



## **Qui sont les nouveaux méditants Mindfulness ? Synthèse de l'enquête réalisée entre 2012 et 2017 sur l'impact en France de 36 stages Mbsr/Gestion du stress (Paris/RP)**

*par C Miquel, formateur Mbsr, certifié par le CFM, Directeur d'études qualitatives  
et CE Couratier, Directrice associée Vox populi, en partenariat avec QualiQuanti*

### METHODOLOGIE

#### **1 enquête quantitative auto-administrée avant/après, en 2 phases**

**Questionnaire SLC 90R rempli par 227 participants**, papier et internet, avant/après 40 stages Mbsr de 8 semaines animés à Paris et Issy, entre 2012 et 2017 (*Questionnaire Dero-gatis Symptom Check-List SCL-90-1977*)

#### **1 recueil qualitatif de l'expérience des participants, via 3 moyens**

**Questionnaire d'inscription** en début de stage : motivations et profil

**Bilan intermédiaire à 5 semaines** : la pratique, aspect positif , négatif

**Bilan final** : question ouverte sur le stage à la fin du SLC 90R

**1 complément d'enquête sur le suivi, 1 à 5 ans après le stage**, auprès de 142 répondants

## Les nouvelles pratiques non religieuses de méditation

Avant les années 2000, la méditation était obligatoirement connotée de manière religieuse : méditation transcendantale, bouddhiste, ou hindouiste invitaient à suivre un maître et une voie religieuse. L'essor formidable, depuis une quinzaine d'années, de la méditation de pleine conscience telle que l'a fondée Kabat-Zinn, avec une approche laïque et scientifique, a bouleversé la situation : de nos jours, après avoir suivi un entraînement et un protocole Mbsr de gestion du stress et de ses émotions par la pleine conscience, chacun peut apprendre la méditation et continuer ensuite à la pratiquer chez lui, comme il le souhaite.

**Qui sont ces nouveaux méditants** qui s'inscrivent dans un mouvement plus vaste de nouveaux « chercheurs spirituels<sup>1</sup> » qui, tout en ayant ou non une foi et une religion, cherchent leur voie dans une pratique de méditation se déroulant en dehors de tout cadre religieux ? Pourquoi s'inscrivent-ils à un programme de 8 semaines, que cherchent-ils, et qu'obtiennent-ils ? La première enquête réalisée sur plus de 200 participants à des stages Mbsr avant, pendant et après le programme, à l'aide de 2 questionnaires SLC et post-Mbsr, avec également des questions ouvertes de bilan sur le programme, permet d'apporter des éléments intéressants

### Quel est leur profil socioprofessionnel, leur sexe et âge ?

*\*Ce sont majoritairement des femmes (72%), 74% âgées entre 35 et 60 ans, avec un éventail d'âge toutefois très large, allant de 18... à 85 ans !*

*\*avec, à Paris, un niveau socioculturel et professionnel plus élevé que la moyenne nationale, où s'est déroulée l'enquête (73% de csp+ ou intermédiaire).*

### Quels sont leurs centres d'intérêt, leurs motivations à méditer et suivre le programme Mbsr ?

*\*58% des participants prend déjà soin de soi, avec des pratiques notamment orientales : yoga, taïchi, qi gong, shiatsu en majorité. D'esprit ouvert et curieux, ils peuvent aussi avoir des pratiques de gymnastique, de sport, voire des médecines douces.*

*\*Ils ont trois types essentiels de motivation.*

**1/3 de motivations dites « curatives »** au sens large : les participants viennent pour résoudre des problèmes psychologiques ou physiques extrêmement variés, allant de l'insomnie, de l'irritabilité, de la rumination mentale, de l'émotivité ou de l'angoisse, à une demande plus précise d'aide en accompagnement d'une maladie grave (notamment le cancer). 41% d'entre eux ont des antécédents de suivi médical (11%) ou psychologique (21%), ou les deux (9%).

**1/3 des motivations concerne une demande plus globale de bien-être, de développement et d'épanouissement de soi,** avec la quête d'une meilleure connaissance de soi pour avoir une vie plus riche, plus intense, mais également dotée de plus de sens.

**1/3 de motivations concerne des gens qui ont déjà médité.** 37% souhaite ainsi approfondir ou reprendre une pratique occasionnelle, voire abandonnée.

**Notons également que lorsqu'ils ont un métier médical, paramédical ou psychologique,** les participants ont aussi la motivation de tirer parti du programme pour enrichir leurs compétences et pratiques professionnelles.

<sup>1</sup> Enquête sur les « nouveaux chercheurs spirituels », GERPSE, Université de Strasbourg, 2013

*\*76% sont moyennement stressés (score de 40 à 99) ou faiblement stressés (score de 0 à 39) selon l'échelle SLC de stress de 90 items posée avant le stage.*

*\*Ils sont ¼ à avoir un indice de stress fort (24% avec un score entre 100 et 360).*

*\*Le stress se manifeste le plus souvent par un sentiment d'anxiété, de tension intérieure, voire de culpabilité, avec des conséquences notamment sur le sommeil et les maux de tête.*

S'y ajoutent, pour les plus stressés : des sentiments de dévalorisation, de perte de confiance en soi, en l'avenir, avec d'autres répercussions physiques possibles (nausées, douleurs dans le dos, tremblements, etc)

### **Quel effet a le programme Mbsr sur leur niveau de stress calculé avec le questionnaire SLC ?**

*\*Le score global de stress décroît significativement de 37% à la fin du programme, en passant d'un score moyen de 70 à un score de 44.*

*\*Cette amélioration est d'autant plus forte que le niveau de stress était élevé avant le stage. On assiste à une forte baisse de 85% du niveau et score de stress fort, notamment en ce qui concerne les items d'anxiété, de tension interne, d'agressivité.*

**.Diminution également de 44% du niveau et score de stress moyen.**

**.Seul le niveau de stress déjà faible, demeure logiquement faible pour 85%.**

*\*Les mesures des 9 échelles symptomatiques diminuent également : les plus fortes baisses, de plus de 55%, concernent les problèmes posés par les symptômes d'anxiété (-70%), de phobie, de dépression, de difficultés relationnelles, de somatisation (-56%).*

Les autres baisses, quoique moindres, concernent les symptômes plus marqués : obsessionnels compulsifs, agressifs, paranoïdes, psychotiques.

