

BiUM

# Guérisons

Penser le corps, soigner l'esprit

Sélection de documents



Ouvrages

| articles

| DVD

**Présentés par**

Bibliothèque universitaire de médecine | Médiathèque



**Exposition thématique**

BiUM CHUV Bugnon 46 BH 08

Lu-Ve 8h - 22h

Sa 9h - 21h

Di 9h - 21h

Avril 2016

**Pour plus de références**

<http://www.bium.ch/pause-projection/>

# PAUSE PROJECTION – GUERISONS

Projection du 28 avril 2016

## 1. Penser le corps, soigner l'esprit

*Sélection de documents disponibles au sein des bibliothèques universitaires de médecine et santé publique (CHUV).*

Si l'un de ces documents vous intéresse, n'hésitez pas à nous contacter : [bium@chuv.ch](mailto:bium@chuv.ch) .

Une exposition thématique est aussi visible à la Bibliothèque universitaire de médecine (BiUM) pendant la période qui suit la projection.

### Pour consulter les sélections documentaires sur les cycles « Pause Projection »

Sur le site de la BiUM : <http://www.bium.ch/pause-projection/>

Sur l'intranet CHUV : [Pause Projection](#)

Sur le site de l'IUMSP <https://www.iumsp.ch/fr/pause-projection/archives>

Sélection bibliographique : I. de Kaenel (BiUM).

---

## Sommaire

1	Starobinski, Canguilhem : deux penseurs de la guérison.....	2
2	Guérison : voies, pistes et périmètres .....	2
3	Santé psychique : quelle guérison ? .....	6
4	Pratique de la méditation « pleine conscience » .....	9
5	Documents audiovisuels et sites internet.....	13

## 1 Starobinski, Canguilhem : deux penseurs de la guérison

- Balavoine Michael. **Qu'est-ce que guérir ? Le chemin d'un concept, selon Jean Starobinski.**

*Médecine & Hygiène*. 2004(2507):1543. <http://www.revmed.ch/rms/2004/RMS-2507/1543>

Abstract: D'abord considérée comme un retour à un état naturel, la guérison est aujourd'hui largement relativisée par les spécialistes qui lui associent des paramètres objectifs et une durée limitée. Loin de l'idée de retour restituitif, même si celle-ci persiste au niveau linguistique lorsque le malade exprime la perception qu'il a de soi, la conception actuelle de la guérison est comparable, pour paraphraser Jean Starobinski, à cette «*divine et miraculeuse métamorphose*» du corps dont parlait déjà Montaigne.

- Canguilhem Georges. **Le normal et le pathologique.** [9e éd. "Quadrige"] ed. Paris: Presses Univ. de France : Quadrige; 2003.

Dans sa conclusion, Canguilhem résume sa conception de la guérison : «*La guérison est la reconquête d'un état de stabilité des normes physiologiques. Elle est d'autant plus voisine de la maladie ou de la santé que cette stabilité est moins ou plus ouverte à des remaniements éventuels. En tout cas, aucune guérison n'est retour à l'innocence biologique. Guérir c'est se donner de nouvelles normes de vie, parfois supérieures aux anciennes. Il y a une irréversibilité de la normativité biologique*».

Localisation : [RERO](#), VD BiUM salle HESAV, Cote 22.2 CAN

- Nau Jean-Yves. **Georges Canguilhem, la guérison et les guérisseurs.** *Revue médicale suisse*.

2014;10(420):574-5.

<http://www.revmed.ch/rms/2014/RMS-N-420/Georges-Canguilhem-la-guerison-et-les-guerisseurs>

Dans son commentaire sur une nouvelle édition du livre *Ecrits sur la médecine* de Canguilhem, Jean-Yves Nau évoque l'alliance thérapeutique: ...«*pour le malade, la guérison est ce que lui doit la médecine tandis que, pour la plupart des médecins, ce que la médecine doit au malade est assez différent : au mieux le traitement le mieux étudié, le mieux expérimenté et essayé à ce jour. Où l'on voit qu'il ne saurait y avoir d'entente véritable. Il se peut, heureusement, que l'attente de son patient rencontre la proposition du médecin. Cela ne saurait toutefois être une règle, encore moins un dû*».

- Starobinski Jean. **Guérison.** In: Lecourt Dominique, editor. *Dictionnaire de la pensée médicale*.

Paris: Presse Universitaires de France; 2004. p. 546-53.

En partant de son sens étymologique, Jean Starobinski retrace les évolutions de la notion de guérison.

Localisation : [RERO](#), VD BiUM Références, Cote W 13 Dic

## 2 Guérison : voies, pistes et périmètres

- Andrieu Bernard. **Croyances dans son corps médecin.** *L'auto-santé : Vers une médecine réflexive*;

2012. p. 79 - 98. [http://www.cairn.info/feuilleter.php?ID\\_ARTICLE=ARCO\\_ANDRI\\_2012\\_01\\_0079](http://www.cairn.info/feuilleter.php?ID_ARTICLE=ARCO_ANDRI_2012_01_0079)

Abstract: La pandémie du sida et la généralisation des cancers placent le patient dans une position d'acteur de sa maladie. Il doit collaborer activement à sa thérapie et se porte volontaire pour des protocoles expérimentaux. Ce renversement du corps patient à l'acteur du corps a été défini par les historiens (Aziza-Schuster, 1972) comme celle du médecin de soi-même. Le malade devient son

propre médecin en analysant ses symptômes et, par le moyen de guides de santé, qui guérissent tant l'âme que le corps.

- Caroff Gaonac'h Daniel François. **Les processus d'auto-régulation et d'auto-guérison en médecine : évolution des concepts de l'Antiquité au XXI<sup>e</sup> siècle.** Strasbourg: Faculté de médecine; 2010.

