

PLEINE CONSCIENCE (*MINDFULNESS*)

REVUE DE PUBLICATIONS SCIENTIFIQUES

2013 - 2014

ROLLON POINSOT
(PSYCHOLOGUE, MARSEILLE)

JOHAN ILLY
(PSYCHOLOGUE, MANOSQUE/SISTERON)

WWW.PLEINECONSCIENCE-PACA.COM

Gériatrie

MBCT pour les personnes âgées

(Foulk et coll., *J Gerontol Soc Work*, 2014)

- ◆ Cette intervention non-pharmacologique est acceptable pour les personnes âgées et est associée à des changements positifs :
 - ◆ Les participants aux groupes MBCT montrent des améliorations significatives de l'anxiété, des pensées ruminatoires, des troubles du sommeil et des symptômes dépressifs.

MBSR pour les personnes âgées souffrant d'inquiétudes

(Lenze et coll., *Int J Geriatr Psychiatry*, 2014)

- ◆ Les participants présentent une augmentation de la pleine conscience, et une amélioration de la sévérité des inquiétudes et de la mémoire.
- ◆ Toutes ces modifications présentant une large taille d'effet.
- ◆ La plupart des participants continuent à utiliser les techniques MBSR pendant les six mois qui suivent le programme et les considèrent comme aidantes dans les situations stressantes.

Effets des composants spécifiques de la MBSR sur les paramètres biologiques et émotionnels des personnes âgées

(Gallegos et coll., *J Altern Complement Med*, 2013)

- ◆ La pratique du yoga est associée à des niveaux plus élevés d'IGF-1 et à une amélioration des émotions positives.
- ◆ La méditation assise est associée positivement au niveau d'IGF-1 après l'intervention.
- ◆ Une pratique plus importante du balayage corporel est associée à une diminution des antigènes spécifiques IgM et IgG trois semaines après l'intervention.

**Bénéfices émotionnels de la MBSR
chez les personnes âgées :
rôles modérateurs
de l'âge et de la sévérité des symptômes.**
(Gallegos et coll., *Aging Ment Health*, 2013)

- ◆ Les participants au groupe MBSR qui ont 70 ans ou plus et qui présentent moins de symptômes dépressifs au début du programme ont la plus grande amélioration des émotions positives à six mois de suivi.

MBSR pour les personnes âgées en soins de longs séjours

(Moss et coll., *J Appl Gerontol*, 2014)

- ◆ Les participants MBSR montrent une amélioration significativement plus importante de l'acceptation et de la flexibilité psychologique et de leurs limitations liées à la santé physique.
- ◆ Les participants MBSR rapportent une augmentation de leur conscience, une diminution de leurs jugements, et une plus grande auto-compassion.
- ◆ Le programme MBSR démontre sa faisabilité et son efficacité dans la promotion de la santé corps-esprit chez les personnes âgées.

Bénéfices de la pleine conscience chez des patients présentant un déclin cognitif et leurs aidants

(Paller et coll., *Am J Alzheimers Dis Other Demen*, 2014)

- ◆ L'apprentissage de la pleine conscience peut être proposé à un moindre coût en groupes combinés pour les patients et leurs aidants.
- ◆ Cette apprentissage induit des bénéfices comme une diminution des symptômes dépressifs, et une amélioration de la qualité de vie et de la qualité subjective du sommeil.

MBSR et santé mentale des aidants familiaux

(Hou et coll., *Psychother Psychosom*, 2014)

- ◆ MBSR améliore la santé mentale des aidants familiaux qui présentent un fardeau significatif.
- ◆ En comparaison des contrôles, il y a chez les participants du groupe MBSR :
 - ◆ une amélioration significativement plus importante des symptômes d'anxiété à la fin du programme ;
 - ◆ une diminution significativement plus importante des symptômes dépressifs à la fin du programme et trois mois après ;
 - ◆ une augmentation significativement plus importante du sentiment d'auto-efficacité et de la pleine conscience trois mois après le programme.

Neurologie - Neuropsychologie

Interaction entre les changements neuroanatomiques et psychologiques après apprentissage de la pleine conscience

(Santarnecchi et coll., *PLoS One*, 2014)

- ◆ L'apprentissage de la pleine conscience induit une modification significative des structures cérébrales :
 - ◆ La pratique de la pleine conscience induit une augmentation significative de l'épaisseur corticale dans l'insula droite et dans le cortex somato-sensoriel ;
- ◆ Cette modification est couplée à une réduction significative des soucis, de l'anxiété, de la dépression et de l'alexithymie.

Pleine conscience, bien-être psychologique et tronc cérébral

(Singleton et coll., *Front Hum Neurosci*, 2014)

- ◆ Les individus peuvent améliorer leur niveau de bien-être psychologique par la pratique de la méditation de pleine conscience.
- ◆ Ce changement est corrélé positivement avec l'augmentation de la concentration en matière grise dans le tronc cérébral, ce qui suggère un corrélat neural de l'augmentation du bien-être psychologique.
- ◆ Les aires cérébrales identifiées englobent les sites de synthèse et de libération des neurotransmetteurs, norépinephrine et sérotonine, qui sont impliqués dans la modulation de l'éveil et de l'humeur.

Pleine conscience et attention

(MacCoon et coll., *PLoS One*, 2014)

- ◆ L'apprentissage de la méditation est associé à des améliorations dans le contrôle cognitif et l'attention.
- ◆ L'étude rapporte quelques preuves d'une amélioration de la discrimination visuelle.

Modulation descendante des rythmes alpha dans la méditation de pleine conscience

(Kerr et coll., *Front Hum Neurosci*, 2013)

- ◆ La pleine conscience augmente la régulation attentionnelle des ondes alpha dans le cortex somatosensoriel primaire.

Effets neurophysiologiques de la MBCT dans le trouble Déficit de l'Attention/Hyperactivité

(Schoenberg et coll., *Clin Neurophysiol*, 2014)

- ◆ La MBCT induit des modifications liées à une réduction de l'hyperactivité/impulsivité et de l'inattention :
 - ◆ Augmentation des amplitudes Pe corrélée à une diminution des symptômes hyperactivité/impulsivité et à une augmentation de la capacité à agir avec conscience ;
 - ◆ Augmentation de P₃ corrélée à une amélioration des symptômes d'inattention.
- ◆ La MBCT induit une modulation comparable aux traitements pharmacologiques sur les amplitudes ERP du contrôle de la performance :
 - ◆ Augmentation des amplitudes ERP associée à une plus grande motivation et conscience de l'erreur, ce qui induit une amélioration de la régulation inhibitrice.

Mécanismes neuraux des améliorations symptomatiques du Trouble Anxiété Généralisée (TAG) après apprentissage de la pleine conscience

(Hölzel et coll., *Neuroimage Clin*, 2013)

- ◆ En comparaison de personnes en bonne santé, les patients souffrant de TAG présentent une activation amygdalienne et une réactivité plus importantes.
- ◆ Après le programme de pleine conscience, la sur-activation amygdalienne diminue et la connectivité fonctionnelle entre les régions amygdaliennes et cortico-préfrontales augmente.
- ◆ Dans le TAG, les changements dans l'activation fronto- limbique favorise la régulation des émotions et sont corrélés à l'amélioration symptomatique de l'anxiété.

Modulation de la synchronisation de l'onde fronto-centrale theta après MBCT dans l'épisode dépressif majeur

(Schoenberg et Speckens, *Cogn Neurodyn*, 2014)

- ◆ La sévérité dépressive a été reliée à une diminution de l'activité de la ligne moyenne frontale néocorticale thêta (*neocortical frontal midline theta*, Fm- θ).
- ◆ À l'inverse du groupe en liste d'attente, une augmentation de la synchronisation de la Fm- θ est observée après le programme MBCT, cette modulation étant corrélée à l'amélioration des symptômes dépressifs et ruminatoires.

Cancérologie

La mindfulness réduit significativement les niveaux d'anxiété et de dépression chez les patientes traitées pour des cancers du sein de stades I à III

(Würtzen et coll., *Eur J Cancer*, 2013)

- ◆ L'intervention MBSR a un effet statistiquement significatif sur la dépression et l'anxiété après un suivi de 12 mois.
- ◆ Les participantes avec les plus hauts niveaux d'anxiété et de dépression au départ présentent une diminution significativement plus importante au cours du suivie.

MBSR pour les femmes ayant un cancer du sein à un stade précoce et traitée par radiothérapie

(Henderson et coll., *Integr Cancer Ther*, 2013)

- ◆ Les femmes traitées par radiothérapie alors qu'elles participaient à un groupe MBSR montrent une amélioration significative sur divers paramètres psychologiques, en comparaison des contrôles à quatre mois :
 - ◆ Amélioration de la qualité de vie rattachée à la santé et des stratégies d'ajustement psychosociales ;
 - ◆ Diminution du désespoir, de la perte de sens, de l'évitement cognitif, de la dépression, des idéations paranoïdes, de l'hostilité, de l'anxiété, de la sévérité globale des troubles psychiques, des ruminations anxieuses, et du contrôle émotionnel.