*\*Le nombre de participants sans aucun symptôme de stress saillant augmente, passant d'1/3 (32%) à plus de la moitié (56%), 24% sortant de l'échelle symptomatique de stress où ils se trouvaient.*

*\*Les effets sont moindres quand les stagiaires ont peu ou pas pratiqué chez eux. Ils sont légèrement plus forts pour les participants les plus jeunes, et lorsqu'ils ont déjà eu d'autres pratiques de bien-être, un suivi et/ou des antécédents psychologiques.*

*\*Le niveau de stress augmente auprès d'une minorité de 6% de participants, souvent paradoxalement à cause d'une prise de conscience de ses états émotionnels et de ses symptômes physiques, ou encore à cause de l'appréhension en résultant. On note aussi des difficultés à rester assis, concentré.*

**Comment vivent-ils leur stage ? 83% de satisfaction en cours de stage, 96% en bilan final, avec des bénéfices variés et complémentaires, cités en question ouverte dans les deux bilans.**

*\*63% a suivi régulièrement les consignes et pratiques conseillées (au moins de 4-5 fois à 7 fois par semaine). 35% les a suivi irrégulièrement à sa manière. 2% pratiquait rarement, quand ils le pouvaient ; ils ont en ce cas moins de diminution des items de stress.*

*\*Ils apprécient d'acquérir de nouvelles compétences pour mieux réguler le stress, leurs émotions et leurs éventuelles ruminations mentales. Comment ? Ils citent le fait d'avoir appris à faire « stop », à s'aider de leur respiration et de la méditation pour mieux écouter leur corps ; leur capacité nouvelle à écouter et intégrer leurs émotions, sans se faire emporter par elles ; la dé-focalisation et dés-identification à ses pensées et aux sources de stress .*

*\*Le stage leur a également permis de mieux se connaître, de découvrir un autre mode d'être,* une dimension plus profonde d'eux-mêmes, de la vie et de la Pleine conscience. Ils découvrent comment *être*, au lieu de se réfugier dans le *faire* ; comment décélérer, vivre plus intensément chaque moment présent, plus ouvert aux autres et au monde autour d'eux, avec des valeurs d'ouverture et de bienveillance. Cette forme de présence et de « sagesse interne » qu'ils découvrent, que j'appelle dans mon dernier livre *La spiritualité laïque de la pleine conscience*, va plus loin que les simples promesses habituelles du développement de soi, qui peuvent parfois se confondre avec un développement de son ego.

*\*Les difficultés touchent 29% des gens en stage et concernent la pratique quotidienne* et relativement longue de méditation (45' par jour, 6/7 jours), voire les moments de pleine conscience à intégrer dans son quotidien.

*\*Ces difficultés deviennent fortes, voire rédhibitoires en moyenne pour 5% à 9%* des participants. Elles sont plus fortes pour certaines typologies (notamment des gens trop instables ou fragiles au début du programme, ou des anxieux en limite de crise de panique, avec dans ces cas des risques de décompensation ou d'être ponctuellement déstabilisés).

*\*En moyenne, 5% des participants aux 50 stages animés entre 2011 et 2016 abandonnent,* soit sans arriver à intégrer la pratique, soit car elle a fait remonter des problèmes difficiles.

### Maintiennent-ils une pratique de méditation et de pleine conscience après le stage?

*\*92% des répondants continue à pratiquer régulièrement* les 4 principaux types de méditation laïque de pleine conscience : scan corporel allongé, méditation assise focalisée ou sans support, yoga en pleine conscience, marche méditative.

Preuve d'un approfondissement de leur pratique, de leur ouverture et curiosité, ils sont plus de **20% à avoir aussi intégré d'autres types de méditation** : vipassana, zen, tibétaine, ou même des prières profondes.

**Résultat à pondérer : 26% des interrogés ayant répondu**, probablement ceux qui ont le plus maintenu la pratique, cela signifie qu'**au moins ¼ maintient la pratique**

*\*Leur pratique de méditation formelle est assez régulière : 57% plusieurs fois par semaine* (au moins 3 à 7 fois par jour).

*\*La durée des méditations formelles est relativement importante* : 21% médite entre 30 à 45', 34% entre 15' et 30', le reste faisant des méditations courtes de 2 à 15'

*\*56% a également des pratiques informelles de pleine conscience dans la journée*, entre 1 et 10 fois par jour, avec plus de présence dans leurs actes quotidiens et dans leurs relations avec autrui.

*\*Plus d'1 an après le stage, les 3/4 disent qu'il leur a apporté des éléments positifs précieux :*

**.Elle a permis à 23,4% d'apporter des améliorations ponctuelles**, pour des problèmes précis

**.Elle a enrichi la vie à 52, 4%**, avec plus d'ouverture et d'authenticité, d'ancrage dans l'être.

**.Elle a même profondément changé la vie de 21,4%** des participants

**.Seuls 2,6% déclarent que cela ne leur a pas vraiment, ou rien apporté**