Abstract: Cette thèse aborde l'évolution de la notion de processus d'auto-régulation dans l'histoire de la médecine et la place de cette notion dans la médecine actuelle.

- Cassell Eric J. **The nature of healing : the modern practice of medicine.** Oxford ; New York: Oxford University Press; 2015.

Contents: 1 Sickness; 2 The Person, Sick or Well; 3 Functioning; 4 What is Healing?; 5 Listening: The Foundation of the Healing Relationship of Patient and Clinician; 6 The Evaluation of the Patient; 7 Knowing the Patient; 8 The Patient's Reaction to Illness; 9 The State of Illness; 10 Healing the Sick Patient; 11 Healing the Suffering Patient; 12 Respect for Persons and Autonomy; 13 Purposes, Goals, and Well-Being.

- Delassus E. **Le patient impatient.** *Éthique & Santé.* 2014;11(4):216-9.

[DOI:10.1016/j.etique.2014.05.001](https://doi.org/10.1016/j.etique.2014.05.001)

Abstract: Ce n'est pas sans raison que l'on nomme patient celui qui est pris en charge par la médecine et qui devient objet du soin. Si le terme de patient renvoie à l'idée de souffrance et de passivité, il évoque également l'attente. Or, la première chose que fait un patient c'est attendre. La salle d'attente n'est-elle pas, le plus souvent, le premier lieu que fréquente le malade et celui dans lequel il passe parfois le plus clair de son temps. Il a donc de bonnes raisons de devenir cet être paradoxal que nous nommerons le patient impatient. Mais cette impatience, qui peut parfois être une source d'agacement pour les médecins et les soignants, n'est-elle pas finalement un signe positif manifestant le désir du patient de devenir l'agent de sa guérison ? [Auteur]

- Denizeau Laurent, Gueullette Jean-Marie. **Guérir : une quête contemporaine.** Paris: Ed. du Cerf; 2015.

Abstract: Les femmes et les hommes d'aujourd'hui sont-ils devenus incapables d'endurer la maladie? Ce livre s'inscrit au coeur du paradoxe actuel sur la santé, la souffrance et la guérison. Il montre l'emprise de la biomédecine qui, accomplissant la science moderne, sépare le corps de l'esprit et le mécanise. Il montre l'attrait des médecines parallèles qui, appelant la sagesse antique, valorisent le pouvoir de l'esprit sur le corps et le spiritualisent. Ce livre déconstruit la double impasse qui en ressort. Celle de la maladie comme un scandale face au progrès. Celle de la maladie comme une expérience privée de sens. Cet essai documenté cerne l'enjeu de la médecine de demain qui sera de respecter l'autonomie du malade et la compétence du praticien. [Ed.]

Localisation : [RERO](#)

- Dodeler Virginie. **Concevoir des centres de soins propices à la guérison : apports de la psychologie de l'environnement.** In: Fischer Gustave-Nicolas, dir. *Psychologie de la santé : applications et interventions*; 2014. p. 299 - 321. [DOI:10.3917/dunod.fisch.2014.01.0299](https://doi.org/10.3917/dunod.fisch.2014.01.0299)

Abstract: L'objectif de ce chapitre de livre est d'apporter aux lecteurs des éléments de compréhension sur la façon dont les hôpitaux peuvent être conçus comme des environnements propices à la guérison, en se basant sur les apports de la psychologie de l'environnement dans ce domaine. En effet, en France, leur conception est encore actuellement avant tout centrée sur les

aspects fonctionnels de la prise en charge médicale.

Localisation : [RERO](#), VD BiUM salle HESAV, Cote 22.2 PSY

- Durisch Gauthier Nicole, Rossi Ilario, Stolz Jörg [dir.].- **Quêtes de santé : entre soins médicaux et guérisons spirituelles** Genève : Labor et Fides, 2007.

Depuis quelques décennies, nous assistons à une augmentation des offres de guérison dans le marché des soins. Quelque soit le type ou domaine de la médecine non conventionnelle, toutes contestent à la science médicale le monopole de la santé. Cet ouvrage interroge les nouveaux défis posés par la pluralité religieuse, spirituelle et médicale dans nos sociétés. Au travers des contributions complémentaires comme celle d'Ilario Rossi « Quêtes de spiritualité et pluralisme médical : reconfigurations contemporaines » ou de Bertrand Kiefer cet ouvrage analyse les discours et pratiques des acteurs dans un contexte d'offre et de demande et étudie leurs jeux de concurrence et de complémentarité.

Localisation : [RERO](#)

- Hsu C., Phillips W. R., Sherman K. J., Hawkes R., Cherkin D. C. **Healing in primary care: a vision shared by patients, physicians, nurses, and clinical staff.** *Annals of family medicine*. 2008 Jul-Aug;6(4):307-14. [DOI:10.1370/afm.838](https://doi.org/10.1370/afm.838)

Abstract: PURPOSE: We wanted to understand the views of patients and clinicians on the central concept of healing and to identify major facilitators of and barriers to promoting healing in primary care. METHODS: We undertook a qualitative analysis of focus group discussions. Participants were drawn from primary care clinics of a large, integrated, health care system in Washington State in 2005. [...]. RESULTS: We found remarkable concordance across focus groups and among types of participants in the definition of healing: Healing is a dynamic process of recovering from a trauma or illness by working toward realistic goals, restoring function, and regaining a personal sense of balance and peace. Healing is a multidimensional process with physical, emotional, and spiritual dimensions. The key themes are as follows: (1) healing is multidimensional and holistic; (2) healing is a process, a journey; (3) the goal of healing is recovery or restoration; (4) healing requires the person to reach a place of personal balance and acceptance; and (5) relationships are essential to healing. Factors that facilitate healing help build relationships, improve communication, and share responsibility between the patient and clinician. Major barriers are logistical factors that limit high-quality time with healing professionals. CONCLUSIONS: Patients and health care team members share a vision of healing and agree on ways to enhance the process in primary care.

