

Dossier d'actualité

Octobre 2012

Les thérapies de 3^{ème} vague

Sommaire :

1. Introduction	1
2. Généralités	2
3. Psychothérapie et émotions	4
4. La psychologie positive	6
5. Quelques thérapies	7

Les ressources proposées dans ce dossier sont issues de sites institutionnels (Legifrance, Ministère de la santé, etc.) et de bases de données (BDSP, SantéPsy, etc.).

Certains articles de revues sont réservés aux abonnés : n'hésitez pas à vous adresser à votre centre de documentation ou bibliothèque pour connaître les modalités d'obtention des articles.

Pour consulter les nouveautés parues depuis la parution de ce dossier, cliquez sur la base à interroger :

- [SantéPsy](#)

Contact pour ce dossier : Carine Lim, c.lim@ch-sainte-anne.fr (CH Sainte Anne)

1. Introduction

Ce dossier d'actualité a pour but d'apporter un éclairage sur les thérapies dites de troisième vague. Il n'est donc pas exhaustif. Les références les plus générales ont été sélectionnées.

2. Généralités

MEYER Catherine Dir., ROUTIER Cédric, SUTTER Pascal de, GUERITAUULT Violaine, VAN RILLAER Jacques.

Les nouveaux psys : ce que l'on sait aujourd'hui de l'esprit humain.

Paris : Ed. Les Arènes ; 2008.

Partout dans le monde, des chercheurs révolutionnent nos connaissances sur l'esprit humain. Ils travaillent sur la mémoire, les émotions, la personnalité. Ils sont spécialisés en psychologie de l'enfant, en psychologie clinique, en psychologie cognitive ou en neurosciences. La plupart de ces psys sont 'nouveaux' pour le grand public. Leurs théories, souvent fascinantes, ne sont connues que de quelques experts. Nous avons demandé à de jeunes psys d'aller interroger ces grandes figures de la psychologie moderne. Au fil des pages, des questions essentielles sont abordées : quelle est la part de l'inné et de l'acquis ? Les enfants sont-ils déterminés par l'éducation de leurs parents ? La morale est-elle naturelle ? Peut-on réduire l'esprit au cerveau ? (...) [résumé d'éditeur]

LIENARD Yasmine.

Pour une sagesse moderne : les psychothérapies de 3e génération.

Paris : Odile Jacob ; 2011.

Comment se préparer à mieux affronter un monde de changements tout en restant libre et authentique ? Aujourd'hui, nombreux sont ceux qui se sentent coupés d'eux-mêmes. Les valeurs humaines d'écoute, de respect, d'ouverture du cœur ne sont plus au centre de nos préoccupations. Pourtant, plus que jamais, nous avons besoin de développer ces qualités de sagesse pour nous adapter à ce monde mouvant aux stress multiples. Sans lucidité et sans douceur envers notre part humaine, le risque est grand de sombrer dans la dépression, l'anxiété ou l'agressivité. D'où l'intérêt pour chacun de s'initier à de nouveaux modes de pensée, ce que proposent les psychothérapies nouvelles, dites de troisième génération. Fondées sur l'acceptation des émotions, la méditation et la pleine conscience, elles représentent une nouvelle voie pour être à la fois libre et lié aux autres. [résumé d'éditeur]

COTTRAUX Jean

TCC, la nouvelle génération

LES GRANDS DOSSIERS DE SCIENCES HUMAINES 2009 ; 15(6) : 48-49

Thérapie des schémas, mindfulness, ACT... Dans le sillage des thérapies cognitives et comportementales (TCC), de nouvelles techniques portent une attention particulière à l'expression de nos émotions, en recourant parfois à la méditation

MARMION Jean-François

De nouvelles thérapies à foison

SCIENCES HUMAINES 2009 ; 200(1) : 58-59

La France se montre souvent sceptique vis-à-vis des nouveaux courants de psychothérapie. Avant la Seconde Guerre mondiale, elle était l'un des derniers grands pays à découvrir la psychanalyse. Celle-ci ne devint hégémonique que dans les années 1970, alors que quasiment partout ailleurs, elle passait au second plan.

FONTAINE Ovide, YLIEFF Michel, FONTAINE Philippe.

3ème vague des TCC ou 1er vague revisitée ? Partim I : Commentaires théoriques.

REVUE FRANCOPHONE DE CLINIQUE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2009 ; 14(2) : 3-12.

Nous avons voulu entraîner le lecteur dans une réflexion à la fois théorique et clinique sur le contenu de la troisième vague. A partir des textes majeurs de ce courant, nous avons constaté un rapprochement évident avec les thèmes de la première vague mais aussi une volonté affirmée de s'attaquer à l'étude des phénomènes privés, des comportements gouvernés par les règles aurait dit Skinner (1969). Certains behavioristes avaient déjà osé s'y aventurer. Citons par exemple, Cautela (1971) et ses 'covert behaviors', Mahoney (1974) et son recueil des modèles médiationnels existant dans la mouvance béhavioriste. Mais, c'est un courant cognitif venu du psychanalyste Beck (1970) qui allait 'médiatement' s'imposer aux comportementalistes. Ce constat nous a décidé à choisir un titre volontairement provocateur : 'troisième vague ou première vague revisitée ?'. L'ampleur des matières à traiter, nous a enfin amené à rédiger cette lettre à l'éditeur en deux parties, l'une théorique et l'autre clinique. [résumé d'éditeur]

DIONNE Frédéric, BLAIS Marie-Claude, BOISVERT Jean-Marie, BEAUDRY Madeleine, COUSINEAU Pierre.

Optimiser les interventions comportementales et cognitives avec les innovations de la troisième vague.

REVUE FRANCOPHONE DE CLINIQUE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2010 ; 15(1) : 1-15.

