle permet la perception d'émotions en réponse à une situation donnée (interne ou externe) et développe la faculté d'introspection (insula, cortex somatosensoriel et cingulaire antérieur). (W. Hasenkamp et al., 2012).

Ci- dessous un schéma pour mieux visualiser :



Antoine LUTZ et ses collaborateurs ont cherché à savoir quel était l'impact d'une pratique régulière sur l'attention. Les participants qui avaient effectué une retraite de trois mois de méditation intensive, ont été soumis à une tâche répétitive qui consistait à repérer des bruits parasites lors de la diffusion d'une bande son.

Les tâches répétitives entraînent facilement des décrochages attentionnels et par conséquent une grande variabilité des temps de réaction.

L'étude a conclu à une moins grande variabilité des temps de réactions chez les méditants et une plus grande régularité d'un essai à l'autre, donc que l'attention était plus stable. (Antoine

Lutz, Heleen A. Slagter, Nancy B. Rawlings, Andrew D. Francis, Lawrence L. Greischar, and Richard J. Davidson ; 21 October 2009).

S'agissant de la pratique de la conscience ouverte, l'attention est, à présent beaucoup plus large et englobe plusieurs aspects les manifestations internes et externes. Les vagabondages font partie du contrôle attentionnel, agréables ou non, on ne cherche pas à lutter contre.

Il s'agit d'un monitoring détaché des habitudes émotionnelles, mentales et comportementales. La conscience ouverte permet d'être moins réactifs vis-à-vis de ses propres émotions et d'observer ses propres processus mentaux. Cette capacité permet ensuite de les transformer et d'obtenir une meilleure régulation émotionnelle.

Les chercheurs ont cherché à savoir si un entraînement à ce type de pratique permettrait de maintenir plus longtemps ce type d'attention. Ils ont utilisé l'épreuve du clignement attentionnel qui consiste pour la personne à repérer dans une suite de lettres, deux nombres qui se succèdent rapidement. Si le second nombre apparaît après 300 millisecondes, il n'est presque jamais perçu, alors qu'après 600 millisecondes c'est l'inverse, on appelle cela le clignement attentionnel.

L'hypothèse était que la capacité à être moins réactif permettrait de ne pas rester « scotcher » sur le premier nombre. Comme prévu après trois mois de retraite intensive, elle s'est vérifiée positivement : les méditants voyaient plus souvent le second nombre. (Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Francis AD, Nieuwenhuis S, et al. 2007)

Conclusion :

Comme nous pouvons le constater, la méditation de pleine conscience peut avoir un impact que ce soit sur notre bien être de manière général et aussi sur notre santé psychique.

De nombreuses autres études démontrent les effets bénéfiques de la méditation dans ses différentes formes de pratique. Or les bienfaits se maintiennent avec la pratique régulière, phénomène bien connu des sportifs concernant la corrélation entre entraînements et performance.

Et je dirais donc que le véritable challenge consiste à maintenir une motivation intrinsèque à la pratique et voir à l'intégration dans un style de vie parfois à contre courant des exigences mondaines et à l'opposé de l'utilisation de la pleine conscience dans le seul but d'augmenter les performances mentales dans le monde du travail ou ailleurs, de part son action sur la concentration et les capacités attentionnelles en négligeant les autres aspects.

S'asseoir un instant, ne rien faire, ne rien attendre et juste observer semble parfois contre intuitif dans l'activisme environnant et la multiplicité des sollicitations. Et pourtant...

Je terminerai en citant une personne anonyme qui a dit un jour : « il vaut mieux ne rien faire, que de perdre son temps »

Bibliographie :

- **Histoire :**

Lindsay, J. (2005). Gale Encyclopedia of religions (second ed. Vol. 1). New York: Thomson Gale.

Eric Rommeluère 22/07/2019, France Culture « Aux origines de la méditation » par Elsa Mourgues

Misrahi, R. (2005). Éthique - Introduction, traduction notes et commentaires de Robert Misrahi Paris: Editions de l'Eclat.

TAO TE KING - Lao Tseu traduit par Léon Wieger en 1913 – 30/01/2013

http://www.lavie.fr/spiritualite/la-pleine-conscience-existait-deja-chez-les-peres-du-desert-07-02-2013-36158_22.php

Saint Ignace de Loyola, (2004), Paris : Seuil collection Points

https://www.lemonde.fr/festival/article/2019/08/03/kahina-bahloul-la-meditation-soufie-nous-reunit-femmes-et-hommes-dans-la-meme-fraternite_5496163_4415198.html

Montaigne (de), M. (1967). Essais. In OEuvres complètes. Paris: Seuil.

- **La pratique**

Ajahn Chah (2018) Etre ce qui est. Ed. Sully

Ajahn Chah (2014) Tout apparait, tout disparaît. Ed. Sully

Dalaï Lama (2008) Le sens de la vie. Ed. J'ai lu

Dalaï Lama (2004) L'harmonie intérieure. Ed. J'ai lu
Frédéric DIONNE (2014). Libérez-vous de la douleur par la méditation et l'ACT. Ed. Payot.

Jon KABAT-ZINN (2005). Où tu vas, tu es. Ed. J'ai lu, coll. Aventures secrètes

Jon KABAT-ZINN (2009). *Au coeur de la tourmente, la pleine conscience*. Ed. de Boeck.

Jack Kornfield (2013) Bouddha, mode d'emploi. Ed. Pocket

Mathieu RICARD (2008). *L'art de la méditation*. Ed. Nil.

Matthieu Ricard, Wolf Singer (2017) Cerveau et Méditation : dialogue entre le bouddhisme et les neurosciences Ed. Allary

Thich NHAT HANH (2008). Le miracle de la pleine conscience. Ed. J'ai lu, coll. Aventures secrètes

Thich NHAT HANH (1994). *La plénitude de l'instant*. Ed. Marabout.