- Kearsley J. H., Lobb E. A. **'Workshops in healing' for senior medical students: a 5-year overview and appraisal.** *Medical Humanities*. 2014;40(2):73-9. [DOI:10.1136/medhum-2013-010438](https://doi.org/10.1136/medhum-2013-010438)

Abstract: We report upon the design, content and feedback from an interactive, experiential series of Workshops in Healing for senior medical students.

- Muyard Jean-Pierre. **Les voies de la guérison.** In: *Pourquoi tombons-nous malades? : pour une médecine de la personne*. Paris: Fayard; 2009. p. 323 - 376.

Abstract: L'auteur s'intéresse aux maladies qui sont le miroir de notre société - la tuberculose, les accidents cardio-vasculaires, le cancer, la dépression, l'autisme et montre qu'elles ne sont pas seulement liées à des lésions organiques mais aussi à des facteurs cachés (terrain, hérédité, environnement), socio-économiques, subconscients (traces mémorisées des traumatismes infantiles ou transgénérationnels), inconscients (méandres du Désir). Adoptant la pensée de Georges

Canguilhem, "L'organisme fait une maladie pour se guérir", l'auteur défend l'idée que guérir ne peut se résumer à une bataille contre la maladie ou contre la mort. Cela consiste surtout à accompagner les transformations du corps à la recherche d'un autre équilibre, à créer les conditions d'une autre existence, à inventer une autre manière d'être au monde et aux autres.

Localisation : [RERO](#), VD BiUM, Cote BMI 22718; WM 90 MUY

- Paskausky Anna L. **Expert Nurses' Conceptualization of Healing**: Dissertation Boston College; 2015. <http://dlib.bc.edu/islandora/object/bc-ir:104563>

Abstract: Despite the concept of healing being central to nursing, there has been a lack of conceptual clarity. This study sought to understand how expert nurses in practice conceptualize healing and how this conceptualization affects their practice. [...] The clarification of the concept of healing can inform research to create measurements for healing. It also can improve practice by articulating an existent conceptual framework, allowing nurses and administrators to better promote healing both directly and indirectly. Lastly, the results of this study offer students a simple yet accurate way of prioritizing nursing interventions.

- Robb W. J. **Self-healing: a concept analysis**. *Nursing forum*. 2006 Apr-Jun;41(2):60-77. [DOI:10.1111/j.1744-6198.2006.00040.x](https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2006.00040.x)

Abstract: Complementary and alternative medicine (CAM) is a rapidly growing specialty within the healthcare field. One concept that appears central to the notion of CAM therapies is the concept of self-healing. Although "self-healing" is addressed within several bodies of literature, the concept is ill-defined within the context of CAM therapies, specifically energy-based healing modalities such as reiki therapy. The purpose of this paper is to investigate the concept of self-healing through a concept analysis using Walker and Avant's technique (1995). The resultant operational definition of self-healing was the result of 6 weeks of study and is not considered to be a final product, but merely a beginning step to understanding this unique phenomenon.

- Szawarska Dorota. **Curing and Healing: two goals of medicine**. In: Schramme T., Edwards S., eds. *Handbook of the Philosophy of Medicine*; 2015. p. 1-10.

[DOI:10.1007/978-94-017-8706-2\\_59-1](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8706-2_59-1)

Abstract: Curing and healing are two categories that appear central to the practice of medicine. And yet given the variety of healthcare systems, practices, and beliefs present in the world and the universal problem of illness and vulnerability, there is some doubt as to the validity of the distinction between the terms. This is the central problem that organizes the remainder of this chapter. In it the problem of the dichotomy between healing and curing will be explored, as well as the uses and meaning attached to these categories. [Ed.]

- Unschuld Paul U. **Approches occidentales et orientales de la guérison**. Paris: Springer; 2012.

[DOI:10.1007/978-2-8178-0330-2](https://doi.org/10.1007/978-2-8178-0330-2)

Abstract: Histoire des idées en médecine chinoise depuis ses débuts, il y a plus de deux millénaires jusqu'à nos jours, associée à une comparaison avec l'histoire de la médecine occidentale.

- Verhulst J., Kramer D., Swann A. C., Hale-Richlen B., Beahrs J. **The medical alliance: from placebo response to alliance effect**. *The Journal of nervous and mental disease*. 2013 Jul;201(7):546-52.

[DOI:10.1097/NMD.0b013e31829829e1](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31829829e1)

Abstract: The natural human response to illness is to seek to understand what is happening and to look for help from others. In all cultures, one finds healers, who provide explanations and offer care.

Their interventions often have a placebo effect through activation of natural healing processes in the patient. Although placebo effects are relatively large and robust, physicians generally consider placebo treatment prescientific and deceptive. We review the determinants of the placebo response and show how a particular professional alliance between a patient and a caregiver is apt to equally affect treatment outcome. We distinguish the alliance effect from the placebo effect. We develop a comprehensive model of the medical alliance, on the basis of the concept of concordance, and review its relevance for clinical practice and medical education. The alliance effect represents a professional and ethical way of activating a patient's natural healing mechanisms.