MBCT pour les femmes souffrant d'un cancer du sein et d'un cancer gynécologique

(Stafford et coll., *Support Care Cancer*, 2013)

- ◆ Des améliorations significatives sont observées sur la détresse, la qualité de vie, la pleine conscience et le développement personnel.
- ◆ Les bénéfices sont maintenus trois mois après l'intervention.
- ◆ Les participantes trouvent le programme bénéfique, en particulier sa modalité en groupe, et expriment des retours positifs sur l'ensemble de la thérapie et sur chacun de ces éléments spécifiques.

La pleine conscience pour des femmes souffrant d'un cancer du sein ou gynécologique

(Stafford et coll., *Support Care Cancer*, 2014)

- ◆ Les interventions brèves de pleine conscience peuvent être intéressantes pour les patientes dont l'état est très fragile, avec une amélioration des scores de détresse, de qualité de vie, et de pleine conscience.

Effets de la MBSR sur la qualité du sommeil chez des patientes souffrant d'un cancer du sein

(Andersen et coll., *Acta Oncol*, 2013)

- ◆ Chez les patientes souffrant d'un cancer du sein, la MBSR a un effet statistiquement significatif sur la qualité du sommeil juste après l'intervention.
- ◆ L'effet est significatif uniquement chez les participantes qui avaient le plus de problèmes de sommeil.

Effets de la MBSR sur les paramètres objectifs et subjectifs du sommeil chez les femmes souffrant d'un cancer du sein

(Lengacher et coll., *Psychooncology*, 2014)

- ◆ La MBSR induit un effet favorable sur les paramètres objectifs du sommeil à 12 semaines :
 - ◆ Efficience du sommeil : 78,2% MBSR > 74,6% Contrôles
 - ◆ % de temps de sommeil : 81,0% MBSR > 77,4% Contrôles
 - ◆ Période de temps éveillé : 93 min MBSR < 118 min Contrôles
- ◆ MBSR est efficace pour améliorer les paramètres de sommeil objectifs et subjectifs chez les femmes souffrant d'un cancer du sein.

MBSR pour les patients cancéreux en rémission présentant une fatigue persistante

(Johns et coll., *Psychooncology*, 2014)

- ◆ Les participants du groupe MBSR rapportent des réductions importantes de l'interférence liée à la fatigue, ainsi que de la sévérité de la fatigue, de la dépression et des perturbations de sommeil.
- ◆ Les résultats sont maintenus ou renforcés un mois après le groupe, et il apparaît alors une amélioration significative du handicap et de l'anxiété.
- ◆ L'amélioration de toutes les mesures est maintenue six mois après le groupe.
- ◆ L'adhérence au groupe MBSR est élevée, avec 90 % de présence tout au long du programme, et un taux élevé rapporte une pratique régulière au domicile.
- ◆ MBSR est un traitement prometteur pour les patients cancéreux souffrant d'une fatigue persistante et des symptômes qui y sont liés.

Mindfulness pour la régulation de la fatigue, de l'anxiété et de la dépression chez les femmes souffrant d'un cancer du sein métastatique

(Eyles et coll., *Integr Cancer Ther*, 2014)

- ◆ Les participantes trouvent l'intervention acceptable et rapportent de nombreux bénéfices qui se cumulent et qui perdurent dans le temps :
 - ◆ Moins de réactivité à la détresse émotionnelle et plus d'acceptation des perturbations de la vie liées à la maladie.
- ◆ Il y a une forte présence et participation aux séances de groupe, une forte adhérence à la pratique à domicile, et un excellent taux de suivi dans le temps.
- ◆ MBSR est favorable pour les patientes souffrant d'un cancer du sein métastatique, qui perçoivent une amélioration de l'anxiété et de la qualité de vie.

Les médiateurs de la MBSR :

Evaluation du temps et de la séquence de changement chez les patients souffrant d'un cancer

(Labelle et coll., *J Clin Psychol*, 2014)

- ◆ Il y a un effet relativement précoce de la MBSR sur l'observation, le non-jugement, les ruminations et les soucis. Toutes les autres mesures changent plus tard.
- ◆ Les changements précoces de la conscience sans jugement de l'instant présent, des ruminations et des soucis sont des médiateurs de l'effet plus tardif de la MBSR sur les habiletés de pleine conscience comme la non-réactivité.

Effets de la pratique de la mindfulness sur les niveaux de cortisol chez les patients souffrant d'un cancer

(Bränstrom et coll., *Psychosomatics*. 2013)

- ◆ Un effet significatif de modération et d'ajustement est retrouvé sur les taux de cortisol parmi les participants quels que soient les taux au départ :
 - ◆ Parmi ceux ayant des taux bas de cortisol, il y a une augmentation entre le point de départ et le suivi à trois mois.
 - ◆ Parmi ceux ayant des taux élevés, il y a une diminution du taux de cortisol à trois mois de suivi.
- ◆ La pleine conscience peut influencer le fonctionnement de l'axe hypothalamo-pituitaire-adréno-cortical.

Influence de la MBSR sur l'activité de la télomérase chez les femmes souffrant d'un cancer du sein

(Lengacher et coll., *Biol Res Nurs*, 2014)

- ◆ La taille des télomères et l'activité de la télomérase, sont des marqueurs du vieillissement cellulaire, du stress psychologique et du risque de maladie.
- ◆ La MBSR augmente l'activité de la télomérase dans les cellules mononucléaires du sang périphérique des patientes, et a des implications pour comprendre comment la MBSR peut étendre la longévité cellulaire :
 - ◆ L'activité de la télomérase augmente régulièrement sur les 12 semaines du groupe MBSR (environ 17% d'augmentation), en comparaison d'une stagnation dans le groupe contrôle (environ 3% d'augmentation).

MBSR pour réduire la détresse psychologique chez les patients souffrant d'un cancer du poumon, et leur partenaires

(Schellekens et coll., *BMC Cancer*, 2014)

- ◆ La MBSR est efficace pour réduire les symptômes anxieux et dépressifs chez les patients cancéreux.

Thérapies corps-esprit en oncologie pédiatrique

(Kanitz et coll., *Complement Ther Med*, 2013)

- ◆ Les résultats positifs incluent une augmentation de la confiance en soi et une perception plus optimiste dans sa capacité à s'ajuster à la maladie.

«Cancer du sein : la méditation améliore la santé des survivantes» (Le Point, revue de presse Mediscoop du 10-11-2014)

- ◆ On note un impact physique sur les cellules de survivantes du cancer du sein après seulement trois mois de pratique de méditation :
 - ◆ Ces pratiques semblent impacter la longueur des télomères, composants essentiels des chromosomes qui raccourcissent avec l'âge, l'inflammation et le stress, entraînant un risque plus élevé de maladies telles que les maladies cardiovasculaires ou certaines formes de cancer (sein, prostate, côlon...).
 - ◆ La longueur des télomères des femmes ayant suivi des séances de méditation s'est avérée meilleure que celle dans le groupe témoin (où la longueur des télomères a diminué).
- ◆ Ces premiers résultats encourageants viennent confirmer l'importance du mode de vie et de pensée sur le vieillissement cellulaire et la santé en général.
- ◆ On reconnaît aussi à la pleine conscience des effets sur la réduction des douleurs chroniques, l'hypertension, l'excès de cholestérol, le stress post-traumatique, la prévention des épisodes dépressifs, ainsi que sur la concentration ou la créativité.

Cardiologie

MBSR et activité physiologique pendant un stress aigu

(Nyklíček et coll., *Health Psychol*, 2013)

- ◆ MBSR aide à réduire la pression sanguine et la réactivité au stress de cette pression sanguine :
 - ◆ Les participants du groupe MBSR montrent diminution supérieure des mesures globales de pression sanguine systolique et diastolique entre le début et la fin du programme.
 - ◆ Les participants au groupe MBSR montrent des changements inférieurs en cas de stress des pressions systoliques et diastoliques entre le début et la fin du programme.

MBSR et MBCT pour les patients vasculaires : Revue systématique et méta-analyse

(Abbott et coll., *J Psychosom Res*, 2014)

- ◆ Les populations présentant un trouble vasculaire semblent tirer divers bénéfices psychologiques des interventions MBSR et MBCT.
- ◆ En effet, si les résultats sur les paramètres physiques sont variables (pression sanguine, albuminurie, hormones du stress), les méta-analyses montrent la preuve de la réduction du stress, de la dépression et de l'anxiété.

MBSR et maladies cardio-vasculaires

(Parswani et coll., *Int J Yoga*, 2013)

- ◆ Chez les patients cardio-vasculaires, on observe une réduction significative des symptômes d'anxiété et de dépression, du stress perçu, et de la pression artérielle à la fin du cycle MBSR.
- ◆ Après 3 mois, les gains thérapeutiques sont maintenus chez les patients du groupe MBSR.

MBSR et Hypertension

(Hughes et coll., *Psychosom Med*, 2013)

- ◆ MBSR induit une réduction de la pression sanguine systolique et diastolique, en comparaison de la relaxation musculaire progressive :
 - ◆ Les participants du groupe MBSR présentent une diminution de 4.8-mm Hg de la pression sanguine systolique, ce qui est plus important que la réduction de 0.7-mm Hg observée dans le groupe de relaxation.
 - ◆ Les participants du groupe MBSR présentent une diminution de 1.9-mm Hg de la pression sanguine diastolique, en comparaison d'une augmentation de 1.2-mm Hg pour le groupe de relaxation.

