

AVRIL
2021



mindfulness



BIBLIOGRAPHIE

SÉLECTIVE

L'APPORT DE LA PLEINE CONSCIENCE EN PROMOTION DE LA SANTÉ

AVRIL 2021

Bibliographie sélective réalisée par **Émilie BEC** (CREAI-ORS Occitanie),
avec la contribution de **Marie DONIUS**, coordinatrice du Drapps Occitanie

SOMMAIRE

Cliquez sur l'une des parties pour y accéder directement.

PRÉAMBULE.....	2
INTRODUCTION.....	3
PLEINE CONSCIENCE : DONNÉES GÉNÉRALES	4
SANTÉ ET PLEINE CONSCIENCE.....	7
LA PLEINE CONSCIENCE EN ACTIONS	11
POUR ALLER PLUS LOIN	17

PRÉAMBULE

Cette bibliographie sélective est réalisée par le service documentaire du CREAI-ORS Occitanie, dans le cadre du Dispositif régional d'appui en prévention et promotion de la santé (DRAPPS) piloté par l'Agence Régionale de Santé (ARS) et porté par l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la santé (Ireps Occitanie).

Le dispositif régional a pour mission de soutenir l'ARS et les acteurs de santé publique pour :

- Contribuer à **l'amélioration de la qualité des actions** et des pratiques en prévention et promotion de la santé ;
- **Renforcer les capacités** des acteurs ;
- **Appuyer** l'ARS dans la mise en œuvre de **la politique régionale** de prévention et de promotion de la santé.

Les objectifs visés par la mise en œuvre du dispositif sont les suivants :

- Exercer une fonction d'expertise en promotion de la santé ;
- Fédérer les compétences, et ressources régionales en promotion de la santé, les organiser en un réseau de contributeurs ;
- Contribuer à la professionnalisation des acteurs œuvrant dans le champ de la promotion de la santé ;
- Participer à la production et au transfert des connaissances issues de la recherche interventionnelle notamment en lien avec les universités et Santé publique France.

Dispositif de transfert de connaissances en santé, le DRAPPS élabore des bibliographies et dossiers de connaissances. Il favorise **la diffusion, l'adoption et l'appropriation des connaissances les plus à jour possible** en vue de leur utilisation dans la pratique professionnelle et dans l'exercice de la gestion en matière de santé.

Aussi appelé **« courtier de connaissances en santé »**, ce dispositif s'attache à adapter les données issues de l'expérience en connaissance partageable auprès de tous les acteurs en contribuant à la transposition de données probantes **dans les pratiques et les décisions**.

Le partenariat entre le CREAI-ORS et l'Ireps Occitanie est également représenté par le portail DOccitanie, spécialisé dans l'information en santé, qui est alimenté par les centres documentaires de ces deux structures. **Ce portail permet un accès aux ressources en santé et en promotion de la santé, des acteurs et décideurs de la région, ainsi que l'accès aux productions et services des centres de documentation** du CREAI-ORS Occitanie et de l'Ireps Occitanie.

Inscrivez-vous à la newsletter du Drapps

Accéder à DOccitanie

INTRODUCTION

L'expérimentation de la **pleine conscience**, ou **Mindfulness** en anglais, se réfère à la **capacité de porter attention à ses pensées, émotions, sensations corporelles ou à son environnement**, sans jugement, à chaque instant. Comme toute capacité, elle est le fruit d'un **entraînement encadré**, permettant de cultiver **une qualité de relation à soi et aux autres**, de façon bienveillante, afin de répondre de la façon la plus appropriée possible, plutôt qu'à réagir d'une façon automatique aux événements de la vie. De nombreuses études scientifiques ont démontré **l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience**, tant sur la **santé mentale que physique**, ou encore sur la **santé sociale, les comportements prosociaux et le fonctionnement cognitif, les comportements au travail**, et ce à tous les âges de la vie, de la préparation à la naissance au bien vieillir. Les interventions basées sur la pleine conscience sont indiquées dans **des situations de stress, de détresse psychologique, et d'autres troubles psychiques, ainsi que dans le cadre de problématiques de santé physique comme la douleur chronique ou la prise en charge du cancer**. Elles ont également leur

place pour promouvoir un état de **bien-être, développer l'intelligence émotionnelle ou en prévention des troubles psychiques**, chez les enfants, les jeunes adultes, les adultes et les personnes âgées. Cependant, bien qu'indiquées dans un large panel de situations, ces interventions sont encore **méconnues en France dans le domaine des politiques de santé publique**. Elles suscitent de nombreuses interrogations quant à leur validité scientifique ou font l'objet de fausses représentations.¹

Cette bibliographie propose **une sélection de références sur cette thématique**. Elle commence par présenter **les données générales sur la pleine conscience** avant de fournir des ressources sur **les bénéfices de la pleine conscience sur la santé et valorise des actions mises en place sur le terrain**. Les documents retenus sont **accessibles directement en ligne ou sur demande par mail**. Ils sont présentés par date de publication: du plus récent au plus ancien. Les liens hypertextes mentionnés ont tous été consultés pour la dernière fois en avril 2021.