Il y a actuellement un débat dans la communauté scientifique quant à l'existence d'une troisième vague distincte des deux premières en thérapie comportementale et cognitive. Paradigme nouveau ou suite logique à la tradition comportementale, les approches de la troisième vague pourraient offrir une contribution importante dans le domaine. Cet article décrit comment ces approches peuvent être complémentaires par rapport à la thérapie comportementale et cognitive (TCC) traditionnelle. [Résumé d'éditeur]

KOTSOU Ilios Dir., HEEREN Alexandre Dir., WILSON G Kelly Préf., ANDRE Christophe Postf.

Pleine conscience et acceptation : les thérapies de la troisième vague.

Bruxelles : De Boeck ; 2011.

Pleine conscience et acceptation est un manuel théorique et pratique sur l'importance et le rôle de ces deux processus dans les interventions psychologiques. Il offre une revue de la pleine conscience et de l'acceptation tout en développant de nombreuses applications cliniques. Au menu de ce manuel, une série de cliniciens francophones, d'horizons géographiques et de milieux professionnels larges et variés, ont choisi de partager leurs connaissances et leur expérience pratique en matière d'utilisation des thérapies de troisième vague dans leurs interventions psychologiques. Le lecteur pourra tout autant découvrir l'application de la mindfulness aux troubles du désir que celle de l'acceptation aux problèmes liés à l'apparence physique. En quoi l'acceptation est-elle essentielle au thérapeute et pas seulement au patient? Que peuvent apporter ces notions à la thérapie de couple? Comment la pleine conscience s'enseigne-t-elle aux enfants? Comment la pleine conscience peut-elle s'allier à l'hippothérapie? Quels sont les liens entre pleine conscience et acceptation et analyse comportementale? Le lecteur trouvera une réponse à toutes ces questions au travers de chapitres bien documentés mais également rendus vivants par de nombreuses illustrations ou vignettes cliniques. Avec clarté il ouvre la voie à un renouvellement des interventions psychologiques vers des approches plus contextuelles, pragmatiques et centrées sur les émotions. Cet ouvrage offrira aux praticiens, quel que soit leur milieu d'intervention, un éclairage tant conceptuel que pratique sur les interventions dites 'de la troisième vague'. [résumé d'éditeur]

COTTRAUX J Coord., PULL C, PELISSOLO A, MONTEFIORE D, LALLART E, JOUVENT R, et al.

TCC et neurosciences.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2009.

Les Thérapies Comportementales et Cognitives, qui ont pour but d'agir sur les schémas cognitifs, les émotions et les comportements, fondent leur pratique sur les avancées des sciences neurocognitives et psychosociales. Les neurosciences ont considérablement enrichi la connaissance des processus cognitifs sous-tendant les grandes fonctions psychologiques et mis en place des techniques qui permettent d'étudier le fonctionnement cérébral en temps réel. Cet ouvrage explore les relations des TCC et des neurosciences avec un double objectif : Etablir les liens entre la pratique clinique des TCC et les modèles expérimentaux des neurosciences ; Explorer la frontière scientifique des TCC. L'ouvrage aborde tout d'abord l'articulation entre la clinique, la thérapeutique et les neurosciences. La deuxième partie présente des recherches originales sur la remédiation cognitive et la réalité virtuelle dans la schizophrénie. La dernière partie confronte les nouveaux modèles avec les nouvelles pratiques : mindfulness, biofeedback de la cohérence cardiaque, évaluation des TCC et d'EMDR par la neuro- imagerie cérébrale. [Résumé d'auteur]

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

3. Psychothérapie et émotions

COTTRAUX J Coord., DATTILIO F, MEHRAN F, PAGE D, PHILIPPOT Pierre, PULLC, et al.

Thérapie cognitive et émotions : la troisième vague.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2007.

Nous sommes tous piégés par nos émotions, et le travail sur celles-ci constitue le quotidien de tout psychothérapeute. Thérapie cognitive et émotions expose de manière synthétique comment les thérapies comportementales et cognitives (TCC) abordent les problèmes émotionnels et leurs interrelations avec les comportements et les cognitions. Livre polyphonique, il regroupe dix experts et propose une présentation théorique des modèles des émotions et de leurs applications pratiques en thérapie individuelle, de groupe ou en thérapie familiale. Témoignage de vigueur, de rigueur et de créativité, il ouvre la voie à un renouvellement des pratiques et des formations, au coeur de la troisième vague des TCC. [résumé d'éditeur]

SALA L.

Faut-il traiter ou accepter ses émotions ?

ANNALES MEDICO PSYCHOLOGIQUES 2011 ; 169(2) : 128-31.

<http://www.em-premium.com/article/283033>

Au niveau des interventions psychothérapeutiques, l'accent est mis actuellement sur l'exploration, l'exposition et l'acceptation des émotions. La troisième vague des thérapies comportementales et cognitives (TCC) consacre une large partie au travail émotionnel : la thérapie des schémas de Young, le travail de Linehan et la Pleine Conscience [résumé d'auteur]

PHILIPPOT Pierre.

Emotion et psychothérapie.

Wavre : Mardaga ; 2011.

Cet ouvrage fournit les bases théoriques, empiriques et cliniques d'une psychothérapie centrée sur les émotions. De fait, l'émotion est omniprésente dans la société d'aujourd'hui. Elle a quitté le confinement de l'univers artistique pour se répandre dans pratiquement tous les domaines de la vie privée et publique. La publicité en est un des exemples les plus marquants. Si l'émotion est présente pour le meilleur, elle l'est aussi pour le pire : les troubles émotionnels constituent un des fléaux de la société occidentale. Paradoxalement, on constate que l'émotion est restée jusque récemment un concept marginal dans le champ de la psychothérapie. Depuis sa première édition en 2007, l'ensemble de l'ouvrage a été profondément remanié et actualisé. La partie consacrée aux interventions notamment s'est considérablement développée, à l'instar de la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives : approche de Greenberg, protocole unifié de Barlow, thérapies basées sur la pleine conscience (mindfulness) ou sur les ruminations mentales, réentraînement émotionnel... Enfin, l'ouvrage s'enrichit d'un compagnon Internet : FaceTales, programme d'entraînement au décodage des émotions faciales, récompensé par le prix international Wernaers pour la diffusion des connaissances scientifiques. Ecrit dans un langage clair et très pédagogique, l'ouvrage s'adresse aux étudiants en psychologie, aux professionnels de la santé mentale mais aussi à toute personne soucieuse de mieux comprendre et gérer ses émotions. [résumé d'éditeur]

SALA L.