Pleine conscience et hypertension artérielle

(Blom et coll., *Am J Hypertens*, 2013)

- ◆ Dans cette étude, il apparaît une petite réduction de la pression artérielle à la fin du programme MBSR, ces résultats étant limités aux femmes dans une analyse par sexe.

MBSR pour les adolescents porteurs de défibrillateurs implantables ou de pacemakers

(Freedenberg et coll., *Pediatr Cardiol*, 2014)

- ◆ Les adolescents porteurs de défibrillateurs implantables ou de pacemakers sont confrontés à des situations sources de détresse psychosociale.
- ◆ L'anxiété diminue significativement pour eux après l'intervention MBSR, avec un large effet.

Douleur chronique

Pleine conscience et douleur chronique

(la Cour et Petersen, *Pain Med*, 2014)

- ◆ MBSR contribue positivement à la gestion de la douleur et peut induire des effets cliniques intéressants sur plusieurs dimensions importantes chez les patients ayant une douleur chronique de longue date :
 - ◆ Des effets significatifs modérés à larges sont trouvés pour diminuer l'anxiété et la dépression en général, améliorer la qualité de vie et le bien-être psychologique, ressentir un contrôle et augmenter l'acceptation de la douleur.
- ◆ Il n'y a pas de différence significative dans les mesures juste après l'intervention et à six mois de suivi.

Pleine conscience et TCC dans la douleur chronique : des effets différents sur la réactivité à la douleur quotidienne et sur la réactivité au stress

(Davis et coll., *J Consult Clin Psychol*, 2014)

- ◆ La pleine conscience induit des diminutions plus importantes que ne le font les TCC et l'éducation dans le catastrophisme, l'incapacité matinale et la fatigue liés à la douleur quotidienne, ainsi que pour l'anxiété liée au stress quotidien.
- ◆ La pleine conscience produit les améliorations les plus importantes dans la douleur quotidienne et dans la réactivité au stress, en comparaison des TCC et de l'éducation.

Pleine conscience, acceptation et catastrophisme dans la douleur chronique

(de Boer et coll., *PLoS One*, 2014)

- ◆ L'acceptation peut jouer un rôle dans l'expérience douloureuse et devrait faire partie du traitement de la douleur chronique.
- ◆ La cible ne doit pas nécessairement être l'acceptation de la douleur en soi, mais peut viser l'acceptation des expériences non désirées en générale.

Méditation et migraines

(Wells et coll., *Headache*, 2014)

- ◆ Des études préliminaires ont montré que la pleine conscience est favorable sur les syndromes de douleur chronique.
- ◆ MBSR est réalisable sans inconvénient pour les adultes souffrant de migraines ; cette intervention présente des effets bénéfiques sur la durée des céphalées, sur le handicap lié à celles-ci, et sur l'auto-efficacité et la pleine conscience :
 - ◆ Dans cette étude, en comparaison des patients contrôles, la durée des céphalées des pratiquants de pleine conscience est plus courte de près de 3h (-2.9 heures) .

MBCT pour le traitement de la migraine

(Day et coll., *Clin J Pain*, 2013)

- ◆ MBCT est faisable, tolérable, acceptable et favorable pour les patients souffrant de migraines :
 - ◆ Les patients du groupe MBCT rapportent une amélioration significativement plus élevée de l'auto-efficacité et de l'acceptation de la douleur.
 - ◆ Les patients du groupe MBCT rapportent une amélioration significative de l'interférence et du catastrophisme liée à la douleur.

MBCT & douleurs migraineuses

(Day et coll., *Complement Ther Med*, 2014)

- ◆ MBCT est favorable contre les céphalées :
 - ◆ Les données montrent une grande taille d'effet entre le début et la fin du traitement sur l'acceptation de la douleur et du catastrophisme, et une taille d'effet de faible à modérée pour les posologies thérapeutiques.
- ◆ Les résultats indiquent que le changement des cognitions rattachées à la douleur pendant une intervention MBCT est un facteur clé sous-tendant la réponse thérapeutique.

Pleine conscience et Fibromyalgie

(Cash et coll., *Ann Behav Med*, 2014)

- ◆ MBSR améliore plusieurs des symptômes principaux de la fibromyalgie et réduit la souffrance subjective liée à la maladie :
 - ◆ MBSR diminue significativement le stress perçu, les troubles du sommeil et la sévérité des symptômes, ces bénéfices se maintiennent dans le temps.
- ◆ Dans le suivi, une plus grande pratique à domicile est associée à la réduction de la sévérité des symptômes.

MBSR et Fibromyalgie

Revue systématique et Méta-analyse

(Lauche et coll., *J Psychosom Res*, 2013)

- ◆ MBSR peut être une approche utile pour les patients souffrant de fibromyalgie :
 - ◆ En comparaison des soins habituels, MBSR induit une amélioration à court terme de la qualité de vie et de la douleur.
 - ◆ Egalement, en comparaison d'interventions actives, MBSR induit aussi une amélioration à court terme de la qualité de vie et de la douleur.

Autres troubles somatiques

Pleine conscience dans les soins primaires

(Sundquist et coll., *Br J Psychiatry*, 2014)

- ◆ La thérapie de groupe basée sur la pleine conscience n'est pas inférieure au traitement habituel pour les patients souffrant de dépression, d'anxiété, de stress, et de troubles de l'adaptation.
- ◆ La pleine conscience est pertinente dans les contextes pauvres en spécialistes des TCC, est moins coûteuse que les soins spécialisés et, dans les soins primaires, est probablement équivalente aux TCC.
- ◆ La thérapie de groupe basée sur la pleine conscience est une première étape idéale, qui peut être suivie par des interventions spécialisées plus spécifiques pour les patients le nécessitant ensuite.

Mindfulness, trouble somatoforme et syndromes somatiques fonctionnels

(Fjorback et coll., *J Psychosom Res*, 2013)

- ◆ Le trouble somatoforme et les syndromes somatiques fonctionnels comme la fibromyalgie, le syndrome de l'intestin irritable, et le syndrome de fatigue chronique sont définis comme syndrome de détresse corporelle (SDC).
- ◆ Dans le groupe de pleine conscience, une amélioration est retrouvée en fin de traitement et reste présente 15 mois après, alors qu'aucun changement n'apparaît jamais dans le groupe de soins habituels.
- ◆ Les changements des scores sont cliniquement significatifs, la pleine conscience est donc aussi efficace que les traitements habituels pour améliorer la qualité de vie et les symptômes ; néanmoins, en considérant l'amélioration plus rapide à la suite du groupe de pleine conscience, cette approche peut être une intervention utile pour les patients souffrant d'un SDC.
- ◆ Ces changements sont comparables aux résultats des TCC.

MBCT pour les patients souffrant de symptômes sans explication médicale

(van Ravesteijn et coll., *Psychother Psychosom*, 2013)

- ◆ MBCT est favorable pour les patients présentant des symptômes persistants sans explication médicale en médecine générale :
 - ◆ Les participants MBCT rapportent une amélioration de leur fonctionnement mental significativement plus grande en fin de programme, en particulier sur la vitalité et le fonctionnement social.
 - ◆ Après 9 mois, les habiletés de pleine conscience sont significativement plus élevées dans le groupe MBCT.
- ◆ Le résultat global est une amélioration significative du fonctionnement mental.

MBCT pour les patients souffrant de symptômes sans explication médicale

(van Ravesteijn et coll., *J Psychosom Res*, 2013)

- ◆ Les coûts totaux ne sont pas significativement différents entre MBCT et les soins habituels.
- ◆ Toutefois, MBCT semble induire un déplacement dans l'utilisation des ressources de soins de santé. Avec cette approche :
 - ◆ les coûts de soins de santé mentale semblent plus élevés ;
 - ◆ les coûts des soins hospitaliers semblent plus bas.
- ◆ Le déplacement dans l'utilisation des soins de santé peut induire des soins plus efficaces pour les patients avec des symptômes sans explication médicale.

MBCT pour les patients présentant des symptômes médicaux non-expliqués

(van Ravesteijn et coll., *J Psychosom Res*, 2014)

- ◆ La MBCT est efficace pour les 10% des patients les plus demandeurs de consultations en médecine générale avec des symptômes médicaux non-expliqués.
- ◆ La MBCT initie un processus de changement, débutant avec la conscience du moment présent, les expériences sensorielles associées, les pensées et émotions, et leur acceptation plutôt qu'une attitude de résistance vis-à-vis d'elles.
- ◆ Les participants commencent à reconnaître leurs habitudes comportementales et à pouvoir les modifier, ce qui augmente la prise en compte de soi. L'auto-compassion semble résulter et faciliter ce processus.
- ◆ Les obstacles principaux sont des problèmes sociaux en parallèle, et l'incapacité à accepter les symptômes. La MBCT peut débiter un processus de changement, la conscience et l'acceptation des symptômes douloureux et des émotions sont les facteurs clés dans ce processus.
- ◆ Le changement des comportements non-aidant et l'augmentation des soins pour soi-même et de l'auto-compassion peuvent résulter de ce processus.

