

## LA MINDFULNESS DANS LA SOCIÉTÉ

### LA PLEINE CONSCIENCE : UNE RÉPONSE AU STRESS, À LA DÉCONNEXION ET À L'ACCÉLÉRATION DES RYTHMES DE VIE

La pratique de la Pleine Conscience permet de répondre à certains défis de notre société moderne. Devant la démultiplication des sources de sollicitation et de distraction, le développement des usages connectés et mobiles, le besoin de se reconnecter à soi se fait fortement ressentir. Le stress, que l'accélération de nos rythmes de vie et les situations de crise économiques, sociale ou environnementale peuvent générer, nous invite à développer notre résilience

Le coût social du stress en France est évalué entre 2 et 3 milliards d'euros par an (Etude INRS 2007). Il est estimé qu'aujourd'hui que 80% des consultations chez le médecin sont liées au stress (Etude du Dr Herbert Benson, du Mind/Body Medical Institute de l'université Harvard). La dépression sera selon l'OMS parmi les 3 maladies les plus impactantes en matière de morbidité d'ici 2030.

La Pleine Conscience répond à la fois à un enjeu de santé publique et à un enjeu de mieux vivre, d'épanouissement social et humain.

### LE DÉVELOPPEMENT CROISSANT DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LA SOCIÉTÉ

Depuis une vingtaine d'années, les interventions basées sur la Pleine Conscience, qui ont vu le jour dans le monde médical, se développent dans de nombreux domaines, notamment du fait de l'accroissement exponentiel des recherches scientifiques qui en confirment la pertinence. Devant cette validation scientifique, MBSR, MBCT et d'autres applications basées sur la Pleine Conscience se déploient aujourd'hui dans de nombreux secteurs.

Initiative Mindfulness France (un groupe de travail ayant pour mission d'informer et de sensibiliser les décideurs publics sur les bienfaits de la Pleine Conscience pour la société et dont l'ADM fait partie) étudie le déploiement des pratiques de Pleine Conscience en France dans quatre grands domaines : la santé, l'éducation, le travail et l'action sociale. Un rapport détaillé est disponible sur leur site. Vous en trouverez ci-dessous quelques éléments.

### PLEINE CONSCIENCE & SANTÉ

Selon l'OMS, l'état de santé n'est plus seulement l'absence de maladie mais un état

général de bien-être physique, mental et social. Les programmes basés sur la Pleine Conscience ont montré des bienfaits sur un grand nombre de maladies et de symptômes : pathologies chroniques, inflammatoires, auto-immunes, dépressions, troubles anxieux, problèmes cardio-vasculaires, psoriasis... On observe une amélioration de la qualité de vie des patients, une meilleure réponse aux traitements, une éducation à prendre soin de soi. Les personnels soignants en bénéficient également (amélioration de la résilience au stress, prévention de la fatigue empathique...).

Grâce aux travaux du Dr Christophe André, la méditation de Pleine Conscience a été introduite à l'Hôpital Saint Anne (troubles anxieux et dépressifs, troubles du comportement alimentaire) puis intégrés dans d'autres hôpitaux reconnus comme par exemple, à la Pitié Salpêtrière (néphrologie), à l'hôpital Georges Pompidou (douleurs chronique, oncologie), à Saint Antoine (douleurs chroniques), et à l'Institut Gustave Roussy (oncologie). A l'université, plusieurs diplômes universitaires ont vu le jour faisant suite au DU Médecine Méditation et Neurosciences de l'université de Strasbourg, le plus ancien.

## PLEINE CONSCIENCE & EDUCATION

Dans l'éducation, à la fois enseignants, élèves et étudiants bénéficient d'un apprentissage de la Pleine Conscience comme faculté de régulation et de discernement et comme moyen de favoriser la transmission ou l'assimilation d'autres savoirs (clarté, résilience, concentration...). Les pratiques de Pleine Conscience répondent à un contexte de crise généralisée de l'attention et à un besoin de cultiver des valeurs humanistes. Les programmes basés sur la Pleine Conscience rencontrent un fort écho dans les écoles. A ce jour, ils ont déjà été dispensés dans 14 académies, 30 villes et 49 écoles maternelles, primaires et collèges en France. Des études nationales (INSERM et Université de Savoie) sont actuellement en cours. L'association [Enfance et Attention](#) œuvre pour le développement de ces pratiques en milieu scolaire et met en relation des professionnels, des parents et des institutions.

## PLEINE CONSCIENCE & TRAVAIL

En milieu professionnel, la Pleine Conscience répond à plusieurs enjeux comme la gestion du stress, le management, le leadership, l'amélioration du bien-être, de l'efficacité individuelle et collective ainsi que de la capacité d'une organisation à innover. Depuis plusieurs années, on note un développement croissant des interventions en entreprises sous la forme d'ateliers ponctuels ou de programmes plus complet, qui

peuvent concerner tant les grandes entreprises que les plus petites structures. Des recherches scientifiques sont menées également dans ce domaine, notamment au sein de la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique de l'école de Management de Grenoble.

### PLEINE CONSCIENCE & ACTION SOCIALE

Dans le secteur social, la Pleine Conscience est utilisée soit pour répondre aux besoins des intervenants professionnels confrontés à des situations particulièrement stressantes, soit directement auprès de populations en situation de fragilité comme les personnes incarcérées, les jeunes en difficulté et, plus largement, toutes les personnes confrontées à des difficultés d'insertion sociale ou professionnelle. Des initiatives récentes sont menées dans ce secteur, comme la création de l'association [Mindfulness Solidaire](#).

Source : <https://www.association-mindfulness.org/la-mindfulness-dans-la-societe.php>