

Abstract

Mme Camille Henne, en collaboration avec Mme Audrey Pauwels, Anesthésie
« La pratique de la pleine conscience : impact d'un module d'apprentissage sur la qualité de vie des patients en souffrance émotionnelle »

Au cours de ces 20 dernières années, plusieurs interventions orientées sur la pleine conscience (ou « mindfulness ») et l'acceptation se sont développées. Ces interventions sont associées à une réduction substantielle de symptômes anxieux et dépressifs ainsi qu'à une meilleure gestion de la douleur chronique chez les patients⁽¹⁾.

La pleine conscience se définit comme un « *Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment* »⁽²⁾. La pratique de cette technique méditative permet d'identifier et d'accepter les émotions et les pensées difficiles. Le patient peut alors se distancer des ruminations et d'une lutte émotionnelle vaine pour orienter ses ressources et son énergie vers des actions importantes pour lui et qui sont en accord avec ses valeurs de vie.

Notre projet rejoint plusieurs initiatives prises au sein du CHU-Brugmann qui visent à développer et à évaluer l'impact de cette prise en charge psychologique sur la qualité de vie des patients en souffrance émotionnelle et physique. Nous souhaitons aussi développer une communication à caractère scientifique sur base des données récoltées lors d'une telle prise en charge.

(1) Keng, S.L., Smoski, M.J., Robins, C.J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health : a review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31 (6), 1041-56

Vollestad, J., Nielsen, M.B., Nielsen, G.H. (2012). Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders : a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Clinical Psychology*, 51, 239-260.

(2) Kabat-Zinn, J. (2009). *L'éveil des sens*. Editions des Arènes.