¹ **Lever les doutes, ouvrir les perspectives**, ADM, 2019-06, en ligne : <https://www.association-mindfulness.org/news.php?idnews=197>

PLEINE CONSCIENCE : DONNÉES GÉNÉRALES

Les femmes et les hommes méditent depuis des millénaires, dans différentes traditions. La méditation dite de Pleine conscience correspond à **une pratique entièrement laïque dont le but est d'entraîner les capacités d'attention et de discernement** à ce qui est présent dans l'instant : nos pensées, nos émotions, nos sensations physiques. Elle aide à acquérir **une meilleure stabilité intérieure, une meilleure santé ou un plus grand bien-être**. Elle consiste à développer certaines de nos aptitudes mentales. Les apports

scientifiques et technologiques des trente dernières années ont permis **des expériences d'imagerie médicale** ou d'enregistrement de l'activité cérébrale qui **objectivent, qualifient et quantifient le domaine**, jusqu'à l'inexplorable, **de l'expérience intérieure**, lui conférant ainsi un statut de réalité. Aujourd'hui de **nombreux scientifiques** dans le monde contribuent à l'avancée de la science dans ce domaine, à la publication d'articles scientifiques sur le sujet mais aussi au travail de vulgarisation scientifique.²

Repères bibliographiques :

- **La pleine conscience. Une façon de trouver la paix dans un environnement changeant**, Gouvernement du Canada, 2021-02, 3 p.
<https://www.cspc-efpc.gc.ca/tools/jobaids/pdfs/mindfulness-fra.pdf>
- GAUBERT Camille, **Méditation pleine conscience, stress, anxiété, dépression : ce que dit la science**, Sciences et avenir, 2021-01, en ligne :
https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/meditation-pleine-conscience-stress-anxiete-et-depression-ce-que-dit-la-science_150729
- VION-DURY Jean, MOUGIN Gaëlle, CHEN Chu-Yin, et al., **« Lâcher prise » et fluidité de la conscience. Mise au point d'un questionnaire d'évaluation, d'inspiration phénoménologique**, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, Vol. 179, n° 1, 2021, pp. 44-53
[Article disponible sur demande](#)

² **La pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives. Rapport**, Initiative Mindfulness France, 2020-09, 82 p.
http://www.initiativemindfulnessfrance.com/uploads/8/5/5/7/85571030/rapportimf2020_v15sept2020.pdf

- **La pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives. Rapport**, Initiative Mindfulness France, 2020-09, 82 p.
http://www.initiativemindfulnessfrance.com/uploads/8/5/5/7/85571030/rapportimf2020_v15sept2020.pdf

- BOVARD GOUFFRANT Maia, **La méditation, entre mode et réalité**, Le quotidien du médecin, 2020-03, en ligne :
<https://www.lequotidiendumedecin.fr/specialites/psychiatrie/la-medidation-entre-mode-et-realite>

- **Lever les doutes, ouvrir les perspectives**, ADM, 2019-06, en ligne :
<https://www.association-mindfulness.org/news.php?idnews=197>

- TERREL Jean-Marc, **L'art de vivre en pleine conscience. Surmontez vos peurs, apaisez votre esprit et savourez l'instant présent**, Editions de Mortagne, 2019, 341 p.
<http://livre2.com/LIVREF/F8/F008199.pdf>

- GENTAZ Edouard, **Méditation, Montessori, ou comment des effets de mode dévaluent des idées prometteuses**, Revue ANAE, n° 156, 2018-11, en ligne :
<https://www.anae-revue.com/anae-en-acc%C3%A8s-libre/m%C3%A9ditation-montessori-ou-comment-des-effets-de-mode-d%C3%A9valuent-des-id%C3%A9es-prometteuses-e-gentaz-anae-n-156/>

- KHOURY Bassam, GREGOIRE Simon, DIONNE Frédéric, **La dimension interpersonnelle de la pleine conscience**, Annales médico-psychologiques, n° 178, 2018-10, pp. 239-244
[Article disponible sur demande](#)

