

UNE APPROCHE QUI INTÉRESSE LA COMMUNAUTÉ MÉDICALE

La « pleine conscience » ouvre les portes de la santé

Elle renforce le sens du contrôle personnel. Les patients adoptent de meilleures habitudes de vie. Au Québec, plusieurs professionnels de la santé font appel à cette approche. Par le fait d'accorder une attention particulière aux processus physique, affectif et cognitif, la pleine conscience est un outil thérapeutique qui a fait ses preuves dans le traitement de la rechute dépressive, des douleurs chroniques et de la gestion du stress.

Plus de 240 hôpitaux et cliniques aux États-Unis et en Europe offrent, depuis 1997, des programmes de pleine conscience. Vingt-neuf facultés de médecine chez nos voisins du Sud l'enseignent aux étudiants. Les laboratoires du Massachusetts Institute of Technology souhaitent entreprendre des études pour couvrir par cette approche d'autres types de troubles physiques et mentaux. Grâce aux développements des recherches et à la multiplication des colloques sur le sujet, la pratique de la pleine conscience connaît un intérêt certain au Québec auprès des psychiatres, des psychothérapeutes et des médecins généralistes.

Percée dans le courant médical québécois

La plupart des approches préconisées par les professionnels de la santé québécois dérivent des recherches menées par le Dr Jon Kabat-Zinn Ph.D., fondateur du Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society à l'école médicale de l'Université du Massachusetts. Ces deux dernières décennies, plusieurs dizaines de milliers de patients, tous âges confondus, ont participé au programme d'initiation à la pleine conscience instauré par le Dr Kabat-Zinn et ses confrères de la clinique de réduction du stress. Dans ce service externe du département de médecine, des patients présentant une grande variété d'états de santé apprennent à porter leur attention d'une manière particulière et délibérée sur le moment présent, sans exercer de jugement de valeur sur les pensées qui leur traversent l'esprit. Cette approche est un complément au traitement médical et non une solution de rechange à celui-ci. Grâce à elle, il y a une amélioration des comportements liés à la santé et de la manière de percevoir le monde, ainsi qu'une réduction des symptômes.

Le Dr Robert Béliveau, membre du Collège des médecins du Québec, connaît bien les effets dommageables du stress sur la santé. Il anime des ateliers de réduction du stress depuis 15 ans. Sa méthode combine les bienfaits psychologiques et physiologiques de la méditation à des exercices qui permettent aux patients d'exercer un meilleur contrôle sur leur vie et leur santé. Les patients et les médecins – « car les groupes comptent

aussi des praticiens; ce sont eux les meilleurs communicateurs des bienfaits de cette approche », indique le Dr Béliveau – sont désormais nombreux à pratiquer la pleine conscience au quotidien. Ils ont entre 40 et 50 ans. Ce sont des hommes et des femmes qui pro-

viennent de tous les horizons sociologiques, et leurs conditions de vie, problèmes ou diagnostics médicaux sont variés. « Ils reprennent le contrôle de leur vie », note le médecin. Depuis deux ans et demi, le Dr Béliveau, corédacteur avec Jacques Lafleur, psychologue,



du livre *Les quatre clés de l'équilibre personnel* (Éditions Logiques), offre son programme intensif au Centre EPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal. L'objectif est de «réduire les symptômes liés au stress tout en proposant un cadre bio-psycho-social de réflexion et d'action. La pleine conscience permet de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de la spirale de l'anxiété. Cela aiderait certainement si on pouvait soumettre cette approche au programme d'aide des médecins», dit-il. Deux fois par an, deux groupes de 25 à 30 personnes – qui ne sont pas toutes envoyées par l'Institut de cardiologie – se réunissent

pendant 12 semaines pour un apprentissage intensif de la pleine conscience.

Pour l'âme et le corps

Un récent sondage Ipsos Reid indique qu'un Nord-Américain sur six souffre de dépression. La thérapie cognitive a de bons résultats thérapeutiques sur cette souffrance psychologique profonde. Un Canadien, un Britannique et un Américain ont eu l'idée d'associer la pleine conscience à la thérapie cognitive pour prévenir les rechutes dépressives.

Cette approche, en portant une attention sur le corps, les pensées et les sensations, semblerait bien



Le Dr Robert Béliveau cumule 15 ans de pratique en pleine conscience.

adaptée pour les patients en rémission d'une dépression unipolaire récurrente. Le Dr Zindel V. Segal, titulaire de la Morgan Firestone Chair in Psychotherapy au département de psychiatrie et de psychologie de l'Université de Toron-

to et directeur de l'unité de thérapie cognitive et comportementale au Centre for Addiction and Mental Health, le Dr J. Mark G. Williams, professeur de psychologie clinique à l'Université de Wales (Oxford) et le Dr John D. Teasdale,

docteur en psychologie et récipiendaire de la Distinguish Scientist Award (division 12) de l'American Psychological Association, sont les chefs de file de cette méthode, qui fait des émules au Québec. Beaucoup de séminaires se donnent actuellement. À la troisième édition de ses ateliers d'été, la Société canadienne de psychologie a offert à ses membres, en août 2006, la possibilité de suivre un atelier sur la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Quelques thérapeutes québécois ont été formés directement par le Dr Segal. On parle du Dr Thanh-Lan Ngô, psychiatre, responsable du module de thérapie cognitivo-comportementale, à la Clinique des maladies affectives de l'Hôpital du Sacré-Cœur de Montréal, et de M. Ernest Godin, psychologue.

