

Fiche 8 : Méditation de pleine conscience - Mindfulness



Novembre 2023

Méditation de pleine conscience - Mindfulness

Contexte :

La Méditation de pleine conscience (MPC), ou Mindfulness en anglais, est une méditation basée sur le vide, qui se pratique en silence, en évitant que le cerveau ne s'accroche à une pensée, en se concentrant sur l'écoute du bruit de sa respiration, complétée d'un scanner corporel mental. La phrase clef de la pratique étant « se rendre présent dans l'instant ».

Selon les tenants de cette approche les bénéfices annoncés, tant en matière de médecine, d'éducation, d'interactivité professionnelle, que de bien-être, seraient nombreux.

Ainsi dans le domaine médical, la MPC apporterait un bienfait, ou un soin, dans de multiples situations, comme :

- Les maladies chroniques,
- Les pathologies inflammatoires,
- Les dépressions,
- Les troubles anxieux,
- La régulation de l'humeur,
- Les problèmes cardio-vasculaires,
- Les maladies auto-immunes,
- Le psoriasis,
- La réponse immunitaire,
- La régulation hormonale,
- La régulation des neurotransmetteurs,
- La vieillesse

Plus de 27 000 études, présentées comme scientifiques, récapitulent ces bénéfices escomptés[1]. Différents acronymes anglais sont affectés à la technique suivant des distinguos sur son origine : Mindfulness, MSBR, MBCT, ou encore MSC.

Historique :

La MPC prend naissance dans la tradition bouddhiste, avec la méditation Vipassana. Ce terme sanscrit, qui se décompose en « profond » (Vi) et « -vue » (Passanā), va directement donner l'expression Mindfulness en anglais, et Pleine conscience en français.

La Vipassana a été très largement promue par le gourou birman S.N. Goenka et le moine vietnamien Thích Nhất Hạnh, qui seront aussi les mentors de l'inventeur américain de la MPC, le Professeur Jon Kabat-Zinn.

Arrivée en Occident à la fin des années 60, la méditation Vipassana n'est pas sans dangers et de nombreux accidents liés à sa pratique ont été rapportés (dépressions, décompensations psychotiques, suicides, etc)[2].

Au printemps 1979, Jon Kabat-Zinn « adaptera » la méditation Vipassanā à la médecine occidentale à l'occasion d'une retraite à l'institut ésotérique Insight Meditation Society, afin de proposer aux patients souffrant de maladies chroniques ou de stress, pour essayer de les soulager. Ainsi, raconte-t-il la naissance fulgurante de la Pleine Conscience : « *j'étais assis dans ma chambre, j'ai eu une "vision" qui a duré peut-être 10 secondes. Je ne sais pas vraiment comment l'appeler, alors j'appelle ça une vision. C'était riche en détails et ressemblait plus à une vision instantanée de liens vifs, presque inévitables, et de leurs implications [...] Parce que c'était tellement bizarre, je n'ai presque jamais mentionné cette expérience aux autres. Mais après cette retraite, j'ai eu une meilleure idée de ce que pourrait être ma mission karmique* »[1]. Dans son premier ouvrage, il expliquera en détail la filiation qui unit bouddhisme et New Age, à la Pleine Conscience, mais également comment masquer cela.

Rappelons aussi les liens étroits qui unissent Kabat-Zinn aux responsables de l'Institut New Age californien, Esalen, matrice de très nombreuses psycho-sectes de la deuxième partie du 20ème siècle. À l'occasion du 50ème anniversaire de sa création, cet institut hissa Jon Kabat-Zinn en héros, au rang de « leader d'Esalen »[2],[3],[4].

Par ailleurs, les années 80 seront l'occasion d'un rapprochement entre le Dalaï Lama, également membre de la société ésotérique de Théosophie, avec le neurobiologiste teinté de New Age, Francisco Varela. De cette rencontre va naître l'Institut de la Vie et de l'Esprit ou « Mind and Life Institute », véritable cœur nucléaire du financement, de la recherche et de la diffusion de la Pleine Conscience à travers la planète. Parmi ses responsables, une kyrielle d'ésotéristes, liés au chamanisme, à différentes obédiences zen ou néo-bouddhiques, à l'Anthroposophie du maître-à-penser Rudolf Steiner, et surtout de nombreux (ex-)adeptes de l'Institut Esalen, la plupart ayant, en d'autres temps, fait la promotion du LSD dans le monde entier.