- LOURO Tiago, ANTUNES Paulos, **Les bénéfices de la méditation de pleine conscience**, Soins aides-soignantes, n° 82, 2018-06, pp. 14-15
[Article disponible sur demande](#)

- DEVAUGERME Fabien, **Que se passe-t-il dans le cerveau au moment d'un exercice d'attention focalisée ?**, Centre de pleine conscience, 2017-10, en ligne :
<https://www.centrepleineconscience.fr/meditation-pleine-conscience-mbsr/se-passe-t-cerveau-moment-dun-exercice-dattention-focalisee>

- ISNARD BAGNIS Corinne, **La méditation de pleine conscience**, Presses Universitaires de France, 2017, 128 p.
[Article disponible sur demande](#)

- DA ROCHA Stéphanie Manuel, **La pleine conscience, un soin et une philosophie de vie**, *La revue de l'infirmière*, n° 220, 2016-04, pp. 25-28
[Article disponible sur demande](#)
- GREGOIRE Simon, LACHANCE Lise, RICHER Louis, **La présence attentive Mindfulness. Etats des connaissances théoriques, empiriques et pratiques**, Presses de l'Université du Québec, 2016, 290 p.
<https://sites.google.com/site/ledoconriatru/en/telecharger-presence-attentive-mindfulness-etat-des-connaissances-theoriques-empiriques-et-pratiques-pdf>
- TROUSSELARD M., STEILER D., CLAVERIE D., et al., **Comment mesurer la mindfulness ? Problèmes et perspectives**, *L'Encéphale*, Vol. 42, n° 1, 2016, pp. 99-104
[Article disponible sur demande](#)
- **Introduction à la pleine conscience**, Dunod, 2016, 25 p.
<https://www.dunod.com/sites/default/files/atoms/files/9782100740222/Feuilletage.pdf>
- AUBE Claire, **Méditer, c'est bon pour le cerveau (et c'est prouvé)**, *L'OBS*, 2015-07, 3 p.
[Article disponible sur demande](#)
- AUBE Claire, **Les vertus neurologiques de la méditation**, *L'OBS*, 2015-06, 3 p.
[Article disponible sur demande](#)
- DEPLUS Sandrine, LAHAYE Magali, **La pleine conscience chez l'enfant et l'adolescent**, MARDAGA, 2015, 256 p.
[Accéder au sommaire](#)
[Article disponible sur demande](#)
- TROUSSELARD M., STEILER D., CLAVERIE D., et al., **L'histoire de la Mindfulness à l'épreuve des données actuelles de la littérature : questions en suspens**, *L'Encéphale*, Vol.40, n° 6, 2014-12, pp. 474-480
[Article disponible sur demande](#)

SANTÉ ET PLEINE CONSCIENCE

Si le concept de la pleine conscience s'enracine à l'origine dans la tradition spirituelle et philosophique bouddhiste, il est aujourd'hui **étudié dans le cadre des sciences humaines, et a récemment été intégré dans le champ de recherche de la psychologie positive**. En effet, la psychologie positive s'intéresse aux expériences subjectives ressenties comme positives par l'individu ainsi qu'à ses compétences pour mieux appréhender la question de la santé, et d'épanouissement personnel. Il ne s'agit plus seulement de considérer la santé comme l'absence de maladie, mais

également comme un «état de bien-être physique, mental et social» (OMS, 1984). La psychologie positive considère ainsi **la santé de manière globale**, en se référant à une conception de l'individu responsable de son bien-être. Dans ce cadre, la pleine conscience est considérée comme **un concept opérant en termes préventifs et curatifs** de la conception positive de la santé au regard des nombreuses données mettant en évidence **son impact positif sur la santé mentale et physique et sur le bien-être.**³

Repères bibliographiques :

- **Qu'entend-on par méditation ? Et qu'est-ce que cela a à voir avec les soins ?**, Ellipses, 2020-07, 8 p.
https://www.editions-ellipses.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=44825
- **Méditer au-delà des maux**, Université Montpellier, 2020-06, en ligne :
<https://www.umontpellier.fr/articles/mediter-au-dela-des-maux>
- CHAUMARD Cécile, **Méditation et santé : 3 bienfaits de la méditation sur le corps**, Université de Médecine Montpellier-Nîmes, 2020-05, en ligne :
<https://facmedecine.umontpellier.fr/2020/communication/meditation-sante-3-bienfaits-de-la-meditation/>
- LECOMPTE Francis, **La méditation agit directement sur notre stress**, CNRS Journal, 2020-04, en ligne :
<https://lejournal.cnrs.fr/articles/la-meditation-agit-directement-sur-notre-stress>

