

Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec

Asher Pérez-Delouya

Volume 37, Number 3, 2016

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/1040172ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/1040172ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue québécoise de psychologie

ISSN

2560-6530 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this review

Pérez-Delouya, A. (2016). Review of [Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec]. *Revue québécoise de psychologie*, 37(3), 305–308. <https://doi.org/10.7202/1040172ar>

Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive, mindfulness. État des connaissances empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.

INTRODUCTION

Qui n'a pas entendu parler de présence attentive, appelée également pleine conscience, terme venant de l'anglais *mindfulness*? Expression ô combien difficile à traduire, chacun pouvant également la définir à sa manière.

La plupart des magazines et journaux – du *Time magazine* au *Monde* – nous assaillent des bienfaits de la présence attentive, que ce soit au niveau du cerveau, de la gestion du stress, de la productivité au travail etc. Si cette pratique vient du bouddhisme, elle est désormais très laïcisée et comporte plusieurs champs d'application, appelée IBPA (Interventions Basées sur la Présence Attentive).

L'ouvrage propose de recenser les recherches de plus en plus nombreuses – et c'est un euphémisme – pour essayer à la fois de montrer le bien fondé de cette pratique méditative mais aussi les limites voire les incohérences méthodologiques de certaines recherches. De plus, lorsque les dites recherches ne sont pas conséquentes quant à leurs résultats, de proposer des avenues nouvelles pour les valider et en assurer la rigueur scientifique attendue.

APERÇU DE L'OUVRAGE

L'ouvrage collectif est découpé en onze chapitres, chacun écrit par des spécialistes du champ d'application étudié.

Le premier chapitre s'attaque à la définition même de la présence attentive ainsi qu'à sa mesure pour constater une absence de consensus. Les auteurs du chapitre indiquent que « certains définissent la présence attentive comme étant un trait (ou une disposition), alors que d'autres la définissent plutôt comme un état d'esprit. De plus, certains stipulent qu'elle comporte plusieurs dimensions tandis que d'autres la conceptualisent de manière unidimensionnelle ». Les auteurs montrent également des failles quant à la validité des tests et suggèrent notamment de recourir « (...) à l'analyse des réponses aux items, ou encore d'utiliser des outils qualitatifs. » La Théorie de Réponses aux Items (TRI) « constitue un complément à la théorie classique de la mesure et permet, entre autres, de déterminer les paramètres de difficulté et de discrimination des items contenus dans un questionnaire. »

Les auteurs du chapitre 2, après un court historique des méditations (bouddhistes puis laïques), présentent une taxonomie élaborée par Nash et Newberg (2013) qui a le mérite de distinguer les méditations en fonction de leurs objectifs à court et à long terme comprenant « six stades distincts mais interreliés ». Ceci aura une incidence sur les futures recherches (pour comprendre les effets de la méditation) et sur la clinique (pour guider les objectifs d'interventions). Les six stades, pour les nommer, sont : PM (préméditatif), ID (Intention de débiter), P (préliminaires), M (méthodes), EM (état mental), IT (intention de terminer).

Au chapitre 3, il est traité des « effets de la présence attentive sur le fonctionnement du cerveau ». Si les recherches s'accordent sur le fait que des changements surviennent au niveau du « fonctionnement du cerveau, (...) de sa physiologie et de sa morphologie, (elles ne) parviennent pas à démontrer que les changements (...) résultent directement et uniquement de la méditation basée sur la présence attentive. »

Le chapitre 4 se penche sur les différentes IBPA, leurs modalités d'application et les objectifs de chacune des séances ainsi que les clientèles cible. Le programme de réduction du stress basé sur la présence attentive développé par Jon Kabat-Zinn s'étale sur 8 semaines et a pour but d'apprendre à intégrer, entre autres, la pratique de la présence attentive. La thérapie cognitive basée sur la présence attentive (MBCT) vise, quant à elle, à prévenir les rechutes dépressives en se *focalisant* sur les biais cognitifs. Cette thérapie se donne sur 8 semaines également. La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est basée sur la « distanciation inclusive (comprehensive distancing) », et vise à développer la flexibilité psychologique. La thérapie comportementale dialectique (DBT) était au départ indiquée pour les « personnes ayant des comportements autodestructeurs, (...) des pensées et envies suicidaires dont plusieurs avec un diagnostic de trouble de la personnalité limite et est maintenant utilisée dans le traitement des troubles de l'humeur et des dépendances ». Toutes ces approches ont un dénominateur commun évident, la *pratique* de la présence attentive.