Le Mind and Life Institute va en particulier financer les travaux animés par les principaux chercheurs en Pleine Conscience, eux-mêmes siégeant, comme Jon Kabat-Zinn, dans les instances décisionnelles du Mind and Life Institute. Bref, ce sont des conflits d'intérêts à tous les niveaux pour se répartir des fonds provenant notamment des principales fondations de soutien au New Age comme la fondation Fetzer, de la Fondation anthroposophe Rudolf Steiner, la Tara Foundation de l'occultiste Benjamin Creme, etc.[5].

Jon Kabat-Zinn dépeint aujourd'hui la Pleine Conscience comme une pratique alliant « *un mix d'éléments Zen et de Vipassana, complétés de Dzogchen* », et définit sa méthode de soins « *comme une pratique Vipassana avec une « Zen attitude* »[6].

Dans son article « *Can secular Mindfulness be separated from religion ?* », l'universitaire Candy Gunther Brown conclut par « *la MPC laïque et la MPC religieuse apparaissent comme étant des frères jumeaux* »[7].

Nous sommes donc bien loin d'une activité présentée en France comme laïque[8].

Deux courriers successifs de la Ligue des Droits de l'Homme, conduiront d'ailleurs le Ministre de l'Éducation nationale, J.M. Blanquer, à renoncer à faire entrer la MPC dans les établissements scolaires, sur la base de la Loi de 1905 de séparation des églises et de l'État [9],[10],[11].

Efficacité

A l'instar de ce que nous avons vu pour la laïcité, les éléments médicaux ne sont guère plus rassurants.

Dans un premier temps, l'application de la vision fulgurante de Kabat-Zinn tâtonnera et sera mise à bien des sauces pour lui trouver un hypothétique intérêt thérapeutique.

Son auteur n'hésitant pas à affirmer à la revue Tricycle, l'interrogeant sur l'auto-guérison dans le cancer du sein « *il semble qu'il y ait non seulement des réponses psychologiques à ce type de traitement (Ndlr : Pleine Conscience), mais aussi des facteurs biologiques. Il y a donc tout lieu de penser que même si la pleine conscience n'est pas censée a priori être curative, elle est en réalité profondément curative !* »[1]. Dans la même veine, il postfacera l'ouvrage « *Guérison du cancer basée sur la Méditation de pleine conscience* », écrit par ses disciples[2]. Les déclarations du maître-à-penser en faveur de l'auto-guérison dans le cancer ont rarement été traduites en français, les autorités de l'hexagone étant beaucoup plus sensibles sur ce point que ne le sont celles des USA.

Notons que cette intuition fulgurante, comme préalable à tous travaux expérimentaux, va à l'encontre de toute démarche scientifique. Démarche qui demande de procéder par phases expérimentales successives, conduisant à des conclusions intermédiaires, reproductibles et validées par des pairs, et qui dans un processus en étapes, et par accumulation de connaissances donneront des conclusions robustes et solides.

Depuis 40 ans, en réponse à cette conclusion fulgurante préétablie, les tenants de Pleine Conscience travaillent donc à rebours, pour tenter d'en démontrer a posteriori sa réalité, ce qui défie les lois les mieux établies de la recherche médicale.

Une majorité des chercheurs qui ont publié sur la MPC ont des liens d'intérêt avec cette approche, étant eux même pratiquant de la méthode. Quand ils ne sont pas membres de la direction du Mind and Life Institute, s'auto-distribuant alors les financements provenant de différentes officines ésotériques.

Pourquoi ces travaux sont-ils controversés ? La martingale est extrêmement simple et concerne environ 90% des publications en recherche de ce domaine. Les tenants de la « Mindfulness » en sont parfaitement conscients, certains craignant d'ailleurs un effet boomerang préfèrent avouer par avance une faiblesse dans leur méthodologie. Dans les travaux expérimentaux, le groupe de personnes qui est soumis à l'effet de la méditation est comparé à un groupe contrôle, auquel rien n'est proposé.