³ TROUSSELARD Marion, CLAVERLE Damien, STELLER Dominique, **Pleine conscience, stress et santé**, 2014-01, 241 p.
https://www.researchgate.net/publication/270284692_Pleine_conscience_stress_et_sante

- CHASSAGNE J., BRONCHAIN J., RAYNAL P., et al., **L'effet modérateur de la pleine conscience dispositionnelle dans la relation entre symptomatologie dépressive, troubles de la personnalité limite et idéations suicidaires chez le jeune adulte**, L'Encephale, Vol.46, n° 2, 2020-04, pp. 110-114
[Article disponible sur demande](#)

- BERGHMANS Claude, WEISS Amélie, **L'apport de la pensée du philosophe Jiddu Krishnamurti à la méditation : comparaison avec la méditation de pleine conscience dans l'axe des thérapies comportementales et cognitives**, Hegel, Vol. 3, n° 3, 2020, pp. 193-200.
[Article disponible sur demande](#)

- WEISS A., CAUSSADE D., GROFF V., et al., **Effet de la méditation de pleine conscience sur les pratiques soignantes en EPHAD**, NPG Neurologie, Psychiatrie, Gériatrie, Vol.19, n° 114, 2019-12, pp. 318-325
[Article disponible sur demande](#)

- DE BECKER Emmanuel, **La pleine conscience comme premier temps thérapeutique des troubles anxieux chez l'enfant**, Université catholique de Louvain, 2019-09, 586 p.
[Article disponible sur demande](#)

- **Colloque « Interventions basées sur la Pleine conscience, sciences, santé et société : lever les doutes, ouvrir les perspectives »**, Ministère des solidarités et de la santé, 2019-06, en ligne :
<https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/evenements/article/interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-sciences-sante-et-societe-lever>

- DRIPAUX Alice, **Etat des lieux des connaissances et de l'intérêt des internes de médecine générale et médecins généralistes non thésés de l'ex-région Midi-Pyrénées concernant la méditation de pleine conscience en vue de son utilisation dans leur gestion du stress et des émotions**, Université Toulouse Paul Sabatier, 2019-04, 55 p.
<http://thesesante.ups-tlse.fr/2583/1/2019TOU31023.pdf>

- BERARD BERGERY Armelle, **Méditation en pleine conscience : ses bienfaits pour les pros et les enfants**, Les pros de la petite enfance, 2019-04, en ligne :
<https://lesprosdela petiteenfance.fr/bebes-enfants/psycho-pedagogie/meditation-en-pleine-conscience-ses-bienfaits-pour-les-pros-et-les-enfants>

- **Feuille de route Santé mentale et psychiatrie**, Ministère des solidarités et de la santé, 2018-06, 31 p.
http://enfance-et-attention.org/wp-content/uploads/2018/06/Comite_strategie_sante_mentale.pdf?fbclid=IwAR1AVJiZ5HkLeHIX-AQmgiZQjvH2G5ul4iNobZVfTSNAEdRx7ZfBfMjtAxw

- FIGUEREDO Natalia, **La méditation de pleine conscience appliquée au champ médical**, France Assos santé, 2018-06, en ligne :
<https://www.france-assos-sante.org/2018/05/16/la-meditation-pleine-conscience-appliquee-au-champ-medical/>

- ROESER Caroline, GLASSER Laura, **La pleine conscience au cœur de l'alimentation et de sa vie**, CEED, 2018, en ligne :
<http://ceed-diabete.org/blog/la-pleine-conscience-au-coeur-de-lalimentation-et-de-sa-vie/>

- MUTEL Innocent, **La pleine conscience : une nouvelle technique thérapeutique pour les TDAH ?**, Les entretiens de psychomotricité, 2017-10, 7 p.
https://www.researchgate.net/publication/320298983_La_pleine_conscience_une_nouvelle_technique_therapeutique_pour_les_TDAH

- LAMBOY Béatrice, SHANKLAND Rébecca, CARDOSO Thierry, **Prévention et promotion de la santé mentale chez les enfants par le développement de la pleine conscience et des compétences psychosociales** in Introduction à la pleine conscience, Dunod, 2016, pp. 187-205.
<https://www.cairn.info/introduction-a-la-pleine-conscience--9782100740222-page-187.htm>