Thérapies basées sur la pleine conscience dans le traitement des troubles somatoformes : revue systématique et méta-analyse

(Lakhan et Schofield, PLoS One, 2013)

- ◆ La recherche a exploré le potentiel des thérapie basées sur la pleine conscience dans le traitement des troubles somatoformes, incluant la fibromyalgie, le syndrome de fatigue chronique, et le syndrome de l'intestin irritable.
- ◆ La méta-analyse indique un effet des thérapies basées sur la pleine conscience (en comparaison de la liste d'attente ou des groupes de soutien) pour réduire la douleur, la sévérité des symptômes, la dépression et l'anxiété associées aux troubles somatoformes, et pour améliorer la qualité de vie des patients souffrant de ce type de troubles.
- ◆ Les analyses en sous-groupes indiquent que l'efficacité des thérapies basées sur la pleine conscience est plus consistante pour le syndrome de l'intestin irritable (pour la douleur, la sévérité des symptômes et la qualité de vie), et que MBSR et MBCT sont plus efficaces que les thérapies basées sur la pleine conscience éclectiques ou non spécifiées.
- ◆ Les thérapies basées sur la pleine conscience peuvent être efficaces pour traiter au moins certains aspects des troubles somatoformes.

MBSR et états inflammatoires chroniques

(Rosenkranz et coll., *Brain Behav Immun*, 2013)

- ◆ Le stress psychologique est un facteur majeur entraînant l'apparition de symptômes dans les états inflammatoires chroniques .
- ◆ La MBSR entraîne une réduction de la souffrance psychologique auto-rapportée et des symptômes physiques, ainsi qu'une réponse inflammatoire significativement inférieure après un stress.
- ◆ La MBSR peut donc induire un bénéfice thérapeutique dans les états inflammatoires chroniques.

MBCT et maladie inflammatoire de l'intestin

(Schoultz et coll., *Trials*, 2013)

- ◆ Dans les maladies ayant un aspect de chronicité, la MBCT induit une amélioration de la qualité de vie, une diminution de la douleur et des difficultés psychologiques à la fin du programme en huit semaines.

MBSR pour prévenir les poussées de colites ulcéraives

(Jedel et coll., *Digestion*, 2014)

- ◆ La MBSR diminue la proportion des participants présentant au moins une poussée de colites ulcéraives parmi ceux possédant un taux de cortisol urinaire et un niveau de stress perçu supérieurs en début de prise en charge.
- ◆ Les patients du groupe MBSR qui subissent une poussée montrent significativement moins de stress à la dernière visite que ceux subissant une poussée dans le groupe contrôle.
- ◆ La MBSR peut être efficace pour les patients présentant une forte réactivité au stress (stress perçu et taux de cortisol élevés) pendant la rémission.
- ◆ La MBSR améliore la qualité de vie des personnes souffrant de colites ulcéraives en minimisant l'impact négatif des poussées sur la qualité de vie.

MBCT pour les personnes souffrant de diabète et de problèmes émotionnels

(van Son et coll., *J Psychosom Res*, 2014)

- ◆ La MBCT induit des effets bénéfiques immédiats sur la détresse émotionnelle des personnes souffrant de diabète et qui ont un faible niveau de bien-être émotionnel.
- ◆ MBCT montre une réduction qui se maintient après six mois sur le stress perçu, l'anxiété et les symptômes dépressifs.

Effets de la pleine conscience sur la détresse émotionnelle, la qualité de vie et HbA(1c) chez des patients ambulatoires souffrant d'un diabète

(van Son et coll., *Diabetes Care*, 2013)

- ◆ En comparaison du contrôle, MBCT est plus efficace pour réduire le stress, les symptômes dépressifs et l'anxiété et, pour améliorer la qualité de vie mentale et physique.
- ◆ Les patients avec une détresse liée au diabète élevée qui intègrent le groupe MBCT tendent à montrer une diminution de cette souffrance au cours du programme, en comparaison du groupe contrôle.
- ◆ En comparaison des soins habituels, MBCT induit une réduction de la détresse émotionnelle et une augmentation de la qualité de vie liée à la santé chez les patients diabétiques qui ont des niveaux de bien-être émotionnel plus bas.

MBCT et TCC pour le traitement des symptômes dépressifs chez les patients diabétiques.

(Tovote et coll., *Diabetes Care*, 2014)

- ◆ Les participants recevant la MBCT ou une TCC rapportent des réductions significativement plus grandes des symptômes dépressifs, en comparaison des patients en liste d'attente (respectivement, amélioration clinique significative de 26% et 29% contre 4%).
- ◆ MBCT et TCC ont également des effets significativement positifs sur l'anxiété, le bien-être, et la souffrance psychologique liée au diabète.
- ◆ MBCT et TCC sont efficaces pour améliorer les symptômes psychologiques des personnes souffrant d'un diabète de type 1 ou de type 2.

Pleine conscience et insomnie chronique

(Ong et coll., *Sleep*, 2014)

- ◆ La pleine conscience représente un traitement fiable pour les adultes présentant une insomnie chronique et peut fournir une alternative aux traitements traditionnels de l'insomnie.

Pleine conscience et insomnie chronique

(Hubbling et coll., *BMC Complement Altern Med*, 2014)

- ◆ La pleine conscience peut être efficace pour traiter l'insomnie chronique, avec des résultats comparables à la prescription de sédatifs, mais avec des modifications plus durables et des effets secondaires minimes ou nuls.
- ◆ Les participants indiquent qu'ils ne dorment pas plus, mais qu'ils dorment mieux, se réveillent plus frais, ressentent moins de détresse par rapport à l'insomnie, et parviennent à mieux la gérer quand elle survient.
- ◆ Certains participants ont vécu le programme comme un appel à l'action et, pour eux, méditer et suivre les conseils d'hygiène du sommeil représentent une priorité.
- ◆ La motivation à poursuivre les changements comportementaux a été renforcée par le fait de se sentir mieux physiquement, plus stable émotionnellement, et de voir l'amélioration des autres personnes participant au même programme MBSR.
- ◆ Le balayage corporel (*body scan*) est perçu comme un bon outil pour s'endormir plus rapidement.
- ◆ Les participants expriment le besoin de poursuivre la pratique de la pleine conscience pour maintenir les bénéfices.
- ◆ Les retours de participants sont cohérents avec les études publiées sur les effets positifs de la MBSR sur le sommeil, mesuré par le journal du sommeil, l'enregistrement de l'activité, et les échelles d'auto-évaluation du sommeil.
- ◆ L'association en groupe de la pratique de la pleine conscience et de l'éducation à l'hygiène du sommeil se révèle un traitement efficace de l'insomnie chronique.

MBCT pour les femmes souffrant d'infertilité

(Sherratt et Lunn, *J Obstet Gynaecol*, 2013)

- ◆ MBCT est une intervention aidante pour les femmes présentant une souffrance liée à la fertilité, avec des améliorations cliniquement significatives dans les scores de bien-être et de souffrance psychologique des participantes.

Pleine conscience et Infertilité

(Galhardo et coll., *Fertil Steril*, 2013)

- ◆ A la fin du programme de pleine conscience, les femmes rapportent une diminution significative des symptômes dépressifs, du sentiment de honte et d'échec. A l'inverse, elles présentent une augmentation significative des compétences de pleine conscience et de leur sentiment d'auto-efficacité pour faire face à l'infertilité.
- ◆ L'augmentation des capacités de pleine conscience et d'acceptation, autant que celles de décentration cognitive vis-à-vis de leurs pensées et émotions, semble aider les femmes pour vivre leurs expériences d'une autre manière et de cette façon leur détresse psychologique.
- ◆ Cette étude suggère que la pleine conscience est une intervention psychologique efficace pour les femmes confrontées à l'infertilité.

Effacité de la MBCT sur la qualité de vie, l'état émotionnel et le taux de cellules CD4 des patients âgés infectés par le VIH

(Gonzalez-Garcia et coll., *AIDS Behav*, 2013)

- ◆ La qualité de vie, le stress psychologique, les symptômes anxieux et dépressifs sont améliorés dans le groupe MBCT, en comparaison du groupe contrôle.
- ◆ Pendant la durée du suivi après le programme, les patients du groupe MBCT ont présenté un taux de cellule CD4 significativement augmenté.
- ◆ Les tailles d'effet de la MBCT sur les variables évaluées sont larges.
- ◆ La MBCT peut aider à promouvoir un vieillissement de meilleure qualité chez ces patients.

Comparaison de la MBSR et du yoga sur l'incontinence urinaire

(Baker et coll., *Female Pelvic Med Reconstr Surg*, 2014)

- ◆ A 8 semaines, 6 mois et 1 an, le pourcentage médian de changement de l'incontinence urinaire est plus important dans le groupe MBSR, en comparaison du groupe yoga.
- ◆ Ces résultats soulignent l'intérêt de la MBSR pour les personnes confrontées à une incontinence urinaire.

Bénéfices de la pleine conscience pour réduire le stress et l'anxiété des aidants de patients transplantés pulmonaires

(Haines et coll., *Int J Organ Transplant Med*, 2014)

- ◆ Les scores de stress et d'anxiété des aidants sont plus élevés que les normes en population générale, avant et après l'intervention.
- ◆ Les scores des aidants qui pratiquent la MBSR diminuent significativement entre le début et la fin de l'intervention pour le stress perçu et l'anxiété (trait et état), à la différence de ceux n'ayant pas suivi le programme.
- ◆ Les aidants peuvent bénéficier des techniques de réduction du stress de la MBSR.

