Document généré le 16 mai 2025 21:28

Santé mentale au Québec

Méditation pleine conscience : une contribution importante de l'Orient à la santé mentale en Occident

Jean Caron

Volume 38, numéro 2, automne 2013

Pleine conscience et psychiatrie

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1023986ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1023986ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (imprimé)
1708-3923 (numérique)

Découvrir la revue

Citer ce document

Caron, J. (2013). Méditation pleine conscience : une contribution importante de l'Orient à la santé mentale en Occident. *Santé mentale au Québec*, *38*(2), 7–8. https://doi.org/10.7202/1023986ar

Tous droits réservés © Département de psychiatrie de l'Université de Montréal, 2013

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

https://www.erudit.org/fr/

ÉDITORIAL

Méditation pleine conscience : une contribution importante de l'Orient à la santé mentale en Occident

Jean Caron
Rédacteur en chef

Ce 38e volume, numéro 2 de la revue *Santé mentale au Québec* renoue avec sa tradition de présenter des numéros thématiques accompagnés d'une mosaïque d'articles. Ce numéro « Pleine conscience et psychiatrie » est dirigé par la Dre Thanh-Lan Ngô, rédactrice invitée, professeure adjointe de clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal et chef du Programme des maladies affectives au pavillon Albert-Prévost de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal. Son expertise sur la méditation pleine conscience et sa réputation dans le domaine ont permis de rassembler huit cliniciens-chercheurs et de produire neuf articles ainsi qu'un témoignage relié à ce thème.

Les psychothérapies qui intègrent la méditation pleine conscience, issues de pratiques bouddhiques ou basées directement sur cette approche, sont actuellement en plein essor. Ce numéro permettra donc aux lecteurs qui ne connaissent pas cette méditation d'en apprendre la définition, d'en connaître les origines et de voir comment elle s'est intégrée à différentes formes de psychothérapie, en particulier aux thérapies comportementales cognitives. Les autres trouveront sans doute matière à approfondir leurs connaissances. Ce numéro regroupe également des articles montrant des applications de la pleine conscience à des troubles mentaux spécifiques tels que la dépression, les troubles obsessifs-compulsifs et les troubles de la personnalité limite. L'éditorial de la Dre Ngô servira de guide aux uns et aux autres à travers cette expérience.

Ce thème se termine par le témoignage du Dr Robert Béliveau, un des pionniers de l'enseignement de la méditation pleine conscience en milieu médical au Québec, qui nous fait part de son cheminement à travers cette approche et nous décrit son expérience en animation d'ateliers au Centre de médecine préventive et de conditionnement physique de l'Institut de Cardiologie de Montréal (Centre Épic).

La mosaïque, quant à elle, commence par une recension des écrits des Drs Léandre Bouffard et Micheline Dubé qui illustrent les effets de l'inégalité de revenus sur la santé mentale et la satisfaction de la vie dans les pays riches. Cette présentation devrait inciter les intervenants des sciences sociales et de la santé à investir des efforts supplémentaires afin de contrer les effets dévastateurs de la pauvreté sur la santé mentale et le bien-être des populations.

Suit un article original, en ce sens que très peu d'études ont examiné et décrit les relations entre les troubles mentaux et les services reçus dans les centres de crise au Québec, et c'est ce que font les Drs Annie Aimé, Line LeBlanc, Monique Séguin, Alain Brunet, Catherine Brisebois et Nathalie Girard dans cet article. Pour ce faire, l'équipe a analysé les archives de plus d'un millier de demandeurs de services au Centre d'aide 24/7 de l'Outaouais québécois. Cette étude permet donc de mieux comprendre les paramètres impliqués dans les situations de crise afin de cibler plus adéquatement les interventions.

Les Dres Roxanne Richard et Diane Marcotte nous présentent par la suite une étude longitudinale portant sur la relation temporelle entre l'anxiété et la dépression dans le contexte de la transition du primaire au secondaire. Elles examinent si la présence d'un trouble anxieux en sixième année augmente le risque de développement d'un trouble dépressif. Cette étude permet de jeter un regard intéressant sur la complexité des facteurs impliqués dans la relation entre l'anxiété et la dépression, à cette étape du développement.

Cette mosaïque se termine par la présentation des Dres Agnès Florette Noubicier et Michèle Charpentier portant sur les difficultés rencontrées par des femmes aînées d'Afrique noire liées à leur vieillissement à Montréal. Plusieurs obstacles sont reconnus et plusieurs éléments facilitants viennent influencer leur perception d'un vieillissement réussi.

Je vous souhaite, en terminant, un grand plaisir à la lecture de ce numéro.