Les émotions et la psychothérapie.

SOINS PSYCHIATRIE 2008 ; (257) : 38-40.

COTTRAUX Jean.

Les thérapies cognitives. Comment agir sur nos pensées et nos émotions ?

Paris : Retz ; 2010.

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

4. La psychologie positive

SHANKLAND Rébecca

La psychologie positive

Paris : Dunod ; 2012

COTTRAUX Jean.

La psychologie positive. Un nouveau modèle pour la psychothérapie et la prévention ?

PSN : PSYCHIATRIE SCIENCES HUMAINES NEUROSCIENCES 2008 ; 6(4) : 175-80.

COTTRAUX Jean.

La Force avec soi. Pour une psychologie positive.

Paris : Odile Jacob ; 2010.

La plupart d'entre nous mènent une vie qui est loin de nos rêves de jeunesse. Mais certains ressentent une fragilité, que la psychothérapie s'efforce de réparer. Quel est donc le secret des forts ? Quels sont les traits de personnalité qui permettent de vivre en accord avec soi ? La force psychologique conduit-elle au bonheur ? Comment réussir sa vie ? Jean Cottraux propose une méthode originale de changement personnel qui s'appuie sur un nouvel outil scientifique : la psychologie positive. Partez à la recherche de vos forces de caractère. Apprenez le coaching de soi pour vous protéger du doute, de la déprime et de l'anxiété, pour vivre enfin une vie qui vous ressemble.

BERNARD Mathieu, ZIMMERMANN G, FAVEZ N.

Quelle place pour la psychologie positive dans le champ de la psychothérapie ? Perspectives théoriques et empiriques.

PRATIQUES PSYCHOLOGIQUES 2011 ; 17(4) : 301-13.

<http://www.em-consulte.com/article/675629>

Ce travail vise à exposer le courant de la psychologie positive et à présenter une tentative d'articulation entre ce courant et le champ de la pratique psychothérapeutique. Nous présenterons, dans un premier temps, les fondements de la psychologie positive et les axes principaux qui la constituent. Dans cette perspective, la théorie des émotions positives de Fredrickson et la classification des vertus et des forces de caractères de Peterson et Seligman sont exposées plus en détails. Dans un second temps et à partir des travaux récents, deux façons d'établir un pont entre psychologie positive et la psychothérapie sont discutées : (i) le développement de nouvelles stratégies thérapeutiques issues de la psychologie positive et (ii) une relecture des principaux modèles psychothérapeutiques au regard de la psychologie positive. [Résumé d'éditeur]

MEHRAN Firouzeh.

Psychologie positive et personnalité. Activation des ressources.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2010.

'Psychologie positive et personnalité' est une ambitieuse vue d'ensemble d'un large éventail d'approches de la personnalité. Là où certains ont cherché à réduire le champ des psychothérapies, Firouzeh Mehran nous aide à l'étendre. Robert L. Leahy, Ph. D Président de l'International Association for Cognitive Psychotherapy Héritière du courant humaniste, installée et reconnue aux Etats-Unis, la psychologie positive fait son apparition en France. Courant éphémère pour les uns, véritable tournant dans la conception de la santé mentale et la prise en charge du patient pour les autres, la psychologie positive bouscule la tradition et interroge les pratiques. Une analyse sérieuse et documentée s'imposait sur cette 'nouvelle psychologie' : d'où vient ce mouvement ? Quels en sont les précurseurs et les concepts-clés ? En quoi des valeurs comme la gratitude ou l'espoir sont-elles des ressorts thérapeutiques ? Quelles applications concrètes peuvent appuyer la pratique clinique ? Quelles techniques thérapeutiques propose la psychologie positive ? Centrée sur les forces du patient plutôt que sur ses symptômes, prônant l'espoir contre la rumination, la psychologie positive répond à la maladie par une clinique positive de la santé, du bonheur et des forces humaines. En renforçant les traits positifs de la personnalité des patients, elle leur permet de devenir résilients et d'accroître leur capacité de mieux-vivre. À travers un parcours exhaustif, le lecteur découvrira cette thérapie émergente en France et en appréciera l'originalité. Le clinicien pourra extraire des techniques positives qui lui seront utiles dans sa pratique. [résumé d'éditeur]

COTTRAUX Jean Dir., BENLATRECHE Nadjib Collab., BOUKHALKHAL Abdallah Collab., BOUVARD Martine Collab., CUNGI Charly Collab., MERDJI YOUcef Collab., et al.

Psychologie positive et bien-être au travail.

Paris : Elsevier Masson ; 2012.

La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui rend la vie digne d'être vécue. Ses trois thèmes fondamentaux sont les expériences subjectives positives, les traits positifs de caractère, et les institutions positives. Appliquée au développement du bien-être au travail, la psychologie positive apporte un cadre conceptuel novateur aux TCC (thérapies comportementales et cognitives). Cet ouvrage international, à la fois théorique et pratique, montre comment changer les relations humaines en favorisant la mise place d'un leadership positif. Il explique en détail les méthodes de prévention des risques psychosociaux que peuvent être en particulier le stress, le burnout, la dépression et l'anxiété. Il montre aussi comment se servir de méthodes comme la pleine conscience (mindfulness), la cohérence cardiaque, l'analyse fonctionnelle, l'affirmation de soi, et la thérapie du bien-être, pour résoudre les conflits, aider les personnes à risque et augmenter la performance. L'application au quotidien de la psychologie positive et des TCC représente une réponse pragmatique aux défis que lance un monde du travail trop souvent routinier et déshumanisé. [résumé d'éditeur]

LECOMTE Jacques (dir.)