Troubles de l'humeur

La pleine conscience pour les patients présentant un épisode actuel de trouble dépressif ou anxieux : Méta-analyse des essais contrôlés randomisés

(Strauss et coll., *PLoS One*, 2014)

- ◆ Les effets de la MBCT sont démontrés sur la sévérité de la symptomatologie dépressive chez les personnes ayant une dépression en cours.
- ◆ La pleine conscience peut réduire le risque de rechute dépressive chez les personnes ayant une histoire de dépression récurrente et qui sont actuellement en rémission.

MBCT, TCC et Trouble dépressif majeur

(Omidi et coll., *Iran Red Crescent Med J*, 2013)

- ◆ La MBCT et les TCC présentent une efficacité significative sur la réduction des symptômes du trouble dépressif majeur.
- ◆ MBCT apparaît aussi efficace que les TCC dans le traitement de la dépression en cours.

MBCT chez les personnes ayant une histoire de dépression

(Collip et coll., *PLoS One*, 2013)

- ◆ Il y a une interaction significative entre le groupe et le temps sur l'acceptation sociale :
 - ◆ Les sentiments d'acceptation sociale sont significativement augmentés dans le groupe d'intervention, tandis que dans la condition contrôle il y a une diminution apparente de ceux-ci.
- ◆ MBCT peut interrompre les processus sociaux qui maintiennent et aggravent une dysrégulation affective résiduelle.

Comment MBCT agit sur le dépression ?

Les voies de médiation cognitive et émotionnelle

(Batink et coll., *PLoS One*, 2013)

- ◆ Les effets thérapeutiques de la MBCT sont médiatisés par les changements dans les compétences de pleine conscience et dans les modifications des soucis.
- ◆ Les changements dans les émotions positives et négatives instantanées médiatisent significativement l'efficacité de la MBCT, et médiatisent aussi l'effet des soucis sur les symptômes dépressifs.
- ◆ Dans le groupe de patients ayant une histoire d'un maximum de deux épisodes dépressifs majeurs, les changements prédominant dans les processus cognitifs et, dans une moindre mesure, dans les processus émotionnels médiatisent l'effet de la MBCT. Toutefois, dans le groupe de patients ayant une histoire d'au moins trois épisodes dépressifs majeurs, seuls les changements émotionnels représentent des médiateurs significatifs pour l'effet de la MBCT.

MBCT et idéation suicidaire chez les patients présentant des symptômes dépressifs résiduels

(Forkmann et coll., *Compr Psychiatry*, 2014)

- ◆ Il y a une réduction significative de l'idéation suicidaire dans le groupe MBCT. Le changement des soucis est la seule variable associée à ce changement de l'idéation suicidaire :
 - ◆ MBCT affecte l'idéation suicidaire chez les patients présentant des symptômes dépressifs résiduels, et cet effet est médiatisé par une capacité augmentée des patients à prendre par eux-mêmes de la distance vis-à-vis de leurs soucis.

MBSR réduit l'anxiété, la dépression et l'idéation suicidaire chez les vétérans

(Serpa et coll., *Med Care*, 2014)

- ◆ Il y a des réductions significatives de l'anxiété, la dépression et l'idéation suicidaire après une apprentissage de la pleine conscience.
- ◆ La santé mentale est améliorée.
- ◆ MBSR améliore les symptômes d'anxiété et de dépression, en plus de réduire les idéations suicidaires.

MBCT et processus métacognitifs

(Murphy et Lahtinen, *Psychol Psychother*, 2014)

- ◆ La pleine conscience favorise un mode différent dans le traitement métacognitif qui permet la prise en compte des cognitions reliées à la dépression.
- ◆ Les participants indiquent qu'ils présentent une plus grande capacité à différencier les processus de pensée, ce qui leur donne une capacité à mieux tolérer leurs pensées les plus inconfortables et à décider de la manière de répondre à celles-ci.
- ◆ Les participants reconnaissent que ruminer leurs pensées négatives est rattaché aux états dépressifs, et ils indiquent un changement de leurs processus méta-cognitifs qui modifie leurs cognitions dépressogènes.
- ◆ Les participants deviennent plus autonomes psychologiquement et plus indépendant dans leur thérapie après l'intervention MBCT.
- ◆ Intégrer les pratiques de pleine conscience dans la thérapie est un facteur médiatisant le maintien du bien-être psychologique et aide les patients à développer une capacité d'auto-compassion.

MBCT et génétique

(Bakker et coll., *Transl Psychiatry*, 2014)

- ◆ Les émotions positives ont un rôle important dans la protection contre la dépression, et sont augmentées par la MBCT.
- ◆ La variation de la réponse à la MBCT est contingente aux facteurs génétiques associés à la régulation des émotions positives :
 - ◆ La variation génétique des gènes pour CHRM2 et OPRM1 a un impact sur le niveau d'émotions positives suivant la MBCT.

MBCT comme intervention de santé publique mentale pour les adultes présentant une symptomatologie dépressive légère à modérée

(Pots et coll., *PLoS One*, 2014)

- ◆ En comparaison de la liste d'attente, les pratiquants du groupe de pleine conscience montrent une réduction significative de la dépression, de l'anxiété et de l'évitement expérientiel, et une amélioration dans la pleine conscience et la santé mentale émotionnelle et psychologique.
- ◆ Ces effets sont maintenus trois mois après l'intervention.
- ◆ La probabilité d'un changement clinique significatif des symptômes dépressifs est significativement plus élevée dans le groupe MBCT.
- ◆ MBCT comme intervention de santé publique mentale pour les adultes présentant des symptômes dépressifs légers à modérés est réalisable et efficace dans un environnement naturel.

Suivi à long terme de la rémission dépressive induite par la MBCT

(Munshi et coll., *Mindfulness (NY)*, 2013)

- ◆ MBCT a montré son utilité dans le traitement de la dépression en phase aigüe.
- ◆ Les bénéfices rapportés après le traitement initial inclus la rémission de la dépression, une diminution des ruminations, une diminution de l'anxiété, et une augmentation de la pleine conscience qui se poursuit à plus de 58,9 mois de suivi (près de 5 ans).
- ◆ Tous les niveaux de dépression, des moins récurrents et modérés aux plus récurrents et sévères, répondent à la MBCT.
- ◆ Le nombre de minutes de pratique n'est pas corrélé aux résultats de dépression. Les effets de la MBCT sont davantage reliés à la régularité de la pratique, plutôt qu'à une quantité spécifique.

MBCT dans la dépression récurrente étude longitudinale sur deux ans

(Meadows et coll., *Aust N Z J Psychiatry*, 2014)

- ◆ MBCT s'est montrée efficace dans la réduction de la rechute et de la récurrence dépressive sur 12 à 18 mois.
 - ◆ Le nombre moyen de journées de dépression majeure était de 65 pour les patients du groupe MBCT et de 112 pour les patients contrôles.
 - ◆ Un nombre proportionnellement moindre de participants MBCT rechute après un an et après deux ans, en comparaison des contrôles.
 - ◆ Les analyses en sous-groupes soutiennent l'efficacité de la MBCT pour les patients recevant des soins habituels dans un dispositif spécialisé, et pour les patients prenant une médication antidépressive ou de stabilisation de l'humeur.
- ◆ MBCT montre clairement son efficacité pour les patients recevant des soins spécialisés, et semble bien s'articuler avec le traitement par antidépresseurs.

MBCT comme programme de prévention de la rechute dépressive

(Rycroft-Malone et coll., *Implement Sci*, 2014)

- ◆ MBCT est un programme de prévention psychosocial efficace et économique qui aide sur le long terme les personnes souffrant d'une dépression récurrente.
- ◆ MBCT a été défini en 2009 par le guide de bonnes pratiques dans la dépression du *National Institute for Health and Clinical Excellence* (NICE) comme une application prioritaire.

MBCT et rechute dépressive

(Crane et coll., *Behav Res Ther*, 2014)

- ◆ Le niveau d'engagement des participants dans la pratique à domicile a un impact positif significatif sur les résultats observés :
 - ◆ Il y a un lien significatif entre la durée journalière moyenne de la pratique formelle à domicile et les résultats observés et, de façon supplémentaire, les participants qui rapportent pratiquer de façon formelle au moins trois jours par semaine pendant la phase thérapeutique sont près de moitié moins à rechuter que ceux qui rapportent pratiquer moins souvent de façon formelle.
 - ◆ Il n'y a pas de lien significatif entre la pratique informelle à domicile et les résultats observés, bien que cette observation puisse être due aux difficultés à quantifier la pratique informelle de la pleine conscience à domicile.

MBCT pour la prévention de la rechute dépressive

(Williams et coll., *J Consult Clin Psychol*, 2014)

- ◆ MBCT fournit une protection significative contre la rechute pour les participants avec une vulnérabilité liée à une histoire traumatique vécue durant l'enfance.