L'humain étant un animal social par excellence, dès que l'on s'occupe de lui d'une façon, ou d'une autre, on observe un effet sur son humeur, sa sociabilité, ses envies, etc. Dans le protocole utilisé de « Pleine Conscience » versus « rien », il est alors assez facile de détecter des différences de réactions ou de comportements. Mais cela est-il dû à une réaction normale en réponse à toute forme d'attention, ou s'agit-il bien d'une réponse clinique spécifiquement dû à la Pleine Conscience ? Pour cela il suffit d'introduire dans l'étude un 3ème groupe, dit contrôle actif, qui suivra une activité sociale différente de la méditation, comme l'apprentissage d'une langue ou d'un instrument de musique, voire une discussion sur un sujet donné, ou un sport collectif pour les enfants, etc.

La surprise est alors de constater que la MPC, lorsqu'elle est comparée à un groupe actif, n'a plus aucun effet, ou s'abaisse vers la limite de significativité. Quelques domaines sembleraient résister à l'analyse, mais les travaux sont difficilement reproductibles déjà au niveau des équipes de recherche[1]. Il s'agit notamment d'éventuelles des rechutes de dépression, chez les malades.

A contrario, il a pu être montré que, chez des patients dépressifs, l'apprentissage du tango apportait plus que la MPC[2].

D'autres biais méthodologiques sont mis également en avant : absence d'essais randomisés, échantillonnages restreints, non-respect des protocoles en aveugle, peu de recherche d'effets potentiellement nocifs de la MPC[3].

Hormis quelques frémissements, aucun effet majeur susceptible soigner une quelconque pathologie n'est jamais clairement ressorti. De nombreuses méta-analyses ont été réalisées pour tenter de trouver une significativité sur de grandes cohortes de patients. Cela consiste alors à compiler les résultats obtenus à partir de plusieurs centaines d'études pour en ressortir des valeurs statistiques fortes, ceci étant renforcé par la qualité du journal qui les publie. Au final, les résultats ne sont guère favorables à un quelconque effet de la MPC chez des malades.

Ainsi, l'étude publiée en 2021 aux éditions Nature, dont le titre est « *Une revue systématique et une méta-analyse des interventions psychologiques pour améliorer le bien-être mental* »[4], reprend plus de 20 000 études publiées sur le sujet depuis 1980. La conclusion générale est sévère : « *La qualité des preuves est généralement faible à modérée. Les données les plus probantes nécessitent des avancées supplémentaires, pour cela la revue donne un aperçu de la manière dont les interventions psychologiques peuvent être conçues pour améliorer le bien-être mental.* »

D'autres méta-analyses, plus récentes encore, ont été publiées avec des conclusions identiques : absence d'effet ou de très faibles effets, et nécessité de renforcer la méthodologie des travaux réalisés[5].

Position de l'État et des instances de Santé

Des questions pointent aussi concernant la nature des formations proposées pour devenir pratiquant ou enseignant en MPC. En effet, si plusieurs universités françaises dispensent localement des diplômes universitaires (D.U), de même que des structures de Développement Professionnel Continu (D.P.C.) forment à la pratique de la MPC, leur valeur n'est que très relative. En effet, l'État français ne reconnaît actuellement aucune formation en matière de Pleine Conscience.

D'autant que la pratique de la MPC n'est pas anodine. De plus en plus d'études et de méta-analyses font état d'effets secondaires graves avec des phénomènes de dépression, de décompensation ou de tentatives de suicides, autant d'effets déjà connus depuis les années 70 avec la Méditation Vipassana.

Suivant les données cela toucherait 8 à 25 % dès la première année de pratique[6]. Pourcentage dépassant les 80% chez les méditants occidentaux, tous types de méditations confondues, après 4 années de pratique[7].