Introduction à la psychologie positive

Paris, Dunod : 2009

MARTIN-KRUMM C. ; TARQUINIO C

Traité de Psychologie Positive : Fondements théoriques et implications pratiques

Bruxelles, De Boeck ; 2011

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

5. Quelques thérapies

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

HARRIS Russ, MILLEVILLE Laurence Trad., PENET Claude Trad., HAYES Steven C. Préf.

Passez à l'ACT : pratique de la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Bruxelles : De Boeck ; 2012.

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT - Acceptance and Commitment Therapy) n'est pas seulement un traitement à l'efficacité prouvée pour la dépression, l'anxiété, le stress, les addictions, les troubles du comportement alimentaire, la schizophrénie, la personnalité borderline, et une myriade d'autres problèmes psychologiques. C'est également une nouvelle manière d'approcher la condition humaine, pleine de techniques, de stratégies et d'outils novateurs et enthousiasmants capables d'amener de profonds changements comportementaux. Introduction pratique et drôle, idéale pour les néophytes comme pour les professionnels expérimentés, Passez à l'ACT offre une explication claire des six processus de l'ACT ainsi qu'une série de

conseils et de solutions utilisables dans la pratique. Le thérapeute y trouvera tout ce dont il a besoin pour s'initier efficacement à l'ACT et obtenir rapidement des résultats probants. [résumé d'éditeur]

MONESTES JL, VILLATTE M, LOAS Gwénoélé.

Introduction à la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT).

JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2009 ; 19(1) : 30-4.

<http://www.em-consulte.com/article/216349>

Cet article présente les fondements théoriques ainsi que la démarche clinique et les premiers résultats de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). L'ACT s'est développée depuis une vingtaine d'années, sur la base de travaux en analyse du comportement portant sur le langage et la cognition. Au cœur de cette approche réside le principe selon lequel les propriétés symboliques du langage rendent toute tentative de contrôle des événements psychologiques vaine et contre-productive, même lorsque ces derniers constituent une source de souffrance. À l'inverse, l'ACT vise à augmenter la capacité à accepter les émotions et pensées désagréables et l'engagement dans des comportements valorisés. Cela se traduit dans la pratique clinique par un travail consistant à limiter l'influence du langage en aidant le patient à se remettre le plus possible en contact avec les conséquences directes de ses comportements. Pour ce faire, l'ACT s'appuie en particulier sur l'emploi de métaphores et d'expériences vécues par le patient. Les premiers résultats de cette approche sont présentés dans cet article. Ils apparaissent prometteurs pour une importante variété de troubles psychologiques. La question de l'évaluation de cette nouvelle démarche est discutée au regard de l'objectif qui n'est pas de diminuer la symptomatologie, mais d'augmenter l'adéquation entre comportements effectifs et valeurs du patient [résumé d'auteur]

MONESTES Jean Louis, VILLATTE Matthieu, HAYES Steven S. Préf.

La thérapie d'acceptation et d'engagement : ACT.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2011.

ACT est l'acronyme d'un nouveau modèle de psychothérapie et de compréhension du langage et des émotions : la thérapie d'acceptation et d'engagement. Issue des travaux en psychologie fondamentale, et en lien constant avec la recherche, l'ACT a montré son efficacité depuis une quinzaine d'années pour toutes les catégories de troubles psychologiques. L'ACT consiste à changer la façon dont le patient considère ses émotions et ses pensées, en l'aidant à trouver une flexibilité psychologique. Au lieu de lutter en vain pour faire disparaître les événements psychologiques perçus comme négatifs, il s'agit d'apprendre progressivement à dégager cette énergie pour s'engager dans des actions qui comptent réellement pour chacun, qui enrichissent l'existence. Ainsi, l'ACT est avant tout une thérapie de l'action. D'événements psychologiques à contrôler et parfois à fuir, les émotions et les pensées deviennent progressivement des expériences à vivre, qu'elles soient a priori souhaitées ou non. Illustré de nombreuses vignettes cliniques et d'exercices, cet ouvrage destiné au clinicien vous aidera à intégrer concrètement l'ACT à votre pratique clinique, tout en présentant un nouveau corpus conceptuel pour comprendre l'implication du langage et des émotions en psychopathologie. [Résumé d'auteur]

SCHOENDORFF Benjamin, HAYES Steven C. Préf., ANDRE Christophe Préf., VILLATTE Matthieu Postf., MONESTES Jean Louis Postf.

Faire face à la souffrance : choisir la vie plutôt que la lutte avec la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement.

Paris : Retz ; 2009.

Cet ouvrage présente pour la première fois en français la perspective et les techniques de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (dite « ACT » - Acceptance and Commitment Therapy). Cette forme de thérapie comportementale et cognitive,

scientifiquement validée, vise à enseigner une nouvelle manière de vivre avec les souffrances et les souvenirs difficiles. Elle désamorce l'influence excessive des émotions et du langage sur nos actions en démontrant que nous avons le droit de ne pas croire tout ce que nous pensons. Il s'agit ainsi d'apprendre, non pas à éradiquer ou à lutter contre nos pensées, mais à les accueillir pour avancer en direction de ce qui est vraiment important pour nous. [Extrait du résumé d'éditeur]

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

La pleine conscience (mindfulness)

MIRABEL SARRON Christine, DOCTEUR Aurélie, SALA Loretta, SIOBUD DOROCANT Eryc, SEGAL Zindel V Préf.