MBCT+Pharmacothérapie vs Pharmacothérapie seule dans le traitement des patients dysthymiques

(Hamidian et coll., *Iran Red Crescent Med J*, 2013)

- ◆ Ajouter MBCT à la pharmacothérapie dans le traitement des patients dysthymiques entraîne une amélioration significative des symptômes de dépression et des compétences de pleine conscience, en comparaison de la pharmacothérapie seule.

MBCT et prévention

de la rechute et de la récurrence dépressive périnatale

(Dimidjian et coll., *Arch Womens Ment Health*, 2014)

- ◆ Il y a une amélioration significative des symptômes dépressifs durant une période de six mois post-partum.
- ◆ MBCT dans ce contexte est une méthode psychosociale brève de prévention acceptable, réalisable et cliniquement bénéfique pour les femmes enceintes qui présentent des antécédents de dépression.

MBCT par Internet pour réduire les symptômes dépressifs résiduels

(Dimidjian et coll., *Behav Res Ther*, 2014)

- ◆ MBCT a montré son efficacité pour prévenir la rechute et réduire les symptômes dépressifs résiduels :
 - ◆ L'échantillon global et le sous-groupe des patients présentant des symptômes résiduels montrent une réduction significative de la sévérité dépressive, qui est maintenue sur plus de six mois, et une amélioration des ruminations et de la pleine conscience.
- ◆ La pleine conscience est aussi associée à une diminution de la sévérité des symptômes résiduels ; en comparaison des personnes recevant les seuls soins habituels, la délivrance réalisée par Internet de la MBCT induits des bénéfices cliniques pour les participants présentant des épisodes passés de dépression avec des symptômes résiduels.

Efficacité de la MBCT pour les hommes présentant une comorbidité de dépression et de toxicomanie

(Hosseinzadeh et Barahmand, *Arch Psychiatr Nurs*, 2014)

- ◆ La MBCT induit une diminution significative des symptômes de dépression chez les hommes présentant une comorbidité de toxicomanie.
- ◆ La MBCT est recommandée pour traiter la dépression chez les hommes toxicomanes qui sont en cours d'une cure de désintoxication et de traitement de la dépendance.

MBCT peut améliorer le processus émotionnel chez les patients souffrant d'un trouble bipolaire.

(Howells et coll., *Metab Brain Dis*, 2014)

- ◆ Le processus émotionnel dans le trouble bipolaire est altéré, MBCT peut améliorer celui-ci chez ces patients.

MBCT et Trouble bipolaire

(Perich et coll., *Acta Psychiatr Scand*, 2013)

- ◆ MBCT a un rôle de réduction de l'anxiété comorbide avec le trouble bipolaire.

MBCT et Trouble bipolaire

(Perich et coll., *Behav Res Ther*, 2013)

- ◆ Un plus grand nombre de jours de méditation pendant le programme MBCT de huit semaines est relié à des scores de dépression plus bas à 12 mois de suivi.
- ◆ La pleine conscience est associée à des améliorations des symptômes de dépression et d'anxiété à 12 mois de suivi si la pratique est réalisée au moins trois fois par semaine pendant le programme MBCT de huit semaines.

MBCT, Trouble bipolaire et IRM fonctionnelle

(Ives-Deliperi et coll., *J Affect Disord*, 2013)

- ◆ MBCT améliore la pleine conscience et la régulation émotionnelle, et diminue l'anxiété chez les patients souffrant d'un trouble bipolaire, en correspondance à une augmentation de l'activité du cortex préfrontal médian, une région associée à la flexibilité cognitive et précédemment perçue comme une aire essentielle de la physiopathologie de ce trouble :
 - ◆ Avant MBCT, en comparaison avec des personnes en bonne santé, les patients bipolaires rapportent des niveaux significativement plus élevés d'anxiété et de symptômes de stress, performant significativement moins bien à un test de mémoire de travail, et montrent une diminution significative du signal BOLD dans le cortex préfrontal médian pendant une tâche de pleine conscience.
 - ◆ Après MBCT, en comparaison des patients sur liste d'attente, il y a des améliorations significatives dans le groupe de traitement bipolaire, dans les mesures de pleine conscience, d'anxiété, de régulation émotionnelle, et dans les tests de mémoire de travail, de mémoire spatiale et de fluence verbale. Le signal BOLD augmente dans le cortex préfrontal médian et dans le lobe pariétal postérieur.
- ◆ Il y a une forte corrélation entre les changements des signaux cérébraux dans le cortex préfrontal médian et le développement de la pleine conscience.

Troubles anxieux

MBSR vs TCC de groupe pour les troubles anxieux hétérogènes

(Arch et coll., *Behav Res Ther*, 2013)

- ◆ Au cours du suivi, les TCC se révèlent plus efficaces que la MBSR sur l'activation anxieuse, alors que la MBSR réduit les soucis de façon plus importante que les TCC et induit une plus grande réduction des troubles émotionnels comorbides.
- ◆ Dans un échantillon hétérogène, les TCC et la MBSR sont deux approches efficaces pour réduire la sévérité du diagnostic principal et les symptômes anxieux auto-rapportés :
 - ◆ Les TCC sont plus efficaces pour réduire l'activité anxieuse, tandis que la MBSR est plus efficace pour réduire les soucis et les troubles comorbides.

MBCT & TOC

(Külz et Rose, *Psychother Psychosom Med Psychol*, 2013)

- ◆ MBCT est applicable aux besoins thérapeutiques des patients souffrant d'un TOC, et représente un complément utile aux TCC.

MBCT et Trouble panique

(Kim et coll., *Yonsei Med J*, 2013)

- ◆ L'amélioration de la sensibilité à l'anxiété après un groupe MBCT peut prédire la réponse au traitement et la rémission dans le trouble panique :
 - ◆ L'amélioration de la sensibilité à l'anxiété après un groupe MBCT de huit semaines est associée au bénéfice statistiquement significatif du programme.
 - ◆ L'amélioration de la sensibilité à l'anxiété après un groupe MBCT est associée significativement à la rémission du trouble panique.

Groupe basé sur la pleine conscience et l'acceptation (PCA) vs Groupe TCC traditionnel (TCC) dans l'anxiété sociale

(Kocovski et coll., *Behav Res Ther*, 2013)

- ◆ Les groupes PCA et TCC sont tous deux plus efficaces que le groupe contrôle, et ne présentent pas de différences significatives entre eux pour réduire l'anxiété sociale.
- ◆ Les résultats soutiennent l'utilisation des thérapies basées sur la pleine conscience et l'acceptation dans l'anxiété sociale.

Pleine conscience et changement des symptômes d'anxiété sociale après une TCC

(Morgan et coll., *Anxiety Stress Coping*, 2014)

- ◆ Dans l'anxiété sociale, les processus cognitifs présentent des biais de probabilité et de conséquences:
 - ◆ Surestimation de la *probabilité* que des événements sociaux négatifs se produisent,
 - ◆ Surestimation que ces événements aient des *conséquences* négatives lorsqu'ils se produisent.
- ◆ Chez les patients souffrant d'une phobie sociale, les processus de pleine conscience ont un rôle dans l'effet des TCC en modifiant le biais de probabilité, même quand le traitement ne vise pas directement la pleine conscience.

Pleine conscience et Trouble Anxiété généralisée

(Hoge et coll., *J Clin Psychiatry*, 2013)

- ◆ La MBSR a un effet bénéfique sur les symptômes anxieux dans le Trouble Anxiété Généralisée, et peut améliorer la réactivité et les stratégies d'ajustement en situation de stress.

Pleine conscience et flexibilité cognitive dans le Trouble Anxiété Généralisée

(Lee et Orsillo, *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 2014)

- ◆ Le Trouble Anxiété Généralisée (TAG) peut être caractérisé par un style de réponse inflexible et rigide.
- ◆ La pleine conscience induit une amélioration de la flexibilité cognitive chez les patients souffrant d'un TAG.

Effacité de la MBSR sur l'humeur de vétérans présentant un état de stress post-traumatique

(Omid et coll., *Arch Trauma Res*, 2013)

- ◆ MBSR est une procédure utile pour réguler l'humeur chez les vétérans présentant un état de stress post-traumatique et qui souffrent de difficultés d'humeur et d'émotion.

MBCT pour les vétérans de guerre présentant un état de stress post-traumatique (ESPT)

(King et coll., *Depress Anxiety*, 2013)

- ◆ Il y a une amélioration significative de l'ESPT dans le groupe MBCT, mais pas dans le groupe recevant les soins habituels.
- ◆ Les participants ayant complété le groupe MBCT (75%) montrent une bonne observance des exercices assignés au domicile, une amélioration cliniquement significative de la sévérité de la symptomatologie post-traumatique à l'évaluation de fin de traitement (en particulier, les symptômes d'évitement et de ralentissement), et une diminution des cognitions liées à l'ESPT (de responsabilité personnelle notamment).
- ◆ MBCT est une intervention brève et complémentaire pertinente pour le traitement de l'ESPT de guerre, avec un potentiel de réduction des symptômes d'évitement et des cognitions post-traumatiques.