- Vigarello Georges. **Le corps contemporain, une recherche d'identité.** *Esprit*. 2015;Juin(6):69 - 87. [DOI:10.3917/espri.1506.0069](https://doi.org/10.3917/espri.1506.0069)

Abstract: Le biologique et le psychologique sont étroitement imbriqués dans les perceptions contemporaines du corps, que l'on « écoute » pour déceler des signaux, des messages qui révèlent une maladie ou un mal-être, et pour les faire disparaître.

- Zucman Elisabeth. **L'impact de la non-guérison et de la fin de vie sur la médecine .** *Prendre soin de ceux qui ne guériront pas : la médecine questionnée par l'incurabilité et la fin de vie.* Toulouse: Erès; 2016. p. 43-125. [DOI:10.3917/eres.zucma.2016.01.0043](https://doi.org/10.3917/eres.zucma.2016.01.0043)

Abstract: L'incurabilité et la fin de vie mettent toujours le médecin dans l'impossibilité de réaliser ce qui a motivé son but professionnel. En accordant une pleine valeur au « care », il parvient à rester fidèle à l'idéal de soi : soulagement, soutien physique et psychique du malade acteur de son devenir. Les populations concernées par l'incurabilité et la fin de vie sont nombreuses et variées : personnes âgées, personnes handicapées, malades atteints de pathologies évolutives létales ou de maladies chroniques. Pour ces derniers, la relation médecin-malade se poursuit et s'approfondit en dépit de la non-guérison pendant de très nombreuses années. L'auteur tente d'appréhender le « comment » et les « pourquoi » des adaptations réciproques du médecin et du malade à la situation singulière, mais si fréquente, de l'absence de guérison ou de la fin de vie.

### 3 Santé psychique : quelle guérison ?

- Association psychanalytique de France (Paris). **Quelle guérison : mal, maladie, malaise.** Annuel 2009. Paris: Presses universitaires de France; 2009. <https://www.cairn.info/quelle-guerison--9782130574132.htm>

Table des matières : Daniel Widlöcher: Les deux voies. - Patrick Merot: Guérison et vérité. - Jacques André: Guérir de la vérité. - Jean- François Daubech: Une étroite union de la cure et de la recherche. - Jean- Claude Rolland: L' « action spécifique » au fondement de la notion de guérison. - André Beetschen: Exposer au déplaisir. - Catherine Chabert: Une guérison coupable. - Josef Ludin: Guérir ?. - Jean- Yves Tamet: Ce qui surgit de l'arrière- plan. - Jenny Chomienne Pontalis: Il se cache parce qu'il est malade. - Nathalie Zaltzman: Le mal : un tabou culturel. - Victor N. Smirnoff: L'avenir nous appartient.

- Bing François. **Folie et guérison, éléments d'histoire.** *Figures de la psychanalyse.* 2007;15(1):131. [DOI:10.3917/fp.015.0131](https://doi.org/10.3917/fp.015.0131)

Abstract: L'histoire de l'idée de guérison comporte une étonnante cohérence des dictionnaires pour la définir. Guérir apparaît en français vers l'an mille avec comme sens premier : « être délivré d'un

mal physique », et très rapidement cette délivrance s'étend au mal moral. En un deuxième temps seulement guérir prendra aussi le sens de « rendre la santé ». On retrouvera l'oscillation entre ces deux sens tout au long de l'histoire de la psychiatrie. « Délivrer » signifie rendre libre en supprimant quelque chose, en l'occurrence en supprimant le mal, à la fois « ce qui cause la douleur » et « ce qui est contraire à la morale, à la religion, c'est-à-dire le péché ». Force est de constater que la religion est omniprésente dans cette histoire de la guérison, y compris en psychiatrie, et ce jusqu'au XX e siècle, et que le modèle central reste celui de l'exorciste qui va arracher le diable du corps du possédé. L'idée de rendre la santé, quant à elle, de donner en retour un bon état physiologique, un fonctionnement harmonieux et régulier de l'organisme, puis de la vie psychique, est sous-tendue par le fantasme d'un retour à l'état initial, le *restitutio ad integrum*.

• Dechamp-Le Roux Catherine. **Santé mentale : guérison et rétablissement : regards croisés.**

Montrouge: J. Libbey Eurotext; 2015.

Abstract: Peut-on parler de guérison dans le champ de la santé mentale ou devrait-on parler de rétablissement ? Quelles significations attribuer à ces concepts dans un domaine où la pathologie est marquée du sceau de la chronicité et empreinte de représentations stigmatisantes ? Cet ouvrage aborde les notions de guérison et de rétablissement en santé mentale d'un point de vue théorique, clinique et expérientiel par des auteurs issus de divers horizons. La mise en perspective de ces regards croisés (chercheurs en sciences sociales, cliniciens et usagers) vise l'élaboration de savoirs complexes et inédits autour de questions constituant des enjeux fondamentaux de la recherche contemporaine en santé mentale. En France, l'approche du rétablissement en santé mentale est encore très peu abordée aussi bien sur le plan de la recherche scientifique, que dans les services de santé mentale. Les auteurs souhaitent ainsi sensibiliser le public à ces approches novatrices tout en produisant de nouvelles connaissances dans le champ de la sociologie de guérison.

Localisation : [RERO](#), VD BiUM BMI 22734, cote WM 105 SAN

• Dumet Nathalie. **Soigner ou guérir ?** Toulouse: Erès; 2010.