Mener une démarche de pleine conscience : approche MBCT. Pour qui ? Pourquoi ? Comment ?

Paris : Dunod ; 2012.

L'intérêt pour la pleine conscience n'a cessé de se développer depuis ces trente dernières années : aujourd'hui, cette pratique est parfaitement intégrée dans la démarche de soin. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, MBCT (Mindfulness based cognitive therapy), combine des pratiques ancestrales et des techniques de thérapie comportementale et cognitive (TCC). Précurseurs de cette démarche en France, les auteurs de cet ouvrage répondent aux questions que les lecteurs peuvent se poser sur la démarche, les indications, la pratique, les bénéfices connus et ceux encore en voie d'exploration. Ils décrivent les différentes approches de pleine conscience et le déroulement des séances illustré de nombreux partages d'expériences entre patients et instructeurs. [résumé d'éditeur]

KABAT-ZINN Jon, ANDRE Christophe Préf.

Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. MBSR, la rééducation du stress basée sur la mindfulness : programme complet en 8 semaines.

Bruxelles : De Boeck ; 2009.

Cet ouvrage, basé sur le célèbre programme de réduction du stress de Jon Kabat-Zinn, nous explique ce qu'est la pleine conscience, ce qu'elle peut nous apporter et comment l'"atteindre". [extrait du résumé d'éditeur]

BERGHMANS Claude

La méditation de pleine conscience "Mindfulness" en psychothérapie et son impact sur la santé physique et psychique

THESE Doctorat – Metz 2010

Dans le courant des alternatives thérapeutiques et de l'approche corps/esprit, la méditation comme objet de recherche dans le champ des prises en charge thérapeutique et de la psychologie de la santé fait état d'un grand nombre de recherches aux États-Unis depuis les vingt dernières années, Un développement embryonnaire voit le jour dans les pays francophone. S'inscrivant dans cette optique, l'objectif de cette thèse est dans un premier temps de montrer l'intérêt de ce concept en psychothérapie en le clarifiant dans ces trois approches principales (concentration, pleine conscience, méditation en mouvement), de focaliser sur la méditation de pleine conscience en l'articulant au sein de la troisième vague des TTC et de l'éclairer sous l'angle neurologique et physiologique. Dans un second temps, nous développerons de façon pratique l'approche MBSR issue des travaux de J Kabat Zinn (1990) et de ses successeurs en la testant sur la gestion du stress, de l'anxiété, de la qualité de vie, du coping et de la dépression sur une population

d'étudiant et de diabétique de type 1. A cela s'ajoutera des études de cas. Enfin, nous amènerons la discussion sur l'efficacité de la pratique MBSR au regard des recherches neurologiques dans un souci futures dans l'intégration en psychothérapie [résumé d'auteur]

EDEL Maex ; KABAT-ZINN Jon Préf. ; Claude MASKENS Trad.

Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience : une introduction aux approches basées sur la pleine conscience

Bruxelles : De Boeck, 2011

Edel Maex a intégré de longue date les pratiques de pleine conscience à sa vie quotidienne et à ses activités psychothérapeutiques. Dans cet ouvrage, il partage les apports de sa riche expérience et de ses rencontres avec des personnes confrontées à des difficultés très diverses : maladies graves, rechutes dépressives, stress et anxiété, etc. Rédigé dans un style direct et concret, ce livre offre au lecteur un ensemble de conseils pratiques extrêmement utiles, tout en rappelant les principes fondamentaux dans lesquels ils sont ancrés. Ce livre offre une porte d'entrée parfaite pour découvrir ou re-découvrir ce qu'est la pleine conscience et ce qu'elle peut apporter à notre quotidien.

Il constitue surtout un compagnon idéal tant pour les personnes engagées dans un programme d'apprentissage de la pleine conscience, que pour celles qui veulent maintenir et redynamiser leur pratique. [résumé d'éditeur]

DANTIN L.

Méditation pleine conscience et traitement cognitif des obsessions.

JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2007 ; 17(3) : 115-9.

BONVALOT Thierry.

Mindfulness et troubles bipolaires.

SANTE MENTALE 2012 ; (167) : 76-9.

Issue de traditions de méditation, la mindfulness, ou pratique de pleine conscience a été adaptée à la médecine occidentale. Elle conduit à un apaisement et à une attitude plus bienveillante envers soi-même et développe la perception de soi et de son fonctionnement. Elle peut être particulièrement indiquée aux patients bipolaires. L'auteur décrit les fondements de cette pratique et les modalités pour des patients bipolaires [Résumé d'auteur]

WILLIAMS Mark G, TEASDALE John D, SEGAL Zindel V, KABAT-ZINN Jon, ANDRE Christophe Préf., FARNY Claude Trad.

Méditer pour ne plus déprimer : la pleine conscience, une méthode pour mieux vivre.

Paris : Odile Jacob ; 2009.

Le livre que vous tenez entre les mains est consacré aux techniques de méditation en pleine conscience. Associant tradition orientale et thérapie cognitive, ces techniques, scientifiquement validées, ont fait la preuve de leur efficacité. Non seulement elles aident à guérir et à prévenir la maladie dépressive, mais elles permettent, pratiquées régulièrement, de retrouver le goût simple de la vie. Lisez, pratiquez et jugez par vous-même ! [Résumé d'éditeur]

TRAN C.

De la méditation bouddhiste à la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience.

PSN : PSYCHIATRIE SCIENCES HUMAINES NEUROSCIENCES 2011 ; 9(1) : 10-8.