Le chapitre 5 est consacré à la recension de méta-analyses de la présence attentive en milieu clinique, et se penche, notamment, sur les effets de la présence attentive sur la dépression, le stress et l'anxiété, les symptômes psychologiques associés au cancer, la douleur chronique, l'abus de substances, la psychose, la schizophrénie, les troubles de la personnalité, la qualité de vie, en comparaison avec les conditions médicales. En outre, les effets sur les mesures de la présence attentive sont également scrutés. Les auteurs notent aussi plusieurs lacunes et limites de ces méta-analyses, mais concluent à l'efficacité de la MBSR

(*Mindfulness-Based Stress Réduction*) et de la MBCT sur plusieurs troubles psychologiques et maladies physiques.

Le chapitre 6 est consacré à la recension des écrits de la présence attentive en milieu de travail (écoles, hôpitaux, entreprises, universités). Les conclusions affirment que « les études menées à partir d'essais randomisés contrôlés montrent que les IBPA favorisent le développement de la présence attentive et permettent de réduire le stress, (...) d'accroître la qualité du sommeil et de diminuer la détresse psychologique de même que l'épuisement professionnel. (...) Les ERC (Essais Randomisés Contrôlés) et les études corrélationnelles répertoriées comportent des limites méthodologiques ».

Le chapitre 7 est consacré au leadership et est articulé autour de la théorie développementale du leadership de Fry et Kriger (2009) étroitement liée à la conscience. Elle prend spécifiquement en compte les leaderships—flexible, transformationnel, authentique, éthique, servant et spirituel. Il existe peu de recherches sur le sujet mais les auteurs rapportent des « relations significatives entre la présence attentive et le leadership ».

Le chapitre 8 est consacré à l'état des connaissances et aux pistes de recherche en milieu scolaire. Les IBPA auraient des effets positifs sur l'attention et les habiletés socioémotionnelles chez les jeunes. Le problème est, encore une fois, le peu d'études consacrées à ce sujet et les lacunes méthodologique notamment. Les auteures proposent plusieurs approches méthodologiques pour palier ce manque parmi lesquelles d'opérer davantage d'études longitudinales.

Le chapitre 9 est consacré à la gestion du stress chez les proches aidants. Bien qu'il y ait peu d'études sur le sujet, les IBPA favoriseraient leur qualité de vie. Mais, soulignent les auteurs, nous ne savons pas si les bénéfiques se maintiennent dans le temps et si les personnes dont s'occupent les proches aidant en bénéficient.

Le chapitre 10 se concentre sur l'état des connaissances empirique et les perspectives d'avenir de la douleur chronique traitée par la thérapie ACT. Ici, à partir d'une quinzaine d'études, l'ACT est plus efficace qu'une liste d'attente. Cependant, des études longitudinales sont, encore une fois nécessaires.

Le dernier chapitre s'attaque aux traumatismes interpersonnels subis durant l'enfance. La présence attentive contribuerait à des changements cognitifs permettant une amélioration thérapeutique. Là encore, les études scientifiques sont peu nombreuses.

APPRÉCIATION

Cet ouvrage apporte au lecteur francophone ce qui manquait en terme de recension. Il éclaire par un regard scientifique et propose des pistes de recherche pour les années à venir. Il vient ainsi confondre les articles populaires disant tout et son contraire. De plus, l'honnêteté scientifique et intellectuelle ne fait pas l'économie de questions plus complexes.

La façon dont l'ouvrage est construit fait en sorte que le lecteur peut très bien lire les chapitres qui l'intéressent puisqu'ils sont organisés par thème ou champ d'application. Petit bémol cependant, certains chapitres sont parfois noyés par les chiffres, mais c'est peut-être la rançon de la gloire de la rigueur scientifique.

Asher Pérez-Delouya¹
Collège de Bois-de-Boulogne

1. Courriel : asherbruno.perezdelouya@bdeb.qc.ca