- LE BARBENCHON Emmanuelle, DANTZER Cécile, **Méditation de pleine conscience dans la prise en charge de la maladie chronique : état des connaissances, processus et perspectives**, in Introduction à la pleine conscience, Dunod, 2016, 11 p.
https://www.researchgate.net/publication/311452614_Meditation_de_pleine_conscience_dans_la_prise_en_charge_de_la_maladie_chronique_etat_des_connaissances_processus_et_perspectives

- VARGAS DE FRANQUEVILLE Alix, **La méditation de pleine conscience. Application clinique en médecine générale. Revue de la littérature**, Université de Toulouse, 2014-09, 75 p.
<http://thesesante.ups-tlse.fr/724/>

- CUVILLIER-REMACLE Olivier, **La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) : Une revue systématique de la littérature. La pleine conscience, un nouvel outil thérapeutique en médecine générale ?**. Thèse, Faculté de médecine de Tours, 2014-06, 78 p.
http://www.applis.univ-tours.fr/scd/Medecine/Theses/2014_Medecine_CuvillierRemacleOlivier.pdf

- TROUSSELARD Marion, CLAVERLE Damien, STELLER Dominique, **Pleine conscience, stress et santé**, 2014-01, 241 p.
https://www.researchgate.net/publication/270284692_Pleine_conscience_stress_et_sante

■ THANH-LAN Ngo, **Pleine conscience et psychiatrie**, Santé mentale au Québec, Vol.38, n° 2, 2013-01, pp. 9-17
https://www.researchgate.net/publication/319415290_Pleine_conscience_et_psychiatrie

LA PLEINE CONSCIENCE EN ACTIONS

La pleine conscience répond actuellement aux recommandations de la stratégie nationale de la santé définie par le Gouvernement, stratégie déclinée par la Ministre en plan national de santé publique « **Priorité prévention, rester en bonne santé tout au long de sa vie** ». ⁴ Ce plan comprend notamment la feuille de route « **Santé mentale et psychiatrie** » élaborée le Comité stratégique de la Santé mentale et de la psychiatrie, et dont l'une des priorités

est de renforcer la prévention des troubles psychiques et la promotion de la santé, tout au long de la vie et dans tous les milieux de vie. Pour atteindre cet objectif, cette feuille de route recommande le renforcement des compétences psycho-sociales dans les différentes sphères de la société et notamment dans les domaines de la santé, de l'éducation et du travail, en développant les interventions basées sur la pleine conscience. ⁵

Repères bibliographiques :

- **Le projet Silver Santé study. Projet de recherche visant à améliorer le bien-être et la santé mentale des séniors**, Silver santé study, 2021, en ligne : <https://silversantestudy.fr/>
- BRETON Sarah, **Un groupe de méditation de pleine conscience auprès d'adolescents**, La revue de l'infirmière, n° 264, 2020-10, pp. 16-18
[Article disponible sur demande](#)
- ROMERO Maria, **Programme MBCT : Prévention des rechutes dépressives, troubles anxieux ou burn out**, Ressource Mindfulness, 2020-10, en ligne : <https://www.ressource-mindfulness.ch/programmes/mbct/>
- VIDAL Melissa, **MBSR, MBCT, MSC : Tour d'horizon des programmes de méditation**, Psychologue-Toulouse.info, 2020-10, en ligne : <https://psychologue-toulouse.info/blog/post.php?s=2020-10-07-mbsr-mbct-msc-tour-dhorizon-des-programmes-de-meditation>

⁴ **Priorité prévention. Rester en bonne santé tout au long de sa vie**, Ministère des solidarités et de la santé, 2018, 47 p.

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan_national_de_sante_publicque_psnp.pdf

⁵ **La pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives. Rapport**, Initiative Mindfulness France, 2020-09, 82 p.

http://www.initiativemindfulnessfrance.com/uploads/8/5/5/7/85571030/rapportimf2020_v15sept2020.pdf

- **BOURBEAU Shanie, Évaluation neuropsychologique pré/post ateliers de pleine conscience chez des enfants ayant un TDAH**, Université du Québec à Trois-Rivières, 2020-08, 183 p.
<http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/9364/1/eprint9364.pdf>

- **HAMEL Alex, Étude exploratoire des effets d'une intervention inspirée du programme de la prévention de la rechute basée sur la pleine conscience auprès d'une clientèle adulte dans un centre de réadaptation en dépendance**, Université du Québec à Trois-Rivières, 2020-03, 95 p.
<http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/9375/1/eprint9375.pdf>

- **Programme d'entraînement à la pleine conscience MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) adapté aux enfants de 8-12 ans**, AFREE, 2020-04, 2 p.
<http://www.afree.asso.fr/wp/wp-content/uploads/2020/04/Prog-MBCT21.pdf>