<http://www.cairn.info/soigner-ou-guerir--9782749211794.htm>

Abstract: Si la technique médicale est de plus en plus fine et poussée, en revanche le désir de guérison, celui du médecin autant que celui de son patient, s'avère bien souvent mis en échec. A quelles réalités, matérielles autant que psychiques, sociales et relationnelles, renvoie donc le processus de guérison ? A quelles croyances également, individuelles autant que culturelles ? Quels investissements affectifs, quels transferts de la part du soignant et du soigné participent aussi de ce processus ? L'objectif du soignant est-il de guérir ou de soigner ? Les auteurs ici conviés proposent, de leur place respective, non pas tant d'apporter des réponses générales mais bien plutôt de promouvoir une écoute plurielle, ou polyphonique, du sujet souffrant dans sa chair, mais dont la compréhension et l'approche thérapeutique exigent de penser simultanément la globalité et l'hétérogénéité des facteurs qui le traversent, le définissent, l'affectent, le désorganisent ou le réorganisent, en un mot : le guérissent.

• Frick Eckhard. **Se laisser guérir : réflexion spirituelle et psychanalytique.** Bruxelles: Lumen Vitae; 2011.

Cet ouvrage suggère que la guérison ne relève pas seulement d'une activité thérapeutique mais aussi d'un processus qui nous mène au-delà de ce que nous pouvons mesurer, maîtriser, savoir, mais dont nous pouvons rendre compte.

• Houlle William, Strub Lionel, Costantini Marie-Louise, et al. **Les apports des psychothérapies dans la santé et la maladie.** *Psychologie de la santé : applications et interventions.* Paris: Dunod; 2014. p. 109-48. [DOI:10.3917/dunod.fisch.2014.01.0109](https://doi.org/10.3917/dunod.fisch.2014.01.0109)

Localisation : [RERO](#), VD BiUM salle HESAV, Cote 22.2 PSY

• Janin Claude. **Quelle guérison, quelle normalité ?** Paris: Presses universitaires de France; 2002. La psychanalyse, sur le modèle médical, doit-elle guérir ? Quel serait le fonctionnement psychique spécifique de la normalité ? Plusieurs articles s'interrogent ici sur la signification et l'importance des notions de guérison et de normalité en psychanalyse.

Localisation : [RERO](#)

• Jouet Emmanuelle, Greacen Tim. **Pour des usagers de la psychiatrie acteurs de leur propre vie: rétablissement, inclusion sociale, empowerment.** Toulouse: Erès; 2012.

<http://www.cairn.info/pour-des-usagers-de-la-psychiatrie-acteurs-de-leur--9782749216089.htm>

Abstract: Les trois notions, rétablissement, inclusion sociale et empowerment, créent un nouveau paradigme qui situe l'usager de la psychiatrie comme moteur de sa propre vie, au sein d'une collectivité dans laquelle il est citoyen à part entière et où les services de santé mentale se donnent les moyens de soutenir son autonomie plutôt que de perpétuer son rôle traditionnel de « patient ».

• Keller Pascal-Henri. **La dépression.** Paris: Presses universitaires de France; 2016.

<http://www.cairn.info/la-depression--9782130635062.htm>

Table des matières : 1. De la mélancolie à la dépression 2. Expliquer les dépressions.- 3. Dépressions et ambitions thérapeutiques : thérapeutiques corporelles ; approches psychologiques ; guérir de dépression. – 4. Le modèle psychanalytique.- 5. Avenir de la dépression, avenir des déprimés.

• Lalive d'Épinay Michelle. **Évolution des concepts de maladie et de guérison en santé mentale, et travail de guérison en psychanalyse.** *Psychothérapies.* 2003;23(1):23-30. [DOI:10.3917/psys.031.0023](https://doi.org/10.3917/psys.031.0023)

Abstract: En suivant la disparition programmée des concepts, centraux en santé mentale, de maladie et de guérison au dernier tiers du XXe siècle, l'auteur fait état des modifications profondes opérées sur la pensée et la pratique psychiatriques par le DSM, devenu la référence incontournable sur la scène psycho-médicale internationale. Est également évoquée la transformation du projet médical, où la guérison tend à être adultérée en recherche de la santé parfaite. L'auteur termine son propos sur le travail de guérison en psychanalyse, dont le but n'est pas la recherche du bien-être ou de l'adaptation, mais de la liberté de retrouver un pouvoir sur soi.

• Servan-Schreiber David. **Guérir : le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse.** Paris: R. Laffont; 2011.

Abstract: Cet ouvrage qui a connu un grand succès public présente un ensemble de traitements visant à soulager stress et dépression, avec des méthodes qui font appel au corps plutôt qu'à la parole ou au traitement pharmaceutique.

Localisation : [RERO](#)

Pour aller plus loin : **Approches de la guérison en psychiatrie** : bibliographie parue dans la revue *Santé mentale*, 191, Octobre 2014 87-88

[http://www.santementale.fr/inc/ddldoc.php?file=medias/userfiles/files/dossier/2014/191/SM191\\_E SP.pdf](http://www.santementale.fr/inc/ddldoc.php?file=medias/userfiles/files/dossier/2014/191/SM191_E SP.pdf)

## 4 Pratique de la méditation « pleine conscience »

• Alladin A. **Mindfulness-based hypnosis: blending science, beliefs, and wisdoms to catalyze healing.** *The American journal of clinical hypnosis*. 2014 Jan;56(3):285-302.

[DOI:10.1080/00029157.2013.857290](https://doi.org/10.1080/00029157.2013.857290)

Abstract: We live in a global village, comprised of people with diverse cultural and religious orientations. How do we integrate these different beliefs and values into our clinical practice? Mindfulness-based psychotherapy (MBP), an evidence-based psychological intervention, provides a secular template for assimilating various cultural beliefs and wisdoms in therapies. MBP represents a cross-fertilization between Western psychological practice and Eastern meditative disciplines. Guided by MBP, this article describes how intention, mindfulness, acceptance, gratitude, and the "heart" can be combined with cognitive hypnotherapy to catalyze healing of emotional disorders-particularly depression.