Sharon Salzberg (2015) apprentissage de la méditation. Ed. Pocket

Eckhart Tolle, (1999) Le pouvoir du moment présent. Ed. J'ai lu

Eckhart Tolle, (2018) Nouvelle Terre. Ed. Ariane

Zindel SEGAL, Mark WILLIAMS, John TEASDALE (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Ed. de Boeck.

- **Pleine conscience et la science :**

- a. **Ses effets thérapeutiques**

Mogg, Philippot & Bradley, Mogg, K., Philippot, P., & Bradley, B. P. (2004). Selective attention to angry faces in clinical social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 160-165.

Pishyar, R., Harris, L. M., & Menzies, R. G. (2004). Attentional bias for words and faces in social anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 17, 23-36.

Amir, N., Elias, J., Klumpp, H., & Przeworski, A. (2003). Attentional bias to threat in social phobia : facilitated processing of threat or difficulty disengaging attention from threat? *Behaviour Research and Therapy*, 41, 1325-1335

Amir, N., Weber, G., Beard, C., Bomyea, J., & Taylor, C. T. (2008). The effects of a single-session attention modification program on response to a public-speaking challenge in socially anxious individuals. *Journal of Abnormal Psychology*, 117, 860-868.

Heeren, A., Reese, H. E., McNally, R. J., & Philippot, P. (2010). A randomized controlled trial of attention training in social phobia : Effects on behavioral, subjective, and physiological measures

See, J., MacLeod, C., & Bridle, R. (2009). The reduction of anxiety vulnerability through the modification of attentional bias : A real-world study using a home-based cognitive bias modification procedure. *Journal of Abnormal Psychology*, 118, 65-75.

.Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.

Baer, R. A., Fischer, S., & Huss, D. B. (2005). Mindfulness-based cognitive therapy applied to binge eating : A case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 12, 351-358.

Barnhofer, T., Crane, C., Hargus, E., Amarasinghe, M., Winder, R., & Williams, J. M. G. (2009). Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression : A preliminary study. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 366-373.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present : Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.

Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Specia, M. (2001). The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients : 6-month follow-up. *Supportive Care in Cancer*, 9, 112-123.

Chambers, R. H., Lo, B. C. Y., & Allen, N. A. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322.

- Evans, S., Ferrando, S., Findler, M., Stowell, C., Smart, C., & Haglin, D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 22, 716-721.
- Goldenberg, D. L., Kaplan, K. H., Nadeau, M. G., Brodeur, C., Smith, S., & Schmid, C. H. (1994). A controlled study of a stress-reduction cognitive-behavioural treatment program in fibromyalgia. *Journal of Musculoskeletal Pain*, 2, 53-66.
- Heeren, A., Van Broeck, N., & Philippot, P. (2009). The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 403-409.
- Heeren, A. & Philippot, P. (2009). Les interventions basées sur la pleine conscience. *Revue francophone de clinique comportementale et cognitive*, 14, 13-23)
- Kabat-Zinn, J. (1982). 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, 33-47.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R., & Sellers, W. (1987). Four-year follow-up of a meditation-based program for the self-regulation of a chronic pain : Treatment outcomes and compliance. *Clinical Journal of Pain*, 2, 159-173.
- Kenny, M. A., & Williams, J. M. G. (2007). Treatment resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 617-625.
- Kuyken, W., Taylor, R. S., Barrett, B., Evans, A., Byford, S., Watkins, E., Holden, E., Whyte, K., Byng, R., Mullan, E., & Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 966-978.
- Ledesma, D. & Kumano, H. (2009). Mindfulness-based stress reduction and cancer : A metaanalysis. *Psycho-Oncology*, 18, 571-579.
- Ma, S., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression : Replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Randolph, P. D., Caldera, Y. M., Tacone, A. M., & Greak, M. L. (1999). The long-term combined effect of medical treatment and mindfulness behavioral program for the multidisciplinary management of chronic pain in west Texas. *Pain Digest*, 9, 103-112.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 139, 267-274.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan Y., Feng, S., Lu, Q., et al. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104, 17152-17156.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 615-623.

Telch, C. F., Agras, W. S., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 69, 1061-1065.

Williams, K. A., Kolar, M. M., Reger, B. E., & Pearson, J. C. (2001). Evaluation of a wellnessbased mindfulness stress reduction intervention : A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15, 422-432.

Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N.L., Hale, T. S., et al. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 11, 737-746.

b. Du côté des neurosciences :

Antoine Lutz et al., Mental training enhances attentional stability : neural and behavioral evidence, *Journal of Neuroscience*, vol. 29(42), pp. 13418-13427, 2009.

Antoine Lutz, Heleen A. Slagter, Nancy B. Rawlings, Andrew D. Francis, Lawrence L. Greischar, and Richard J. Davidson ; Mental Training Enhances Attentional Stability: Neural and Behavioral Evidence *Journal of Neuroscience* 21 October 2009, 29 (42) 13418-13427;

Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Soc Cogn Affect Neurosci*. 2007 Dec;2(4):313-22. doi: 10.1093/scan/nsm030. PMID: 18985137; PMCID: PMC2566754)

W. Hasenkamp et al., Mind wandering and attention during focused meditation : a fine-grained temporal analysis of fluctuating cognitive states, *NeuroImage*, vol. 59(1), pp. 750-760, 2012.

Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Francis AD, Nieuwenhuis S, et al. (2007) Mental Training Affects Distribution of Limited Brain Resources . *PLOS Biology* 5(6): e138.