- **GAY Philippe, DINI Fabrice, LEHRAUSS Katia, et al., Programme Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) auprès d'enseignants de primaire: résultats d'une enquête de satisfaction et bénéfices subjectifs ressentis**, Formation et profession, Vol. 28, n° 3, 2020, 14 p.
https://formation-profession.org/files/numeros/28/v28_n03_555.pdf

- **MARRO Candice, Pourquoi méditer à l'école. Oser l'aventure de la méditation dans le parcours éducatif**, Innovation en éducation, 2020, en ligne :
<https://www.innovation-en-education.fr/pourquoi-mediter-a-lecole-oser-laventure-de-la-meditation-dans-le-parcours-educatif/>

- **WEISS Amélie, CAUSSADE Diane, GAVENS Nathalie, Méditation de pleine conscience : effet sur les pratiques enseignantes d'accompagnement**, PSN, Vol. 18, n° 3, 2020, pp. 65-80.
[Article disponible sur demande](#)

- **MAROTTE Chloé, Méditation et prévention des risques psychosociaux chez les personnels hospitaliers en santé mentale**, Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique, Vol. 178, n° 7, 2020, pp. 773-776,
[Article disponible sur demande](#)

- **AKATBACH FATIMA, Evaluation de la capacité à entrer en pleine conscience de patients présentant un stress quotidien après un programme d'initiation à la méditation de pleine conscience en médecine générale. Etude pilote menée dans un cabinet de médecine générale semi urbain pendant la période d'août à octobre 2017**, Université de Strasbourg, 2020, 113 p.
https://publication-theses.unistra.fr/public/theses_exercice/MED/2020/2020_AKATBACH_Fatima.pdf

- MICHEL Grégory, MEYER Eric, GRABE Margot, et al., **Effets de la « Mindfulness » sur l'anxiété, le bien-être et les aptitudes de pleine conscience chez des élèves scolarisés du CE2 au CM2**, Annales médico-psychologiques, n° 177, 2019-10, pp. 981-986
[Article disponible sur demande](#)
- RIVARD-CHILLIS Roxanne, **Les ateliers de pleine conscience parentale et leur effet à moyen terme sur les capacités d'autorégulation des mères : étude pilote. Thèse**, Université du Québec à Trois-Rivières, 2019-08, 107 p.
<http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/9095/1/032313087.pdf>
- CARDOSSO Thierry, **Mindfulness ou pleine conscience pour l'accompagnement à la naissance et le début de la parentalité**, Santé publique France, 2019-07, en ligne :
<https://www.santepubliquefrance.fr/>
- LITALIEN PETTIGREW, Marie-Gabrielle, **Résilience scolaire grâce à la pleine conscience et à la relaxation. Thèse**, Université du Québec à Trois-Rivières, 2019-02, 138 p.
<http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8840/1/032271609.pdf>
- **Les écoles anglaises expérimentent les cours de méditation**, Le monde, 2019-02, en ligne :
<https://www.lemonde.fr/>
- GARCIA Savéria, SERON Cécile, **Apports et limites du programme d'alimentation en pleine conscience (MB EAT) dans la prise en charge du surpoids et de l'obésité**, Information diététique, n° 2, 2019, pp. 41-47
[Article disponible sur demande \(Commande cres pacq\)](#)
- BENVENISTE Duncan, **La place de la pleine conscience dans la pratique diététique : illustration à travers l'accompagnement**, Information diététique, n° 4, 2019, pp. 17-27
[Article disponible sur demande \(Commande cres pacq\)](#)
- LESTAGE Philippe, BERGUGNAT Laurence, **Effets de la pratique de la pleine conscience sur la santé mentale des enseignants : une étude pilote contrôlée non randomisée**, Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive, Vol. 29, n° 3, 2019, pp. 101-118
[Article disponible sur demande](#)
- SWEERTS S., APFELDORFER G., KURETA-VANOLI K., et al., **Les thérapies émotionnelles dans les problématiques de surpoids ou d'obésité**, L'Encéphale, Vol. 45, n° 3, 2019, pp. 263-270
[Article disponible sur demande](#)