• André Christophe. **La méditation de pleine conscience.** *Cerveau & Psycho*. 2010(41):18-24.

[http://christopheandre.com/meditation\\_CerveauPsycho\\_2010.pdf](http://christopheandre.com/meditation_CerveauPsycho_2010.pdf)

Abstract: La méditation de pleine conscience consiste à se focaliser sur l'instant présent, sur ses sensations internes et perceptions. Cette discipline aurait des conséquences positives sur la santé : réduction du stress, notamment. Les neuroscientifiques s'intéressent de près à cette forme de méditation, qui semble avoir un impact sur le fonctionnement du cerveau.

• André C. **Méditer, jour après jour : 25 leçons pour vivre en pleine conscience.** Paris: L'Iconoclaste; 2011.

Localisation : [RERO](#) BiUM Salle WM 425.5.R3

• André C. **Méditer : un esprit sain dans un corps sain.** *Cerveau & Psycho*. 2012:34-0.

[http://christopheandre.com/WP/ressources/meditation/meditation\\_et\\_sante\\_2012.pdf](http://christopheandre.com/WP/ressources/meditation/meditation_et_sante_2012.pdf)

Abstract: La méditation, dont il existe plusieurs formes, consiste à prendre du recul, à se plonger dans le calme et le silence, et à prêter attention à ses sensations corporelles et ses pensées. Cette activité améliore la santé. Elle permet de lutter contre le stress, la dépression, l'anxiété ou des maladies auto-immunes. Méditer module l'expression de certains gènes, ce qui confirme les liens entre le fonctionnement de l'organisme et le psychisme.

• Bondolfi G., Jermann F., der Linden M. V., [et al.]. **Depression relapse prophylaxis with Mindfulness-Based Cognitive Therapy: replication and extension in the Swiss health care system.** *Journal of affective disorders*. 2010 May;122(3):224-31. [DOI:10.1016/j.jad.2009.07.007](https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.07.007)

Abstract: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) is a group intervention that integrates elements of Cognitive Behavioural Therapy (CBT) with components of mindfulness training to prevent depressive relapse. The efficacy of MBCT compared to Treatment As Usual (TAU), shown in two randomized controlled trials indicates a significant decrease in 1-year relapse rates for patients with at least three past depressive episodes. The present study is the first independent replication trial comparing MBCT+TAU to TAU alone across both language and culture (Swiss health care system).

• Bondolfi G., Casselyn M., Kiefer B. **Dépression : la méthode de «pleine conscience», une nouvelle approche de la rechute.** *Revue médicale suisse*. 2013:91-3.

<http://www.revmed.ch/rms/2013/RMS-369/Depression-la-methode-de-pleine-conscience-une-nouvelle-approche-de-la-rechute>

• Devault A. **Pourquoi chercher ailleurs ?**. *Empan*. 2012;86(2): 79 - 84. [DOI:10.3917/empa.086.0079](https://doi.org/10.3917/empa.086.0079)

**Abstract:** La plupart des approches thérapeutiques tendent à donner une place prépondérante aux processus cognitifs et à minimiser le rôle du corps dans le processus d'acquisition d'un mieux-être. Depuis quelques années, des moyens complémentaires aux stratégies cognitives sont proposés pour soutenir les personnes qui souffrent. Ces techniques, qui favorisent l'établissement de liens entre le corps et l'esprit, peuvent être comprises par le biais de la notion plus large du « mindfulness ». Le but de cet article est de décrire le processus de l'attention consciente et de le comparer à des pratiques thérapeutiques d'orientation cognitiviste.

• Garnoussi Nadia. **Le Mindfulness ou la méditation pour la guérison et la croissance personnelle : des bricolages psychospirituels dans la médecine mentale**. *Sociologie*. 2011;2(3):259 - 75.

[DOI:10.3917/socio.023.0259](https://doi.org/10.3917/socio.023.0259)

**Abstract:** Le passage de la psychiatrie à la « santé mentale » a donné lieu à un ensemble de transformations institutionnelles et sociétales dont participe l'aménagement d'un espace, évolutif, d'offres thérapeutiques pour les « normaux ». S'y trouvent des pratiques qui font aujourd'hui valoir leur caractère innovant mais aussi, et surtout, leur efficacité « prouvée » grâce aux méthodes de l'Evidence-Based Medicine (ebm). Tel est le cas du Mindfulness ou « méditation de pleine conscience », une pratique empruntée au bouddhisme et que recommandent aujourd'hui des praticiens des Thérapies Comportementales et Cognitives (tcc), pour ses effets sur un ensemble de maladies chroniques et de troubles psychiques. Mais c'est surtout pour ces derniers, et très nettement pour les troubles courants, dépression, stress et anxiété en tête, que le Mindfulness se développe : en pratique dans les psychothérapies, mais aussi dans la production de livres et de ressources, destinés au grand public, expliquant comment la méditation permet, au quotidien, de mieux « gérer » ses émotions. Cette exploitation singulière de la ressource méditation interroge les logiques d'insertion du religieux dans le champ scientifique et plus précisément dans la nouvelle « médecine mentale ». soutenue par les tcc. Elle renvoie au développement d'une sensibilité qui a pour ambition de proposer une approche plus globale de la santé et de la maladie que ne le permet initialement la psychologie cognitivo-comportementale : l'accent y est en particulier porté sur un travail avec et sur le corps, non seulement afin de contribuer au processus de guérison, mais aussi pour cultiver des dispositions mentales qu'une spiritualité intériorisée pourrait venir optimiser.