MBSR pour les vétérans présentant des difficultés psychologiques

(Kluepfel et coll., *J Holist Nurs*, 2013)

- ◆ MBSR est une intervention réalisable et efficace pour les vétérans présentant des difficultés psychologiques :
 - ◆ Les scores à l'échelle de stress perçu et à l'inventaire de dépression de Beck sont significativement diminués.
 - ◆ La mesure globale du sommeil de l'index de qualité du sommeil de Pittsburgh augmente significativement.
 - ◆ La satisfaction et l'engagement dans le programme sont élevés.

MBCT et anxiété périnatale

(Goodman et coll., *Arch Womens Ment Health*, 2014)

- ◆ Les participantes montrent des améliorations statistiquement et cliniquement significatives sur l'anxiété, les soucis et la dépression, et une augmentation significative de l'auto-compassion et de la pleine conscience.
- ◆ MBCT offre le potentiel pour fournir une approche non-médicamenteuse efficace pour les femmes enceintes souffrant d'anxiété.

Les modérateurs des groupes TCC et MBSR pour les troubles anxieux

(Arch et Ayers, *Behav Res Ther*, 2013)

- ◆ Les TCC surpassent la MBSR parmi les patients présentant des symptômes dépressifs légers et, à la fin du traitement seulement, parmi ceux qui présentent une sensibilité anxieuse très élevée.
- ◆ Au cours du suivi après traitement, la MBSR surpasse les TCC parmi les patients présentant des symptômes dépressifs modérés à sévères, et parmi ceux qui présentent une sensibilité anxieuse moyenne.

Autres difficultés psychologiques

Interventions basées sur la pleine conscience pour les troubles d'usage de substances : revue systématique

(Chiesa et Serretti, *Subst Use Misuse*, 2014)

- ◆ Les interventions basées sur la pleine conscience peuvent réduire la consommation de nombreuses substances, incluant l'alcool, la cocaïne, les amphétamines, la marijuana, le tabac, et les opiacés.
- ◆ Ces améliorations sont significativement supérieures aux listes d'attente, aux groupes de soutien éducatifs non-spécifiques, et à divers autres groupes plus spécifiques.
- ◆ Les interventions de pleine conscience sont associées à une réduction des envies, et à une augmentation de la pleine conscience.

Effets de la prévention de la rechute basée sur la pleine conscience (MBRP) dans l'usage de substances

(Bowen et coll., *JAMA Psychiatry*, 2014)

- ◆ En comparaison du traitement usuel, les participants ayant suivi le programme MBRP rapportent une diminution significative du risque de rechuter dans l'usage de substances et dans l'alcoolisation morbide et, parmi ceux rechutant, un nombre de jours significativement moindre d'usage et d'alcoolisation six mois après le traitement.
- ◆ Après un an, les participants MBRP rapportent significativement moins de jours d'abus de substance et une diminution significative des fortes consommations, en comparaison des participants d'un programme de prévention de la rechute habituel ou d'un traitement usuel.
- ◆ La prévention de la rechute habituelle repousse le temps du premier usage de drogues à six mois de suivi et, avec MBRP, elle induit un nombre de jours de consommation d'alcool significativement moindre, en comparaison avec le traitement usuel.
- ◆ Après un an, MBRP offre davantage de bénéfices que la prévention de la rechute habituelle et que le traitement usuel pour réduire l'usage de drogues et la consommation forte d'alcool.
- ◆ La pratique de la pleine conscience offre un soutien à long terme pour renforcer la capacité à s'ajuster et faire avec l'inconfort associé aux envies et aux émotions pénibles.

Intervention de pleine conscience pour les prises alimentaires liées au stress

(Corsica et coll., *Eat Behav*, 2014)

- ◆ L'intervention de pleine conscience est prometteuse pour les personnes sujettes aux prises alimentaires liées au stress.

Intervention de pleine conscience pour les compulsions alimentaires et la prise alimentaire émotionnelle : une revue systématique

(Katterman et coll., *Eat Behav*, 2014)

- ◆ La méditation de pleine conscience diminue effectivement les compulsions et les prises alimentaires émotionnelles.

Intervention de pleine conscience pour les adultes ayant été abusés dans l'enfance : un suivi de 2,5 ans

(Earley et coll., *J Clin Psychol*, 2014)

- ◆ Sur le long terme, il apparaît des améliorations des symptômes de dépression, d'état de stress post-traumatique et d'anxiété, ainsi que sur les scores de pleine conscience.
- ◆ La pleine conscience peut être un traitement efficace sur le long terme pour les adultes qui ont subi des abus sexuels durant leur enfance.

La pleine conscience pour les adolescents présentant des diagnostics cliniques hétérogènes en santé mentale

(Tan et Martin, *Clin Child Psychol Psychiatry*, 2013)

- ◆ Les adolescents rapportent une diminution significative de leur détresse psychologique et une augmentation de leur conscience et de leur estime de soi.
- ◆ Les parents rapportent aussi une amélioration globale significative du fonctionnement de leurs adolescents.
- ◆ L'intervention est réalisable et acceptable, et elle offre un impact positif sur les problèmes de santé mentale des adolescents.

MBSR pour les parents de jeunes enfants présentant un retard de développement

(Neece, *J Appl Res Intellect Disabil*, 2013)

- ◆ En comparaison des parents sur liste d'attente, les parents qui ont participé au groupe MBSR rapportent significativement moins de stress et de dépression, et une plus grande satisfaction de vie.
- ◆ Les enfants dont les parents ont participé au groupe MBSR présentent moins de problèmes comportementaux à la suite de l'intervention, spécifiquement dans les domaines des problèmes d'attention et d'hyperactivité (ADHD).
- ◆ MBSR est une intervention efficace pour améliorer le stress et les problèmes de santé mentale des parents d'enfants présentant un retard de développement. De plus, ces bénéfices peuvent s'étendre et améliorer le comportement de ces enfants.

MBCT pour les adultes présentant un handicap intellectuel

(Idusohan-Moizer et coll., *J Intellect Disabil Res*, 2013)

- ◆ Les participants rapportent une amélioration des niveaux de dépression, d'anxiété, d'auto-compassion et de compassion pour les autres.
- ◆ Les améliorations sur toutes les mesures sont maintenues après six semaines de suivi.
- ◆ Les personnes souffrant d'un handicap intellectuel bénéficient de l'intervention structurée du programme MBCT et les résultats sont maintenues après six semaines de suivi.

MBSR et tic chronique

(Reese et coll., *J Psychosom Res*, 2014)

- ◆ La MBSR induit une amélioration significative de la sévérité du tic et de l'incapacité liée au tic. Le taux de réponse est de 58,8% des patients.
- ◆ Les gains thérapeutiques sont maintenus un mois après l'intervention, et l'amélioration de la sévérité du tic est liée à l'augmentation des niveaux auto-rapportés de pleine conscience.

Vie quotidienne

La pleine conscience comme traitement complémentaire des troubles psychiatriques

(Marchand, *Psychiatr Clin North Am*, 2013)

- ◆ La MBSR est bénéfique pour la santé psychologique générale et pour la gestion de la douleur.
- ◆ La MBCT est recommandée comme traitement complémentaire de la dépression unipolaire.
- ◆ MBSR et MBCT sont efficaces sur les symptômes anxieux.

Effets d'un programme MBSR bref sur la santé psychologique

(Bergen-Cico et coll., *J Am Coll Health*, 2013)

- ◆ En comparaison du groupe contrôle, il apparaît chez les participants du programme MBSR bref, une amélioration significative de la santé psychologique, mesurée par la pleine conscience et l'auto-compassion.

MBCT dans le service de santé du Royaume-Uni

(Crane et Kuyken, *Mindfulness* (N Y), 2013)

- ◆ Au Royaume-Uni, l'Institut National pour l'Excellence Clinique (*National Institute for Clinical Excellence*, NICE) indique qu'il y a une priorité à implémenter l'approche MBCT.

La faisabilité et l'efficacité de MBCT dans les soins primaires

(Radford et coll., *Ment Health Fam Med*, 2012)

- ◆ La pleine conscience induit une amélioration de la dépression, de l'anxiété, des ruminations, de l'auto-compassion et du bien-être au cours du programme en huit semaines, et six mois après l'intervention.
- ◆ Le programme MBCT est transférable d'un dispositif de recherche à un contexte de pratique, et représente une intervention réalisable et efficace dans des contextes de soins primaires pour divers problèmes de santé mentale.

MBCT et utilisation des soins de santé

(Kurdyak et coll., *J Psychosom Res*, 2014)

- ◆ Parmi les « grands utilisateurs » de soins primaires, MBCT réduit l'utilisation de la santé non-mentale un an après le programme, en comparaison de thérapies contrôles :
 - ◆ pour deux patients traités par MBCT, il y a une diminution d'une consultation de santé non-mentale.

Revue systématique et méta-analyse des interventions basées sur la pleine conscience et l'acceptation

(Cavanagh et coll., *Clin Psychol Rev*, 2014)

- ◆ Les interventions d'aide personnelle qui incluent des composants basés sur la pleine conscience et/ou l'acceptation produisent des bénéfices significatifs en comparaison des conditions contrôles sur les mesures de pleine conscience, d'acceptation, de dépression et d'anxiété.

MBCT dans un contexte industriel

(Strub et Tarquinio, *Sante Ment Que*, 2013)

- ◆ MBCT induit des bénéfices sur la santé mentale des travailleurs dans un contexte industriel.