- **Gestion du stress post-examen par la méditation de pleine conscience**, Maison familiale rurale d'Education et d'orientation de Goven, 2019, en ligne : <https://www.oscarsante.org/>
- **Introduction à la méditation de pleine conscience dans les pratiques des professionnels en EAJE**, Mairie de Bordeaux, 2019, en ligne : <https://www.oscarsante.org>
- **Manger en conscience**, FRANCAS 13, 2019, en ligne : <https://www.oscarsante.org/>
- **La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Un programme de soin préventif innovant pour traiter la dépression**, Clinique du parc, 2018-12, en ligne : <https://clinique-du-parc.ramsaygds.fr/actualites/la-therapie-cognitive-basee-sur-la-pleine-conscience>
- GAGNON Catherine, **Evaluation de l'efficacité du programme « être étudiant en pleine conscience »**, Université de Québec, 2018-11, 85 p. <http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8763/1/032178776.pdf>
- LIENARD Yasmine, **Place de la pleine conscience dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et de l'obésité : mise au point**, Cahiers de nutrition et de diététique, Vol.53, n° 4, 2018-08, pp. 198-208 [Article disponible sur demande](#)
- **Interventions basées sur la pleine conscience**, Ministère des solidarités et de la santé, 2018-06, en ligne : <https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- THEUREL, A., GIMBERT, F. & GENTAZ, É., **Interventions basées sur la pleine conscience : quels effets sur la santé physique et psychologique des adolescents ?**, Médecin et enfance, n° 5-6, 2018-06, pp. 1-7 <https://www.academia.edu/>
- THEUREL Anne, GENTAZ Edouard, GIMBERT Fanny, **Quels sont les bénéfices académiques, cognitifs, socio-émotionnels et psychologiques des interventions basées sur la pleine conscience en milieu scolaire ? Une synthèse des 39 études quantitatives publiées entre 2005 et 2017**, ResearchGate, 2018-06, 17 p. <https://www.researchgate.net/>
- **Méditation de pleine conscience : quelles perspectives pour la promotion de la santé ?**, Codes 84, 2018-03, en ligne : <http://www.codes84.fr/r/109/meditation-de-pleine-conscience-quelles-perspectives-pour-la-promotion-de-la-sante-/>

- PAQUIN Louise, **Evaluation de l'implantation et des effets d'un programme de « rééducation du stress basée sur la pleine conscience » auprès d'adolescents en milieu scolaire.** Thèse, Université de Sherbrooke, 2018-02, 203 p.
https://savoirs.usherbrooke.ca/bitstream/handle/11143/12098/Paquin_Louise_DPS_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- BERTIN Eric, **Développer notre sensibilité intéroceptive pour mieux gérer notre relation à l'alimentation,** Cahiers de nutrition et de diététique, 2018, n° 53, pp. 179-180
[Article disponible sur demande](#)
- LIENARD Yasmine, **Place de la pleine conscience dans le traitement des troubles du comportement alimentaire et de l'obésité : mise au point,** Cahiers de nutrition et de diététique, 2018, n° 53, pp. 198-208
[Article disponible sur demande](#)
- DEVAULT Annie, PERODEAU Guilhème, **Pleine conscience et relation d'aide. Théorie et pratiques,** 2018, 290 p.
<https://univ-scholarvox-com.ezpum.biu-montpellier.fr/reader/docid/88861264/page/5>
- BERNARD Olivier, **Place des interventions psychologiques basées sur la pleine conscience (IBPC) en médecine générale : le cas d'un adolescent souffrant de fatigue avec décrochage scolaire,** Louvain Médical, 2018, pp. 545-556
<https://www.louvainmedical.be/sites/default/files/content/article/pdf/lmed-09-2018-08-bernard.pdf>
- RUFFAULT Alexis, **Le rôle de la pleine conscience dans l'accompagnement des patients obèses. Quand, pourquoi et comment intervenir ?** Thèses, Université Paris Descartes, 2017-10, 385 p.
<https://hal.archives-ouvertes.fr/tel-01695921/document>
- TIRARD-FLEURY Véronique, **Méditation pleine conscience, sophrologie et communication relationnelle pour les patients et les professionnels de santé afin d'améliorer le parcours de santé des personnes. Illustration d'une mission importante du COREVIH : la coordination des acteurs,** 2017-07, 3 p
http://fr.ap-hm.fr/sites/default/files/files/Corevih/corevih_actioninniv_martigues.pdf
- BOURGAULT Maxime, **Présence thérapeutique et pleine conscience chez les psychologues : rôle médiateur de la compassion pour soi et de la détresse psychologique.** Thèse, Université du Québec à Trois-Rivières, 2017-06, 113 p.
<http://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8168/1/031872029.pdf>