• Grobéty Malika, Juri Béatrice, Nguyen Alexandra (Dir.). **Quel est l'impact de la méditation sur la santé mentale ?**. Lausanne; Ecole la Source 2015. Travail de Bachelor

[http://doc.ero.ch/record/257897/files/TB\\_Grob\\_ty\\_M.\\_Juri\\_B.\\_2015.pdf](http://doc.ero.ch/record/257897/files/TB_Grob_ty_M._Juri_B._2015.pdf)

**Abstract:** Les domaines où la méditation pourrait apporter des bénéfices sont très nombreux et variés. Parmi eux, on retrouve celui de la psychiatrie dans laquelle il est possible de transférer cet outil, en l'utilisant directement dans le traitement de la dépression ou d'autres troubles de l'humeur. Nous imaginons qu'il serait également possible de mettre en place un suivi de ce type dans des domaines tels que les addictions ou les troubles alimentaires. Ce sont des domaines dans lesquels l'acceptation de soi et de son passé est essentielle au processus de guérison.

• Kabat-Zinn Jon. **Au coeur de la tourmente, la pleine conscience : réduire le stress grâce à la mindfulness : programme complet en 8 semaines**. Nouv. éd. rev. et augm. Louvain-la-Neuve: De Boeck; 2014.

Abstract: Jon Kabat-Zinn nous explique dans ce livre comment enrayer le stress et comment stimuler le bien-être et la guérison en utilisant des approches corps-esprit prouvées médicalement et dérivées de la méditation et du yoga.

Localisation : [RERO](#) BiUM Salle WM 425.5.R3

- Manuel Da Rocha S.. **La pleine conscience, un soin et une philosophie de vie.** *Revue de l'infirmière.* 2016;65(220):25-8. [DOI:10.1016/j.revinf.2016.01.009](https://doi.org/10.1016/j.revinf.2016.01.009)

- Philippot P., Segal Zindel V. **Mindfulness-Based Psychological Interventions: Developing Emotional Awareness for Better Being.** *Journal of Consciousness Studies.* 2009;16(10-12):285-306

[http://www.ucl.ac.uk/wp-content/uploads/pdf/Pub/Philippot\\_JCS\\_2009.pdf](http://www.ucl.ac.uk/wp-content/uploads/pdf/Pub/Philippot_JCS_2009.pdf)

Abstract: This paper presents and discusses the psychological interventions that are primarily based on the development of mindful awareness as a psychotherapeutic tool. Mindfulness based psychological interventions are defined and situated in their historical context, in the larger perspective of the evolution of psychotherapies in the Western world in the last two decades.

- Hofmann S. G., Sawyer A. T., Witt A. A., Oh D. **The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review.** *Journal of consulting and clinical psychology.* 2010

Apr;78(2):169-83. [DOI:10.1037/a0018555](https://doi.org/10.1037/a0018555)

Abstract: OBJECTIVE: Although mindfulness-based therapy has become a popular treatment, little is known about its efficacy. Therefore, our objective was to conduct an effect size analysis of this popular intervention for anxiety and mood symptoms in clinical samples. METHOD: We conducted a literature search using PubMed, PsycINFO, the Cochrane Library, and manual searches. Our meta-analysis was based on 39 studies totaling 1,140 participants receiving mindfulness-based therapy for a range of conditions, including cancer, generalized anxiety disorder, depression, and other psychiatric or medical conditions. RESULTS: Effect size estimates suggest that mindfulness-based therapy was moderately effective for improving anxiety (Hedges's  $g = 0.63$ ) and mood symptoms (Hedges's  $g = 0.59$ ) from pre- to posttreatment in the overall sample. In patients with anxiety and mood disorders, this intervention was associated with effect sizes (Hedges's  $g$ ) of 0.97 and 0.95 for improving anxiety and mood symptoms, respectively. These effect sizes were robust, were unrelated to publication year or number of treatment sessions, and were maintained over follow-up. CONCLUSIONS: These results suggest that mindfulness-based therapy is a promising intervention for treating anxiety and mood problems in clinical populations.

- Rapoport-Hubschman Nathalie. **Approcher l'esprit, guérir le corps : stress, émotions, santé.** Paris: O. Jacob; 2012.

Abstract: Cet ouvrage évoque les liens entre psychologie et maladie en montrant de quelle façon la relaxation, la méditation et la prise en compte de ses émotions et de ses comportements peuvent être bénéfiques sur la santé

Localisation : [RERO](#)

- Segal Zindel V. **La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : prévenir la rechute.** Nouv. éd. ed. Louvain-La-Neuve: De Boeck supérieur; 2016.

Abstract: La thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience (Mindfulness) constitue une nouvelle forme d'intervention qui révolutionne les conceptions de la relation psychothérapeutique : moyen d'intervention, la méditation est également considérée comme une pratique nécessaire pour le thérapeute à titre personnel. Les auteurs, trois cliniciens reconnus dans le monde scientifique et

pratiquant eux-mêmes la méditation, ont conçu un programme en huit séances intégrant à la pratique et aux principes de la thérapie cognitive une approche basée sur la Pleine Conscience : la personne dépressive apprend à changer sa relation aux pensées, sentiments et sensations corporelles susceptibles de générer une rechute dépressive et à éviter la spirale qui la fera retomber dans la dépression.

Localisation : [RERO](#)

•Tang Y. Y., Holzel B. K., Posner M. I. **The neuroscience of mindfulness meditation.** *Nature reviews Neuroscience*. 2015 Apr;16(4):213-25. DOI:10.1038/nrn3916

Abstract: Research over the past two decades broadly supports the claim that mindfulness meditation - practiced widely for the reduction of stress and promotion of health - exerts beneficial effects on physical and mental health, and cognitive performance. Recent neuroimaging studies have begun to uncover the brain areas and networks that mediate these positive effects. However, the underlying neural mechanisms remain unclear, and it is apparent that more methodologically rigorous studies are required if we are to gain a full understanding of the neuronal and molecular bases of the changes in the brain that accompany mindfulness meditation.

