

Méditation et éducation thérapeutique du patient

Sélection bibliographique
9 juin 2022



Le Centre de ressources en éducation du patient s'inscrit dans un ensemble cohérent et complémentaire d'activités, de partenariats opérationnels et financiers, qui contribuent à la mise en œuvre de la politique nationale et régionale de santé et à l'accompagnement des structures. Financé par l'ARS Provence-Alpes-Côte d'Azur, il propose quatre services pour tout professionnel, soignant, en ville ou à l'hôpital, représentant de patients, réseaux de soins, intervenant dans le champ de l'ETP.

Cette liste de références bibliographiques est réalisée par Stéphanie Marchais, documentaliste au Centre de ressources en éducation thérapeutique du patient, financé par l'ARS Paca et porté par le CRES Paca. Elle est conçue à l'attention des participants de **l'atelier Méditation et éducation thérapeutique du patient**, dans le cadre du Séminaire régional des coordonnateurs d'éducation thérapeutique du patient, qui se déroule le 9 juin 2022 à Marseille.

Le choix est fait d'une courte sélection bibliographique, mentionnant une vidéo, une formation, un dossier, quatre ouvrages et six articles. Les bases de données interrogées le 31 mai 2022 sont : Bib-Bop, Cairn, Science Direct.

Pour tout accompagnement documentaire, contactez Stéphanie Marchais :
stephanie.marchais@cres-paca.org

Une vidéo



Neuroscience et ETP. Méditer fait du bien au cerveau

Steven Laureys, Directeur de Recherches FNRS ; responsable Centre du Cerveau CHU de Liège et directeur du GIGA Consciousness U Liège

<https://www.youtube.com/watch?v=c-Co8kfJ-JY>

La communication porte sur les effets de la méditation sur notre corps et sur notre esprit. À travers ses recherches sur le cerveau de Matthieu

Ricard, il nous montre comment elle stimule le fonctionnement cérébral et le modifie de manière positive. Mais il n'est pas nécessaire d'être moine bouddhiste ou neurologue pour vivre les changements positifs de la méditation. Les bienfaits qui en résultent pour notre santé mentale - moins de stress, un meilleur sommeil, plus de concentration, moins d'anxiété, des effets antidépresseurs et antidouleur... - sont à la portée de chacun d'entre nous. Les perspectives d'utilisation de la méditation pour l'éducation thérapeutique du patient seront discutées lors du débat.

Une formation



Diplôme universitaire Méditation et santé

<https://du-diu-facmedecine.umontpellier.fr/diplome-meditation-et-sante-176>

Projet de formation multidisciplinaire, transversal répondant à une évolution de la demande et de l'offre de soins (thérapies non médicamenteuses). Connaître les principes, les effets de la méditation sur la santé et savoir

la mettre en pratique pour améliorer la santé des soignants et des patients.

Un dossier



BEC Emilie

L'apport de la pleine conscience en promotion de la santé. Bibliographie sélective

CREAI-ORS Occitanie, DRAPPS Occitanie, 2021-04, 22 p.

<https://creaiors-occitanie.fr/wp-content/uploads/2021/05/21.04.19-A4-Biblio-Pleine-conscience.pdf>

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. De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité des interventions basées sur la pleine conscience, à tous les âges. 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. Cette bibliographie commence par présenter les données générales sur la pleine conscience avant de fournir des ressources sur ses bénéfices sur la santé. Elle valorise ensuite des actions mises en place sur le terrain.

Quatre Ouvrages



GARNIER Pierre-Henri, HARDY LAUDRIN Béatrice

Cas pratiques en hypnose pour l'éducation thérapeutique du patient

Dunod, 2021, 274 p.

L'éducation thérapeutique du patient (ETP) vise à aider les patients à acquérir ou à maintenir les compétences dont ils ont besoin pour gérer au mieux leur maladie. C'est un enjeu de santé publique car elle améliore la qualité de la prise en charge des très nombreux patients atteints de maladies chroniques. Mais il reste parfois difficile d'aider les patients à modifier certains comportements. C'est dans ce contexte que l'hypnose apparaît comme un moyen complémentaire innovant dans la démarche

d'éducation thérapeutique. Cet ouvrage, à partir de 12 cas pratiques représentatifs, permet de comprendre et d'appréhender la variété des indications de l'hypnose dans l'éducation thérapeutique du patient. Il s'adresse à tous les professionnels de santé impliqués dans la prise en charge d'un patient ayant une maladie chronique, et plus spécifiquement aux acteurs de l'éducation thérapeutique du patient.



BRENNSTUHL Marie-Jo

Prendre en charge la douleur chronique. Avec les thérapies non médicamenteuses

Dunod, 2018, 191 p.

Cet ouvrage propose une initiation à plusieurs méthodes non médicamenteuses de prise en charge de la douleur : l'hypnose, les thérapies comportementales et cognitives, la thérapie EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), le mindfulness (techniques de méditation), l'ACT (thérapie d'acceptation et d'engagement), l'EFT (emotional freedom techniques) et l'auriculothérapie.

U.03.BRE



ANDRE Christophe, LE VAN QUYEN Michel

Les pensées qui soignent

Belin, 2017, 187 p.

Ce livre est un recueil d'articles parus dans la revue Cerveau & Psycho sur les mécanismes qui lient le cerveau et le corps. Il fait le point sur certaines des pratiques de l'esprit (méditation, hypnose, autosuggestion...), montre leur domaine d'application et en présente les bénéfices validés scientifiquement.