<http://www.springerlink.com/content/x1281v7377121803/>

La méditation bouddhiste est un sujet très en vogue depuis quelques années auprès du grand public. Elle est présentée tantôt comme une spiritualité destinée au développement personnel en vue d'atteindre la sérénité, le bonheur, le calme intérieur, tantôt comme une simple technique de relaxation rapide et efficace. Or, il ne faut pas oublier que la méditation bouddhiste est, avant tout, un art de vivre, s'intégrant dans un système de pensées complexe à la fois philosophique, religieux, spirituel et culturel né il y a 2 500 ans. Par ailleurs, elle a directement inspiré la troisième vague des thérapies cognitive et comportementale dont la thérapie cognitive fondée sur la pleine conscience ou Mindfulness-Based Cognitive therapy (MBCT) est issue. Le programme MBCT est destiné à la prévention des rechutes/récidives dépressives, et a fait l'objet d'essais cliniques en vue de son évaluation sur le plan scientifique, mais d'autres indications voient le jour. [résumé d'auteur]

HEEREN Alexandre, PHILIPPOT Pierre.

Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.

REVUE FRANCOPHONE DE CLINIQUE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2009 ; 14(2) : 13-23.

Dernièrement, beaucoup d'attention a été portée sur la notion de pleine conscience. Cet article passe en revue les modèles théoriques et les recherches empiriques investiguant la pertinence clinique de cette notion. Le construit théorique de 'pleine conscience' est d'abord examiné. L'approche métacognitive en deux composants proposée par Bishop et al. (2004) est ensuite discutée. Les procédures d'interventions psychologiques basées sur la pleine conscience sont décrites. De même, les processus impliqués et les domaines d'efficacité de ces interventions sont examinés. Les divergences et les convergences entre cette approche et les interventions comportementales et cognitives traditionnelles sont discutées. Enfin, des suggestions de recherches futures concernant les mécanismes de changement impliqués dans la pleine conscience sont envisagés. [résumé d'éditeur]

SKANAVI S, LAQUEILLE X, AUBIN HJ.

Interventions basées sur la pleine conscience en addictologie.

ENCEPHALE 2011 ; 37(5) : 379-87.

<http://www.em-premium.com/article/667029>

Cultiver la pleine conscience consiste à porter intentionnellement son attention à l'expérience présente des phénomènes externes (stimuli interoceptifs et sensoriels) et internes (cognitions et émotions) avec une attitude d'acceptation. Plusieurs programmes thérapeutiques fondés sur la pleine conscience ont été utilisés dans les troubles addictifs. La revue de la littérature nous a permis de trouver six articles originaux portant sur des essais cliniques qui étudient les effets de quatre programmes thérapeutiques différents. Cinq essais sur six étaient contrôlés et quatre randomisés. Le pourcentage de perdus de vue en cours d'étude était assez élevé (entre 28 et 55 %). Cinq interventions sur six se sont révélées significativement efficaces dans la réduction des consommations de produits. Parmi les cinq essais contrôlés, quatre ont montré que le programme évalué était plus efficace que le traitement de référence. Dans les études où le suivi des patients était suffisamment prolongé, l'efficacité des thérapies utilisant la pleine conscience et la supériorité de celle-ci sur les traitements témoins devenaient plus nettes et se maintenaient au fil du temps. Les interventions étudiées ont également permis de réduire la symptomatologie psychiatrique et le sentiment de stress perçu. Nous discutons des bénéfices potentiels de la pleine conscience pour les patients souffrant de troubles

addictifs, ainsi que des indications, modalités et limites de son utilisation pratique [résumé d'auteur]

BONDOLFI Guido, JERMANN Françoise, ZERMATTEN Ariane.

Les approches thérapeutiques basées sur la pleine conscience ('mindfulness') : entre vogue médiatique et applications.

PSYCHOTHERAPIES 2011 ; 31(3) : 167-74.

Les approches basées sur la méditation de pleine conscience ('mindfulness meditation') connaissent un développement considérable dans le champ des psychothérapies, et ce depuis la création par le médecin américain Jon Kabat-Zinn d'un programme pour la réduction du stress ('Mindfulness Based Stress Reduction' : MBSR) à la fin des années 1970. Dans l'article, un psychiatre et deux psychologues des hôpitaux universitaires de Genève (Suisse) décrivent les principales applications thérapeutiques de ces approches, ainsi que les processus pouvant expliquer leur utilité clinique, notamment dans la régulation émotionnelle. Ils présentent également les résultats de validation empirique et évoquent l'intérêt croissant des chercheurs en neurosciences pour la méditation et la pleine conscience. [résumé d'auteur]

BERGHMANS C, STRUB L, TARQUINIO C.

Méditation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche.

JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2008 ; 18(2) : 62-71.

<http://www.em-consulte.com/article/177901>

L'objet de notre synthèse est d'investiguer le champ de la méditation. Nous centrerons notre attention sur la méditation en pleine conscience, courant le plus porteur de ces dernières années et négligerons pour le moment d'autres courants méditatifs, telle la méditation transcendantale. Notre mode d'approche consistera tout d'abord à définir les concepts de méditation et de pleine conscience, puis à recenser l'ensemble des connaissances actuelles dans le domaine. Au regard de ces dernières, on a d'ores et déjà pu constater l'efficacité des pratiques Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) et Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) au vu de différentes applications thérapeutiques, même s'il est à noter certaines lacunes méthodologiques. Aussi serons-nous amenés à explorer de nouvelles pistes expérimentales et conceptuelles. [résumé d'auteur]

BIZZINI Lucio, JERMANN Françoise, WEBER Béatrice, MYERS ARRAZOLA Lusmila, BONDOLFI Guido, AUBRY Jean Michel.

Mindfulness et dépression.

SANTE MENTALE 2010 ; (147) : 69-72.

La prévention de la rechute dépressive figure parmi les objectifs incontournables du traitement des troubles de l'humeur. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) a été spécifiquement conçue pour cela. Il s'agit d'une intervention de groupe qui combine des éléments propres à la thérapie cognitive avec de la méditation de type mindfulness. MBCT a fait l'objet d'une validation empirique. Originellement proposée à des patients en rémission, des applications pour des personnes encore symptomatiques ont vu plus récemment le jour. Actuellement, cette approche est proposée dans de nombreux pays, notamment francophones [résumé d'auteur]

CSILLIK Antonia, TAFTICHT Nordine.