Tania Lecomte, psychologue et professeure adjointe du département de psychologie de l'Université de Montréal et formatrice d'intervenants en santé mentale, est en train d'adapter l'approche de la pleine conscience pour les patients psychotiques. Travaillant en association avec Claude Leclerc, professeur au département des sciences infirmières de l'Université du Québec à Trois-Rivières, elle mène actuellement des recherches. «Nous obtenons des données probantes pour la population ciblée. La pleine conscience est une technique très prometteuse», avance Mme Lecomte. Vivre en pleine conscience semble également jouer un rôle préventif. «Les patients appréhendent mieux leurs maladies. J'utilise cette approche, que je trouve bien adaptée, pour les personnes souffrant de douleurs chroniques et pour outiller ceux qui vivent dans l'anxiété et le stress», indique M. Levis Aubut, M. Ps., psychologue, qui reçoit les patients envoyés par la Commission de la santé et de la sécurité du travail.

Autorégulation intentionnelle

La pleine conscience consiste à observer le flot continu des pensées et à les voir comme des événements mentaux. «Le patient fait ainsi abstraction des détails et se centre sur l'essentiel», explique Mme Lecomte. Ce qui a pour effet de disjoindre le contenu des pensées négatives de leur charge émotionnelle, d'améliorer «directement

« LA PLEINE CONSCIENCE PERMET DE SE CENTRER SUR LE PRÉSENT, DE SE TENIR À L'ÉCART DES RUMINATIONS NÉGATIVES ET DE SE DÉCONNECTER DE LA SPIRALE DE L'ANXIÉTÉ. CELA AIDERAIT CERTAINEMENT SI ON POUVAIT SOUMETTRE CETTE APPROCHE AU PROGRAMME D'AIDE DES MÉDECINS. »

– DR ROBERT BÉLIVEAU

Suite à la page 22 ►

► Suite de la page 21

les symptômes physiques et d'aider les patients à mener une vie plus pleine et satisfaisante», poursuit le Dr Béliveau. «Il n'y a rien d'ésotérique dans cette approche, raconte-t-il, même si la pleine conscience est issue du bouddhisme.» Il ne s'agit pas non plus de relaxation, car «accepter toutes les émotions, les sensations et la réalité de nos limites, pratiquer l'arrêt, la tranquillité, la paix, en plus de mettre en place des comportements et des habitudes plus sains n'est pas de tout repos», poursuit l'omnipraticien.

Par une discipline soutenue et très rigoureuse et avec l'appui d'outils éducatifs, les patients pratiquent des exercices de respiration, de méditation assise, de scanning corporel (intégrer chaque partie du corps, tout en restant attentif à la survenue d'un éventuel malaise proprioceptif ou d'une sensation douloureuse) et



des mouvements légers de yoga. Cette méthode ne porte ses fruits qu'à la condition qu'on s'implique activement dans la vie de tous les jours et qu'on fasse les exercices proposés», annonce le Dr Béliveau dans ses rencontres.

En devenant «attentif à», les patients savent reconnaître les premiers signes d'une problématique clinique. Leur attitude envers leurs pensées change. «Cette approche semble bien adaptée pour les patients chez qui tout changement semble impossible, car elle apporte une acceptation de la situation. Donc, les symptômes semblent moins difficiles à vivre», explique Mme Lecomte.

Encore des recherches

Le Dr Béliveau a observé une réduction marquée et durable du nombre de symptômes médicaux et de problèmes psychologiques, sociaux, affectifs, etc. chez ses participants. Pour le médecin, c'est une approche médicale intégrée, car «les patients comprennent que l'intensité de la douleur peut aussi provenir de leur peur. Ils apprennent à mieux la dominer, ce qui permet de réduire leur consommation de médicaments ou leur dépendance envers ceux-ci. Les patients veulent des moyens naturels de réduire leur fardeau de souffrance et de recouvrer la santé et la joie de vivre.

«LES PATIENTS COMPRENNENT QUE L'INTENSITÉ DE LA DOULEUR PEUT AUSSI PROVENIR DE LEUR PEUR. ILS APPRENNENT À MIEUX LA DOMINER, CE QUI PERMET DE RÉDUIRE LEUR CONSOMMATION DE MÉDICAMENTS OU LEUR DÉPENDANCE ENVERS CEUX-CI.»

Nous offrons aux gens des outils qui les aideront à acquérir un plus haut degré de responsabilité personnelle relativement aux divers problèmes et interventions en santé tant mentale que physique.»

Mais la pleine conscience joue-t-elle un rôle thérapeutique? On multiplie les études pour mieux saisir les impacts de cette approche. Et les preuves démontrant que sa pratique aide les gens à mieux vivre s'accumulent. Pour ce qui est de la réduction du stress et de la rechute dépressive, l'approche est conforme aux critères des «traitements probablement efficaces» selon les définitions proposées par la Task Force on Promotion and Dissemi-

nation of Psychological Procedures. Les études préliminaires indiquent que la pleine conscience aurait des effets bénéfiques sur les problématiques mentionnées, ainsi que sur le psoriasis (maladie en lien avec le stress), les troubles alimentaires, les attaques de panique, la fibromyalgie et les maladies pulmonaires obstructives chroniques. La liste est longue. Des études complémentaires doivent encore être menées. C'est la prochaine étape dans le parcours du Dr Béliveau.

Il ne faudrait pas se laisser bercer par la relative simplicité de cet outil. Les professionnels de la santé sont unanimes: c'est une approche radicale et complexe. ◀