

## LES ROUTES DE LA PLEINE CONSCIENCE

S'intéresser à la pleine conscience ou mindfulness nous fait entreprendre un long voyage à travers les continents et découvrir des figures importantes qui contribuent à son développement.

Quelle est la géographie contemporaine de la pleine conscience ?

Avec la perspective d'un Occidental et de façon subjective, situons arbitrairement le point de départ du voyage de la mindfulness aux USA. C'est une façon de souligner le rôle éminent du [Pr Kabat-Zinn](#) qui évoque en 1982 le thème de la pleine conscience dans un article introduisant celle-ci dans le champ de la médecine comportementale. Il en naîtra son programme de gestion du stress MBSR (Centre médical de l'Université du Massachussets) qui doit beaucoup à sa pratique de la méditation vipassana, de la méditation zen et aussi à celle du hatha yoga. Il faudra attendre 2003 pour qu'une définition laïque de la mindfulness soit proposée par Jon Kabat-Zinn : un état de conscience résultant d'un entraînement de l'attention sans émettre de jugement, portant intentionnellement sur l'expérience qui se déroule moment après moment. Kabat-Zinn mentionne pour dissiper tout malentendu, dans son introduction de novembre 2008 à son ouvrage « Au cœur de la tourmente : « Bien que la MBSR (mindfulness-based stress reduction) s'enracine dans les dimensions universelles du Dharma par le biais de la méditation bouddhiste dont on dit souvent que la pleine conscience est le cœur [...], elle n'a rien à voir avec l'enseignement du Bouddhisme en soi ou avec la démarche de devenir bouddhiste ». L'application du programme auprès de patients douloureux chroniques dès 1979 et ses premiers résultats positifs contribueront à la levée de cette équivoque et à son essor dans le monde médical. Des études cliniques sur les effets de la méditation de pleine conscience sur la santé verront ensuite le jour.

Avant lui, [Thich Nhat Hanh](#), moine vietnamien (1926 – 2022), avait publié en 1974 « le miracle de la pleine conscience » dans un contexte bouddhiste et en pleine guerre du Vietnam (Editions La Boi), ensuite édité dans de nombreux pays, en France aux Editions de l'Espace Bleu en 1994. Pour prendre repère, le livre de Kabat-Zinn « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience » n'est publiée en français qu'en 2009 aux éditions De Boeck, près de 20 ans après sa parution aux USA. Cette vision sécularisée de la mindfulness a probablement facilité son adoption dans le champ de la psychologie contemporaine, de la psychiatrie comme elle l'a permis en médecine.

Le nom du [Dr Christophe ANDRE](#), psychiatre et écrivain, est familier à beaucoup d'entre nous. Il est l'un des introducteurs en France, de la mindfulness et du programme MBCT (mindfulness-based cognitive therapy) à l'hôpital, en 2004. Le public connaît moins **Lucio Bizzini**, psychologue spécialiste en psychothérapie spécialiste de la dépression chez les personnes âgées, docteur en psychologie. Membre fondateur de l'association suisse de psychologie cognitive, il a travaillé au service des spécialités psychiatriques du département de santé mentale des Hôpitaux universitaires de Genève. Dès 2002, il prend contact, accompagné de [Guido Bondolfi](#), avec [Z. Segal](#), professeur de psychologie à Toronto et spécialiste de la dépression, à l'origine du programme MBCT (1995) issu d'une recherche menée avec deux chercheurs psychologues anglais, [J. Teasdale](#) et [M. Williams](#). **Lucio Bizzini** va proposer ensuite aux patients de s'instruire à ce programme MBCT dans le cadre de groupes structurés au sein des Hôpitaux Universitaires de Genève. Il s'agit de prévenir la rechute dépressive pour les patients ayant présenté trois épisodes et plus.

Plus de 1000 personnes ont bénéficié de 2002 à 2017, de ces interventions. Il devient ainsi l'un des principaux promoteurs du programme MBCT en pays francophone en organisant dans les années 2000 en Suisse, la formation intensive à l'instruction du programme MBCT avec **Z. Segal** et [Pierre Philippot](#). Ce dernier est par ailleurs professeur de psychologie à l'université de Louvain, spécialiste des émotions. Quelques centaines d'instructeurs sont redevables de l'enseignement de ces 3 psychologues et développent maintenant le programme MBCT dans leur pratique, qu'elle soit libérale, hospitalière ou en clinique psychiatrique.

Massachussets, Toronto, Oxford, Cambridge, Genève, Paris, Louvains-La-Neuve...  
Avant cela, les racines de la pleine conscience sont à rechercher en Asie.

Docteur Patrick MARTEL