U.03.AND

Corinne Isnard Bagnis

La pleine conscience au service de la relation de soin

Méditer pour mieux soigner

Préface d'Alexandre Duguet
Avant-propos de Patricia L. Dobkin



boeck

ISNARD BAGNIS Corinne

La pleine conscience au service de la relation de soin. Méditer pour mieux soigner *1ère édition, 2017, 224 p.*

Etre professionnel du soin peut être source de stress, qui menace souvent la relation soignant-soigné elle-même et la qualité de vie du praticien. Face à de telles problématiques, l'acquisition de compétences pour mieux gérer ces situations devient indispensable, tant dans l'intérêt du soignant que dans celui du malade. La pleine conscience offre les ressources nécessaires à cette amélioration. Dans cet ouvrage, adressé à tous les acteurs du soin, Corinne Isnard Bagnis détaille les bienfaits de la méditation sur la qualité des soins prodigués, la manière de l'intégrer à sa vie professionnelle et les avancées récentes.

Six articles

Innovant : la méditation et l'hypnose pour se libérer du stress et des addictions

Priorités santé, n° 59, 2020-01, p. 10

http://www.cres-paca.org/depot_arkcms_crespaca/depot_arko/articles/2871/voir-le-bulletin-n-59_doc.pdf

Le Centre hospitalier de Martigues a mis en place des programmes de méditation et d'hypnose pour mieux prendre en charge les addictions des patients et réduire le stress des soignants.

WATERLOT Christine

Hypnose médicale et éducation thérapeutique : des liens à explorer ?

Santé éducation, vol. 29, 2019, pp. 14-16

https://www.afdet.net/wp-content/uploads/2019/09/christine_waterlot-hypnose-mdicale-et-ducation-thrapeutique.pdf

L'éducation thérapeutique, qui prône une relation centrée sur le patient et un partenariat soignant-patient pour accompagner le patient vers plus d'autonomie dans la gestion de sa maladie et dans le « prendre soin de soi », améliore la qualité de la prise en charge des patients atteints de maladie chronique. Mais il reste parfois difficile d'aider les patients à modifier certains comportements ou à surmonter certaines craintes. Dans le diabète, la question du lien à l'alimentation et la peur des injections en sont des exemples. Si l'éducation thérapeutique permet aux patients d'évoquer plus facilement leurs difficultés, elle ne suffit parfois pas à les surmonter : les « réflexes » restent bien présents et un travail psychique est nécessaire pour y accéder. C'est dans ce contexte que je me suis intéressée à l'hypnose comme un moyen de travailler avec les patients sur les mécanismes inconscients en jeu dans ces difficultés.

ANDRÉ Christophe

Méditation, médecine et neurosciences

Etudes, 2018-12, pp. 49-60

https://www.cairn.info/load_pdf.php?ID_ARTICLE=ETU_4255_0049&download=1

De l'avis de nombreux soignants, il est possible que la méditation joue un rôle compensatoire à des déséquilibres de styles de vie contemporains. On peut différencier trois types de recherches sur la méditation : celles qui évaluent son efficacité clinique auprès de populations de patients ou de sujets non malades ; celles qui se penchent, grâce à la neuro-imagerie, sur ses effets cérébraux ; et celles qui explorent son impact au niveau cellulaire, par la neurobiologie.

ISNARD BAGNIS C., GILLON A., MIZZI C.

La méditation de pleine conscience comme approche d'éducation thérapeutique

Néphrologie & thérapeutique, vol. 14 n° 5, 2018-09, p. 389

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1769725518304747>

Les objectifs de la prise en charge en éducation thérapeutique sont l'amélioration de la qualité de vie et l'autonomisation des patients qui accèdent à plus d'information, développent des capacités d'autosoins et participent davantage aux décisions.

La maladie chronique est une occasion d'expérimenter le stress, la dépression et l'anxiété. La méditation de pleine conscience entre dans les mieux de soin comme approche facilitant la gestion du stress. Les patients ont vécu la découverte de la méditation comme un tournant dans leur vie ou une renaissance. Ils ne sont plus focalisés sur les douleurs et savent mieux faire face. Les outils de la méditation sont appropriés comme un élargissement des possibilités au quotidien. Les patients deviennent acteurs de leur santé et de leur vie.

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, 2015-06, pp. 147-156

<http://www.jle.com/download/gpn-304945->

[les-interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-pour-le-sujet-age-douloureux-chronique-revue-de-la-litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf](http://www.jle.com/download/gpn-304945-les-interventions-basees-sur-la-pleine-conscience-pour-le-sujet-age-douloureux-chronique-revue-de-la-litterature--WafNkX8AAQEAAH9SzCkAAAAG-a.pdf)

Cet article présente et discute l'utilisation d'une stratégie thérapeutique non-médicamenteuse innovante (Intervention basée sur la pleine conscience - IBPC) dans le cas de patients âgés douloureux chroniques, visant la réduction des conséquences de la douleur chronique dans la vie quotidienne. Si ces interventions ont obtenu des résultats significatifs pour la diminution des symptômes psychologiques de la douleur chronique chez l'adulte, les études chez les personnes âgées sont rares. Il est donc nécessaire de mettre en place des recherches approfondies sur l'efficacité thérapeutique de ces interventions avec ce type de population. Les auteurs concluent en indiquant différents axes de recherche afin de tester l'hypothèse que l'action des IBPC sur ces deux processus aide les patients âgés à mieux faire face à la douleur, et réduit les gênes induites par celle-ci dans la vie quotidienne. [Résumé auteur]

Retrouvez des exemples de programmes ETP sur



Retrouvez plus de références
bibliographiques sur
www.bip-bop.org



178, Cours Lieutaud
13006 Marseille
Cres-paca@cres-paca.org
04 91 36 56 95

[@StephMarchais](https://twitter.com/StephMarchais)