Ainsi en 2021, la Mission Interministérielle de Vigilance et de Dérives Sectaires (Miviludes) rapportait avoir eu à traiter pour la période 2018-20, 38 saisines concernant la méditation Vipassana, et 36 pour la Pleine Conscience (MPC selon Kabat-Zinn, et MPC selon Thích Nhất Hạnh), dont 12 concernaient des enfants. Le rapport Miviludes de novembre 2022 consacre un chapitre de sept pages à cette dérive problématique[1].

En mai 2017, le Conseil National de l'Ordre des Médecins sanctionnait un médecin à un an de suspension d'exercice pour avoir abusé sexuellement d'une patiente lors de soins faisant appel à la Méditation de pleine conscience[2].

Les tenants de la technique n'hésitant pas à parler « *d'un processus radical de transformation intérieure qui change notre représentation de nous-mêmes, de l'autre et du monde, et conduit à de nouvelles façons d'agir, d'interagir et de vivre* ». La question d'un projet s'orientant plutôt vers une perspective d'assujettissement des personnes peut aussi être posée[3].

En conclusion, la Méditation de pleine conscience est une approche non validée par la Science, dont les bénéfices demeurent très incertains. Cette pratique relevant au mieux du bien-être, et certainement d'un effet de mode. Cette technique est susceptible d'entraîner des troubles de nature psychiatrique chez ses pratiquants. Elle expose aussi les patients à des retards de prise en charge médicale en les détournant des soins conventionnels, conduisant alors à une perte de chance de guérison.

Bibliographie :

Page 1

- [1] <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=mindfulness&sort=date>
- [2] <https://somasystem.com/vipassana-how-to-avoid-severe-psychological-and-physical-side-effects-harm/>

Page 2

- [1] <https://archive.ph/RalWk>
- [2] <https://archive.is/mhTJe>
- [3] <https://fr.scribd.com/document/116016801/EsalenCatalog2012a-JanJune>
- [4] Transformation and Mindfulness, repas avec Dr. Jon Kabat Zinn et Michael Murphy, co-créateur d'Esalen <https://cemproductions.org/project/lunch-with-bokara/>
- [5] Mind and Life XVI, Investigating the Mind-Body Connection, The Science and Clinical Applications of Meditation, with his holiness the Dalai, plaquette PDF
- [6] <https://archive.ph/RalWk>
- [7] https://www.researchgate.net/publication/310466515_Can_Secular_Mindfulness_Be_Separated_from_Religion
- [8] <https://archive.is/kS3LZ>
- [9] <https://www.ldh-france.org/en-entrant-dans-lecole-publique-la-meditation-de-pleine-conscience-vient-taquer-de-plein-fouet-la-loi-de-separation-des-eglises-et-de-letat-socle-de-la-laicite/>
- [10] <https://www.ldh-france.org/a-propos-des-experimentations-dateliers-semblables-a-la-meditation-de-pleine-conscience-a-lecole/>
- [11] <https://www.lefigaro.fr/actualite-france/meditation-de-pleine-conscience-blanquer-dit-non-20220204>

Page 3

- [1] <https://archive.ph/n6XT4>
- [2] <https://archive.ph/u8m3h>

Page 4

- [1] [https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(16\)30211-5/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(16)30211-5/fulltext)
- [2] <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229912000891?via%3Dihub>
- [3] Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspec. Psychol. Sci.* 2018; 13(1):36-6, <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1745691617709589>
- [4] *Nat. Hum. Behav.* 2021 May (5):631-652
- [5] <https://medium.com/@freebinder/la-derni%C3%A8re-m%C3%A9ta-analyse-sur-la-m%C3%A9ditation-de-pleine-conscience-chez-ladulte-86b64a8f1f1e>
- [6] https://www.researchgate.net/publication/318151244_Are_there_adverse_effects_associated_with_mindfulness
- [7] <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0176239>

Page 5

- [1] Rapport d'activité de la Miviludes pour l'année 2021, p.111-117
- [2] <https://archive.ph/tFvyT>
- [3] « La représentation utilitariste menace la Méditation de pleine conscience », *Le Monde*, 9 août 2018, <https://archive.ph/kKyn0>