Les effets de la mindfulness et des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience.

PRATIQUES PSYCHOLOGIQUES 2012 ; 18(2) : 147-59.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.prps.2012.02.006>

Depuis plus de vingt ans, un concept psychologique connaît un intérêt croissant dans les sciences humaines : il s'agit de la mindfulness, qui désigne la faculté d'attention et de conscience à l'expérience présente. Jusqu'à récemment, le concept de mindfulness a été assimilé, voire confondu avec les pratiques de méditation. Selon Brown et Ryan, 2003, la mindfulness est une capacité innée présente chez tous les individus à des degrés divers, qui a montré une utilité conceptuelle et empirique, dans des études portant sur le bien-être psychologique, la santé physique, le travail et le sport, et dans le domaine des relations interpersonnelles. L'objet de cet article est de présenter ce concept psychologique, ainsi que les résultats des études portant sur les effets de cet attribut sur le bien-être et la régulation émotionnelle et du comportement. Nous nous proposons également de présenter et analyser les principales interventions thérapeutiques s'appuyant sur ce concept ainsi que leurs effets principaux. En effet, plusieurs méta-analyses portant sur l'efficacité de ces interventions montrent des tailles d'effet modérées, voire importantes, de ce type de prise en charge sur les symptômes de la dépression et de l'anxiété (Hofmann et al., 2010). Enfin, nous proposons des orientations pour des futures recherches portant sur cet attribut. [Résumé d'éditeur]

BERGHMANS Claude.

Effets de l'approche thérapeutique mindfulness based stress reduction (MBSR) sur la gestion du stress professionnel : une étude de cas.

JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2010 ; 20(2) : 38-44.

<http://www.em-consulte.com/article/262747>

L'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness based stress reduction (MBSR) développée par Kabat-Zinn, est de plus en plus utilisée dans la gestion du stress et de l'anxiété et présente des résultats cliniques encourageants. Adaptée à la gestion du stress professionnel, cette méthode de soins est encore peu pratiquée. L'objectif de cet article est d'étudier les effets du protocole MBSR sur trois cas de patients subissant un stress professionnel élevé. L'originalité de cette étude réside dans l'application individuelle et adaptée du protocole MBSR. Les résultats de cette recherche sont très encourageants et montrent des effets positifs de MBSR sur le stress professionnel, en termes de baisse du stress perçu, de l'anxiété et du burn-out. D'autres études individuelles sont désormais nécessaires pour valider ces résultats et encourager les praticiens à utiliser cette approche en psychothérapie individuelle dans la gestion du stress et de l'anxiété. [Résumé d'éditeur]

BERGHMANS Claude, HERBERT James Collab.

Soigner par la méditation : thérapies de pleine conscience.

Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson ; 2010.

Les thérapies qualifiées d'alternatives ou de complémentaires se développent de plus en plus avec la demande expansive des patients en situation de souffrance que le modèle biomédical ne satisfait pas complètement. Ces thérapies tiennent compte des dimensions physiques (le corps, le mouvement), émotionnelles (les sentiments, les sensations), intellectuelles (le cerveau et ses capacités cognitives) et spirituelles (la compréhension de soi, du monde) de l'humain en relation avec son environnement. La méditation de pleine conscience, qui puise son origine dans la tradition orientale, s'inscrit dans cette optique par ses effets sur la santé en termes préventifs et curatifs. Après avoir défini et situé la méditation en général dans un contexte historique et culturel, l'ouvrage fait le point sur cette thérapie en se basant sur des études scientifiques validées et contrôlées, en insistant sur les aspects conceptuels et processus d'actions. Ainsi, l'auteur l'inscrit

dans la lignée des thérapies cognitives et comportementales et des psychothérapies. Les pathologies pour lesquelles la méditation de pleine conscience a montré une forte valeur ajoutée (stress, anxiété, dépression, douleur chronique...) sont présentées avec un protocole de prise en charge inspiré de l'approche MBSR (Mindfulness based stress reduction).[résumé d'éditeur]

NEF François.

Acceptation et pleine conscience dans le traitement des troubles des conduites alimentaires.

REVUE FRANCOPHONE DE CLINIQUE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2009 ; 14(2) : 34-45.

Cet article détaille la phénoménologie de l'anorexie mentale et de la boulimie, en particulier la non-acceptation de soi et le contrôle de soi. Il expose l'apport des thérapies comportementales de troisième vague pour se libérer de ces réactions pathogènes. Ces thérapies se basent sur l'acceptation et la pleine conscience de son vécu dans toutes ses dimensions sensorielles, émotionnelles et cognitives. Elles inculquent une attitude d'ouverture bienveillante, curieuse, intéressée, totale et inconditionnelle à l'expérience du moment présent, qu'elle soit agréable ou désagréable. Cette manière d'être à soi et au monde a des vertus thérapeutiques intéressantes.[résumé d'éditeur]

BERGHMANS C, TARQUINIO C, KRETSCH M.

Impact de l'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness-based stress reduction (MBSR) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression) chez des étudiants : une étude pilote contrôlée et randomisée.

JOURNAL DE THERAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2010 ; 20(1) : 11-5.