•Vargas de Francqueville Alix **La méditation de pleine conscience application clinique en medecine generale : revue de la littérature** . Toulouse: Universite Toulouse III-Paul Sabatier-Rangueil -; 2014. <http://thesesante.ups-tlse.fr/724/1/2014TOU31051.pdf>

•Weber B., Jermann F., Lutz A., Bizzini L., Bondolfi G. **Approches thérapeutiques basées sur la pleine conscience (mindfulness) : utilité pour le traitement de la douleur.** *Revue médicale suisse*. 2012 Jun 27;8(347):1395-8. <http://www.revmed.ch/rms/2012/RMS-347/Approches-therapeutiques-basees-sur-la-pleine-conscience-mindfulness-utilite-pour-le-traitement-de-la-douleur>

Abstract: Les maladies chroniques et les ajustements biopsychosociaux associés placent le monde médical face à ses limites et à la nécessité de mobiliser de nouvelles ressources. Parmi celles-ci, la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR – Mindfulness-based stress reduction) est une méthode thérapeutique développée depuis plus de 30 ans. Conçu comme un adjuvant aux soins médicaux, notamment lors de douleurs chroniques qui nous intéressent ici, ce traitement généralement dispensé en groupe est basé sur une pratique méditative. Simple, brève, peu onéreuse, la MBSR est potentiellement applicable à une grande variété de maladies chroniques et s'inscrit dans une médecine participative. Après avoir présenté cette méthode, nous aborderons des résultats d'études permettant d'asseoir sa légitimité comme démarches laïque et scientifique pour le traitement d'affections variées.

•White L. **Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis.** *Journal of advanced nursing*. 2014 Feb;70(2):282-94. DOI:10.1111/jan.12182

Abstract: AIM: To report an analysis of the concept of mindfulness. BACKGROUND: Mindfulness is an emerging concept in health care that has significant implications for a variety of clinical populations. Nursing uses this concept in limited ways, and subsequently requires conceptual clarity to further identify its significance, use and applications in nursing. DESIGN: Mindfulness was explored using Rodgers evolutionary method of concept analysis. DATA SOURCES: For this analysis, a sample of 59 English theoretical and research-based articles from the Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature database were obtained. The search was conducted between all-inclusive years of the database, 1981-2012. REVIEW METHODS: Data were analysed with particular focus on the attributes, antecedents, consequences, references and related terms that arose in relation to

mindfulness in the nursing literature. RESULTS: The analysis found five intricately connected attributes: mindfulness is a transformative process where one develops an increasing ability to 'experience being present', with 'acceptance', 'attention' and 'awareness'. Antecedents, attributes and consequences appeared to inform and strengthen one another over time. Mindfulness is a significant concept for the discipline of nursing with practical applications for nurse well-being, the development and sustainability of therapeutic nursing qualities and holistic health promotion. CONCLUSION: It is imperative that nurse well-being and self-care become a more prominent focus in nursing research and education. Further development of the concept of mindfulness could support this focus, particularly through rigorous qualitative methodologies.

## 5 Documents audiovisuels et sites internet

- **Guérisons : une approche anthropologique** / un film de Régine Dalnoky, Paule Mustelier et Caroline Philibert. [Meudon] : CNRS, 2011

*Localisation* : [RERO](#) VD BiUM Médiathèque, cote WB 50 GUE

1-Maladie, santé, des notions relatives (4 films) : Soigner, guérir, pas si simple; .L'hystérie existe-t-elle?; .La crise de foie, une maladie ?; .Maladie d'Alzheimer ou future renaissance.

2- Un dialogue impossible ? (4 films) : Une maladie, des interprétations multiples; .Histoire d'une relation manquée; .Le corps champ de bataille; .Pièces de rechange

3- Propositions d'alliance (4 films) : Médecins, anthropologues, des approches complémentaires; .Médecins, patients, une collaboration nécessaire; .Les médecines traditionnelles, des savoirs à explorer; .L'hypnose, l'imaginaire aux commandes

4- Parcours thérapeutiques (6 films) : La Réunion, la croisée des thérapies (15 min.) avec Laurence Pourchez, anthropologue, ethnovidéaste à l'université de La Réunion.; .Murugmala, le tombeau qui guérit; .Une église de guérison au Bénin; .L'abandon à Dieu au Nordeste; .Le corps dans la médecine ayurvédique, Le N'doep, psychothérapie au Sénégal"

- **Guérir autrement** / un film de Yaki Vattier. [Paris] : Montparnasse, 2008

*Localisation* : [RERO](#) VD BiUM Médiathèque, cote WB 880 GUE

Abstract: Guérir autrement explore les médecines alternatives, celles prônées par le célèbre neuropsychiatre français David Servan-Schreiber, persuadé que les maux de l'âme, quand c'est possible, devraient être traités de la manière la plus naturelle qu'il soit.

- **CPS** : Site francophone sur la pleine conscience (Mindfulness) en psychothérapie

<http://mindfulness.cps-emotions.be/>

En libre accès, propose notamment du matériel audio (méditations et exercices guidés).

***Pour obtenir ultérieurement des informations sur les acquisitions de DVD sur ce sujet ou pour suggérer des acquisitions de DVD, n'hésitez pas à vous adresser à la Documentation audiovisuelle de la Bibliothèque universitaire de médecine.***

Contact : Emmanuelle Mack : [av.doc@chuv.ch](mailto:av.doc@chuv.ch)