Pleine conscience à l'école

(Sibinga et coll., *Prev Med*, 2013)

- ◆ MBSR améliore le fonctionnement psychologique des jeunes enfants citadins :
 - ◆ Les participants MBSR montrent moins d'anxiété, une capacité d'ajustement améliorée, et une atténuation de la réponse cortisolémique au stress académique, en comparaison des participants contrôles.

Pleine conscience pour les jeunes en milieu urbain

(Sibinga et coll., *Explore (NY)*, 2014)

- ◆ MBSR est associée à des résultats qualitatifs de plus grand calme, d'évitement des conflits, de conscience de soi, et d'auto-régulation pour les jeunes en milieu urbain.

MBCT pour réduire les agressions en centre de correction et de réhabilitation juvénile

(Milani et coll., *Int J High Risk Behav Addict*, 2013)

- ◆ MBCT réduit significativement les agressions à la fin du programme et à distance pour les participants au groupe, en comparaison des contrôles.
- ◆ Les résultats indiquent aussi l'efficacité de la méthode pour réduire significativement la colère, les agressions physiques, et l'hostilité à la fin du programme et dans le suivi.

L'apprentissage de la pleine conscience améliore la performance à une tâche attentionnelle chez les jeunes incarcérés

(Leonard et coll., *Front Psychol*, 2013)

- ◆ Chez les jeunes incarcérés, la pleine conscience peut protéger contre les déficits fonctionnels de l'attention qui sont associés à des périodes de stress élevé.

**Professionnels de santé, médicaux
et paramédicaux**

**Etudiants en médecine et soins
infirmiers**

Intervention basée sur la pleine conscience contre le stress professionnel

(Netterstrøm et coll., *Psychother Psychosom*, 2013)

- ◆ Un programme de traitement du stress, combinant une psychothérapie centrée sur la sphère professionnelle et un programme MBSR, réduit significativement les niveaux symptomatiques de stress, en comparaison avec le traitement habituel et une liste d'attente :
 - ◆ Ce programme augmente les taux de retour au travail (67%), en comparaison du traitement habituel (36%) et d'une liste d'attente (24%).
 - ◆ Les participants à ce programme augmentent significativement plus leur temps de travail durant le programme (97%), en comparaison du traitement habituel (71%) et d'une liste d'attente (64%).

Pleine conscience, auto-compassion et empathie chez les professionnels de santé : revue de la littérature

(Raab, *J Health Care Chaplain*, 2014)

- ◆ Les interventions de pleine conscience, particulièrement celles incluant une composante d'amour bienveillant, ont le potentiel d'augmenter l'auto-compassion chez les professionnels de santé.
- ◆ Développer l'auto-compassion en proposant des interventions de pleine conscience aux professionnels de santé offre des perspectives prometteuses pour réduire le stress perçu et augmenter l'efficacité des soins cliniques.

Pleine conscience pour les infirmiers(ères) : Amélioration de la santé, de la cohérence interne, et diminution de la dépression, de l'anxiété et du stress (Foureur et coll., *Contemp Nurse*, 2013)

- ◆ La pleine conscience induit une amélioration significative de la santé, du sens de cohérence interne, et une diminution des paramètres de dépression, d'anxiété et de stress.
- ◆ La pratique de la pleine conscience offre la possibilité d'améliorer la résilience individuelle dans le cadre professionnel.

MBSR pour l'ajustement des infirmières souffrant de stress professionnel

(Smith, *Int J Nurs Knowl*, 2014)

- ◆ Les preuves empiriques de l'utilisation de la MBSR auprès des infirmières et des autres professionnels de santé suggèrent plusieurs bénéfices :
 - ◆ diminution du stress, du burn out et de l'anxiété,
 - ◆ augmentation de l'empathie, de la concentration et de l'humeur.
- ◆ MBSR peut être une intervention clé pour améliorer les capacités des infirmières à s'ajuster au stress et, finalement, pour améliorer la qualité des soins fournis aux patients.

Bénéfices de MBSR sur la santé et le bien-être des infirmiers(ères) travaillant en entreprise

(Bazarko et coll., *J Workplace Behav Health*, 2013)

- ◆ Les participants présentent une amélioration de leur santé générale, une diminution de leur stress, et une diminution de leur épuisement professionnel.
- ◆ Les améliorations sont maintenues quatre mois plus tard, et les intéressés qui poursuivent leur pratique après le programme montrent de meilleurs résultats que ceux qui ne l'ont pas poursuivie.
- ◆ Le programme MBSR représente une intervention peu coûteuse, réalisable et évaluable, et montre des bénéfices sur la santé et le bien-être.

Pleine conscience chez les médecins

(Amutio et coll., *Psychol Health Med*, 2014)

- ◆ Après huit semaines, en comparaison des contrôles, il y a des améliorations significatives chez les participants sur les niveaux de pleine conscience et de relaxation (incluant les états émotionnels positifs, comme la facilité et l'apaisement, l'énergie, l'optimisme, le bonheur, l'acceptation, et même la transcendance).
- ◆ De façon remarquable, l'importance du changement (les tailles d'effet) augmentent significativement à la fin de la période de maintien après un an, en particulier pour la pleine conscience et l'énergie positive.
- ◆ De façon additionnelle, le rythme cardiaque diminue significativement chez les participants et ce changement se maintient un an après le début du programme.
- ◆ Les résultats sont favorables pour améliorer la santé et le bien-être des médecins et, également, en terme de coût-efficacité.

MBSR pour les équipes travaillant dans des unités psychiatriques pour enfants et adolescents

(Hallman et coll., *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*, 2014)

- ◆ Un programme court d'entraînement à la MBSR pour une équipe interprofessionnelle d'une unité hospitalière psychiatrique pour adolescents permet une diminution de son stress, une augmentation de sa pleine conscience, et une amélioration de la sécurité de l'équipe et des patients.

Acceptation et pleine conscience pour les équipes de soutien des personnes souffrant d'un handicap intellectuel

(McConachie et coll., *Res Dev Disabil*, 2014)

- ◆ L'acceptation et la pleine conscience induit une diminution significativement plus importante de la détresse chez les participants du programme, en comparaison du groupe contrôle.
- ◆ Les effets sont largement maintenus six semaines après l'intervention.
- ◆ L'effet est plus prononcé dans un sous-groupe constitué des personnes montrant les niveaux les plus élevés de souffrance psychologique au début du programme.
- ◆ De façon globale, les résultats montrent une efficacité d'une intervention basée sur l'acceptation et la pleine conscience pour réduire la souffrance des équipes.

Effacité de MBCT chez les étudiants

(Lever Taylor et coll., *Behav Res Ther*, 2014)

- ◆ L'engagement des participants est élevé, avec une médiane de deux à trois pratiques par semaine et 85 % ayant lu au moins la moitié du livre remis pour l'intervention ; seuls 5 % ont quitté le programme.
- ◆ Il y a une interaction du groupe et du temps en faveur de la MBCT sur les mesures de dépression, d'anxiété, de stress, de satisfaction par rapport à la vie, de pleine conscience, et d'auto-compassion.

MBSR, augmentation de l'empathie et réduction de l'anxiété chez les étudiants en santé

(Barbosa et coll., *Educ Health (Abingdon)*, 2013)

- ◆ MBSR représente une intervention permettant une diminution de l'anxiété et une augmentation de l'empathie chez les étudiants en santé :
 - ◆ Il apparaît une diminution significative de l'anxiété aux semaines 8 et 11, en comparaison de la ligne de base.
 - ◆ Il apparaît une augmentation significative de l'empathie à la semaine 8.

Effets de la MBSR sur la dépression, l'anxiété, le stress et la pleine conscience chez les étudiants en soins infirmiers

(Song et Lindquist, *Nurse Educ Today*, 2014)

- ◆ En comparaison des contrôles en liste d'attente, les participants au programme MBSR rapportent une diminution significativement plus grande de la dépression, l'anxiété et le stress, et une augmentation plus grande de leur capacité de pleine conscience.

Intervention de pleine conscience pour le bien-être des étudiants en première année de médecine

(Erogul et coll., *Teach Learn Med*, 2014)

- ◆ MBSR améliore le stress perçu et l'auto-compassion chez les étudiants en première année de médecine, et peut être un outil valable dans le curriculum pour augmenter le bien-être et le développement professionnel.

Conclusion générale, et temporaire...

Thérapies basées sur la pleine conscience : Méta-analyse

(Khoury et coll., *Clin Psychol Rev*, 2013)

- ◆ Les résultats des thérapies basées sur la pleine conscience ne présentent pas de différence avec ceux des thérapies cognitivo-comportementales traditionnelles, des thérapies comportementales ou des traitements pharmacologiques.
- ◆ Les thérapies basées sur la pleine conscience sont des approches efficaces pour une large variété de difficultés psychologiques, et sont particulièrement efficaces pour réduire l'anxiété, la dépression et le stress.

Effet de la pleine conscience sur les symptômes de stress, anxiété et dépression

(Fjorback et coll., *Ugeskr Laeger*, 2014)

- ◆ MBSR peut améliorer la santé mentale et réduire les symptômes de stress, anxiété et dépression, à la fois dans les populations cliniques et non-cliniques.