- VERDONK Charles, ALESCIO-LAUTIER Béatrice, PABAN Véronique, et al., **Évaluation cognitive de la disposition Mindfulness : approche expérimentale classique et perspectives d'une approche intégrative**, L'Évolution psychiatrique, Vol. 82, n° 4, 2017, pp. 775-790
[Article disponible sur demande](#)
- **Action de médiation éducative. Avoir conscience grâce au Shiatsu**, DT PJJ 13, 2017, en ligne :
<https://www.oscarsante.org>
- MARY Fleur, LONSDORFER Evelyne, BLOCH Jean-Gérard, **Méditation pleine conscience et cancer**, Canceropôle du Grand Est, 2016-11, 50 p.
https://www.canceropole-est.org/sites/default/files/9h00-colloque_onco_nancy_25.11.16_video.pdf
- HSU Benoît, **La méditation de pleine conscience à l'école**, Université d'Orléans, 2016-06, 81 p.
<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01369313/document>
- **Réduction du stress par la pleine conscience pour les personnes atteintes de cancers**, Ligue contre le cancer des Pyrénées Atlantiques, 2016, en ligne :
<https://www.oscarsante.org/nouvelle-aquitaine/action/detail/23507>
- MALBOEUF-HURTUBISE Catherine, **Un pilote avec groupe témoin : effets de la méditation de pleine conscience sur la qualité de vie, le sommeil, l'humeur chez les adolescents atteints de cancer. Thèse**, Université de Montréal, 2015-11, 351 p.
https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/13743/Malboeuf-Hurtubise_Catherine_2015_these.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- NALLET Audrey, BRIEFER Jean-François, PERRET Irina, **La pleine conscience dans le traitement des addictions**, Revue médicale suisse, n° 480, 2015, pp. 1407-1409
<https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-480/La-pleine-conscience-dans-le-traitement-des-addictions>
- DECKER Emmanuelle, PHILIPPOT Pierre, BOURGEY-TROUILLET Marion, et al., **Les interventions basées sur la pleine conscience pour le sujet âgé douloureux chronique : revue de la littérature**, Gériatrie et psychologie neuropsychiatrie du vieillissement, Vol.13, n° 2, 2015, pp. 147-56
https://www.researchgate.net/publication/279064924_Interventions_based_on_mindfulness_for_the_elderly_chronic_pain_Review_of_the_literature

POUR ALLER PLUS LOIN

Repères bibliographiques

- **Archives-Ouvertes (HAL)**
<https://hal.archives-ouvertes.fr/>
- **Association pour le développement de la Mindfulness**
<https://www.association-mindfulness.org/index.php>
- **Base bibliographique et base d'outils pédagogiques (BIB-BOP)**
<http://www.bib-bop.org/>
- **Cairn.info**
<https://www.cairn.info/>
- **Cognitio**
https://oraprdnt.uqtr.quebec.ca/pls/public/gscw031?owa_no_site=532
- **Direction de la recherche, des études et de l'évaluation statistiques (DREES)**
<https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/>
- **Enfant et attention**
<https://enfance-et-attention.org/>
- **Erudit**
<https://www.erudit.org/fr/>
- **Haute autorité de santé (HAS)**
<https://www.has-sante.fr/>
- **Haut conseil de santé publique (HCSP)**
<https://www.hcsp.fr/explore.cgi/Accueil>
- **Initiative Mindfulness France**
<http://www.initiativemindfulnessfrance.com/>
- **Instance régionale d'éducation et de promotion pour la santé (IREPS) Occitanie**
<https://www.ireps-occitanie.fr/>

- **Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM)**
<https://www.inserm.fr/>
- **Institut national de la statistique et des études économiques (INSEE)**
<https://www.insee.fr/fr/accueil>
- **Isidore**
<https://isidore.science/>
- **Méditation pleine conscience**
<https://www.meditation-pleine-conscience.com/>
- **Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports**
<https://www.education.gouv.fr/>
- **Ministère des solidarités et de la santé**
<https://solidarites-sante.gouv.fr/>
- **Observation et suivi cartographique des actions régionales de santé (Oscars santé)**
<https://www.oscarsante.org/>
- **Organisation mondiale de la santé**
<https://www.who.int/fr>
- **Santé publique France**
<https://www.santepubliquefrance.fr/>

Pour les articles disponibles sur demande,
Vous pouvez nous [adresser un mail en précisant la référence.](#)



Bibliographie selective

L'apport de la pleine conscience en promotion de la santé

Emilie BEC (CREAI-ORS Occitanie)

Pour toute demande sur le dispositif, contactez le Drapps Occitanie :



07 66 07 62 18



drapps@ireps-occitanie.fr



drapps-occitanie.fr