<http://www.em-consulte.com/article/253942>

L'approche thérapeutique de pleine conscience mindfulness-based stress reduction (MBSR) s'inscrivant dans la troisième vague des thérapies comportementales et cognitives donne lieu à un nombre croissant de recherches. Cette étude a pour but de tester l'impact de cette approche thérapeutique sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression et santé générale) chez des étudiants de troisième cycle en psychologie. Les résultats montrent un effet positif de MBSR sur certains de ces indicateurs (stress et anxiété) et inscrit cette étude dans le champ de l'efficacité potentielle de cette approche sur la santé psychique. De plus, elle permet, d'une part, de questionner ce domaine de recherche sur l'importance de l'engagement et de l'implication du patient dans cette forme de prise en charge nouvelle et, d'autre part, sur l'importance de l'observance thérapeutique qui se veut primordiale en termes d'efficacité sur la santé [Résumé d'éditeur]

MIRABEL SARRON Christine, SIOBUD DOROCANT E, SALA L, BACHELART M, GUELFY Julien-Daniel, ROUILLON F.

Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) dans la prévention des rechutes thymiques chez le patient bipolaire I : une étude pilote.

ANNALES MEDICO PSYCHOLOGIQUES 2009 ; 167(9) : 686-92.

<http://www.em-consulte.com/article/230185>

Plusieurs études ont montré l'efficacité de l'utilisation de la mindfulness based cognitive therapy (MBCT) dans la prévention des rechutes dépressives chez le patient non bipolaire (Segal et al. [2001]), puis d'autres travaux ont exploré les effets de cette approche sur les ruminations du sujet dépressif (Teasdale [2000] ; Watkins, Teasdale, 2001). Cette étude pilote est la première qui inclut exclusivement des patients bipolaires I répartis en trois groupes qui ont bénéficié du programme MBCT en huit séances. Tous ces patients avaient suivi au préalable le programme de thérapie comportementale et cognitive (TCC) de groupe pour bipolaires (modèle de Lam). Cette étude clinique et psychologique montre la faisabilité du programme, sa bonne acceptation par les sujets,

avec une tendance à l'augmentation de la capacité de pleine conscience relative à l'assiduité de la démarche. [résumé d'auteur]

SEGAL Zindel V, WILLIAMS Mark G, TEASDALE John D, ANDRE Christophe Préf., RICARD Matthieu Préf., MASKENS Claude Trad.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : une nouvelle approche pour prévenir la rechute.

Bruxelles : De Boeck ; 2006.

'La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (mindfulness) constitue une nouvelle forme d'intervention qui révolutionne les conceptions de la relation psychothérapeutique : moyen d'intervention, la méditation est également considérée comme une pratique nécessaire pour le thérapeute à titre personnel. Les auteurs, trois cliniciens reconnus dans le monde scientifique et pratiquant eux-mêmes la méditation, ont conçu un programme en huit séances intégrant à la pratique et aux principes de la thérapie cognitive une approche basée sur la pleine conscience : la personne dépressive apprend à changer sa relation aux pensées, sentiments et sensations corporelles susceptibles de générer une rechute dépressive et à éviter la spirale qui la fera retomber dans la dépression. Ecrit dans une langue simple et accessible à tous, cet ouvrage décrit les bases théoriques de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience et détaille chaque séance du programme. Richement illustré de témoignages cliniques, proposant des fiches techniques, exercices et documents destinés aux participants, il est destiné à tous les psychothérapeutes et professionnels de la santé mentale soucieux d'aider leurs patients à prévenir de manière durable toute rechute dépressive.' [résumé d'éditeur]

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

La thérapie des schémas

YOUNG JE, PASCAL B.

La thérapie des schémas.

REVUE FRANCOPHONE DE CLINIQUE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE 2008 ; 13(1) : 23-7.

MEHRAN Firouzeh.

Thérapie des schémas et trouble borderline.

SANTE MENTALE 2011 ; (160) : 54-9.

Dans sa pratique clinique avec les patients borderline, Jeffrey Young, psychologue cognitivo-comportementaliste, a pris conscience que la complexité du trouble borderline exigeait l'intégration et l'unification de plusieurs approches de psychothérapies et de techniques. Il crée ainsi la 'thérapie des schémas' pour le traitement des patients borderline, qui s'est ensuite répandue également aux troubles de l'Axe I du DSM-IV. Ce modèle insiste particulièrement sur : l'exploration des origines des problèmes de l'enfance et l'adolescence, les émotions, la relation thérapeutique et les styles d'adaptations dysfonctionnels. La thérapie des schémas est une approche novatrice, structurée et appréciée par les patients et les thérapeutes. [résumé d'auteur]

YOUNG JE, KLOSKO JS, WEISHAAR ME, PASCAL B Trad., COTTRAUX J Préf.

La thérapie des schémas : approche cognitive des troubles de la personnalité.

Bruxelles : De Boeck ; 2008.

Les troubles de la personnalité représentent des pathologies mentales difficiles à traiter, que la thérapie cognitive a mis dans ses objectifs thérapeutiques depuis une vingtaine d'années.

Dans cet ouvrage, Jeffrey E. Young présente de manière détaillée les schémas de pensée qui sous-tendent ces troubles de la personnalité. Il propose, avec de nombreux extraits d'entretiens psychothérapeutiques, de nouvelles méthodes de traitement susceptibles d'intéresser l'ensemble des professionnels. Si la thérapie des schémas est à la base, une thérapie fondée sur les méthodes cognitives et comportementales, elle intègre aussi des techniques issues de la psychodynamique (relation thérapeutique, re-maternage partiel), de la Gestalt-thérapie (techniques émotionnelles) et de la théorie de l'attachement (Bowlby). Son modèle théorique est également fort bien adapté aux avancées actuelles en neurosciences. Par son approche intégrative, ce livre représente un guide thérapeutique innovant à l'usage des praticiens qui s'intéressent au traitement des troubles de la personnalité. [résumé d'éditeur]

Pour aller plus loin sur [Pubmed](#)

Vous êtes libre de reproduire, distribuer et communiquer ce document, selon les conditions suivantes : **Paternité** (vous devez citer Ascodocpsy comme auteur original) – **Pas d'utilisation commerciale** – **Pas de modification**

