

Jon Kabat-Zinn

🔗 Pour les articles homonymes, voir Zinn.

Jon Kabat-Zinn, né le 5 juin 1944, est un professeur émérite de médecine. Il a fondé et il dirige la Clinique de Réduction du Stress (*Stress Reduction Clinic*) et le centre pour la pleine conscience en médecine (*Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society*) de l'université médicale du Massachusetts. Il enseigne la « méditation de la pleine conscience » (*mindfulness meditation*) comme une technique destinée à aider les gens à surmonter leur stress, leur anxiété, leur douleur et leur maladie. Il est membre du conseil d'administration du Mind and Life Institute, qui a pour but de promouvoir un dialogue entre la science et le bouddhisme.



Jon Kabat-Zinn

Naissance

Il est né en 1944. Son père, Elvin Kabat était un scientifique travaillant dans la recherche biomédicale et sa mère se nommait Sally.

Vie professionnelle

Il a dédié sa vie à essayer de faire rentrer sa technique de la pleine conscience (*mindfulness meditation*) dans la médecine et la société. Il est l'auteur et le coauteur d'articles scientifiques sur sa technique et ses applications cliniques. Il a écrit deux bestsellers : *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Delta, 1991), et *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (Hyperion, 1994). Il a coécrit avec sa femme, Myla Kabat-Zinn, *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*, (Hyperion, 1997). Ses autres livres sont notamment *Coming to Our Senses* (Hyperion, 2005) et plus récemment *The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*, coécrit avec J. Mark G. Williams, John D. Teasdale et Zindel V. Segal (Guilford, 2007).

Il est le fondateur et le président actuel du *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society* à l'université de l'école de médecine du Massachusetts. Il est également le fondateur (en 1979) et l'ancien directeur de la *Stress Reduction Clinic*. Il est par ailleurs professeur émérite de médecine.

Kabat-Zinn a soutenu sa thèse d'université (Ph.D) en biologie moléculaire en 1971 au MIT où il a étudié sous la direction de Salvador Luria, Lauréat du Prix Nobel de Médecine. Kabat-Zinn a contribué de façon importante aux Soins de santé modernes par sa recherche qui s'est focalisée sur les interactions esprit/corps pour la guérison, et sur les diverses applications cliniques d'entraînement de méditation de la pleine conscience (*mindfulness*) pour les personnes atteintes de douleur chronique et/ou de désordres associés au stress. Kabat-Zinn a commencé à enseigner la réduction du stress basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*, MBSR) à la clinique de réduction du stress en 1979. MBSR est un cours de huit semaines qui combine la méditation et le Hatha yoga pour aider les patients à faire face au stress, à la douleur, et à la maladie en utilisant la conscience de l'instant présent instant après instant. Une telle pleine conscience aide les participants à utiliser leurs ressources intérieures pour obtenir bonne santé et bien-être. Kabat-Zinn et ses collègues ont étudié les effets de la pratique de la conscience de l'instant présent instant après instant sur le cerveau, et comment il traite les émotions, en particulier lors du stress,

ainsi que sur le système immunitaire.

En 1993, le travail de Jon Kabat-Zinn à la clinique de réduction du stress a été présenté dans le Public Broadcasting Service spécial de Bill Moyers, "Guérir l'Esprit" et dans le livre de Moyers du même titre. Kabat-Zinn et ses collègues ont publié un article décrivant leurs travaux de recherche démontrant dans un essai clinique restreint, un effet de l'esprit augmentant de 4 fois le taux de normalisation de la peau chez des patients atteints de psoriasis et recevant une thérapie à base de lumière ultraviolette. Plus récemment, Davidson, a montré des changements positifs dans l'activité du cerveau, le traitement des émotions sous stress, et les fonctions immunes chez les personnes prenant un cours de MBSR dans un travail d'entreprise dans un essai clinique randomisé.

Retraites

Tous les ans, il dirige des retraites de méditation de pleine conscience pour des dirigeants d'affaires et des innovateurs, et avec ses collègues au "Centre for Mindfulness", il conduit des retraites de formation en MBSR pour des personnels de santé. Plus de 200 centres et cliniques médicales, aux États-Unis et maintenant à l'étranger, utilisent le modèle de MBSR.

Il est membre du conseil d'administration du *Mind and Life Institute*, un groupe qui organise des dialogues entre le 14e Dalai Lama et des scientifiques occidentaux pour promouvoir une compréhension plus approfondie des différentes façons de connaître et de sonder la nature de l'esprit, les émotions et la réalité.

Vie privée

Il est marié à Myla, la fille d'Howard Zinn et de Roslyn. Ils ont eu trois enfants ensemble : Will, Naushon et Serena^[1].

Bibliographie

- L'Éveil des sens, Paris, Les arènes, coll. « Documents », 2009, 450 p. (ISBN 978-2352040880, OCLC 495243861 ^[2])
- Au cœur de la tourmente, la pleine conscience : MBSR, la réduction du stress basée sur la mindfulness, Bruxelles, De Boeck, coll. « Carrefour des Psychothérapies », 2009, 564 p. (ISBN 978-2804104030, OCLC 497033001 ^[3])
- Méditer : 108 leçons de pleine conscience, Paris, Les arènes, coll. « Documents », 2010, 160 p. (ISBN 978-2352041054, OCLC 681969508 ^[4])
- Où tu vas, tu es, Paris, Editions J'ai Lu, coll. « Aventure secrète », 2004, 281 p. (ISBN 978-2290343449, OCLC 469328645 ^[5])

Références

- ^(en) Cet article est partiellement ou en totalité issu de l'article de Wikipédia en anglais intitulé « Jon Kabat-Zinn ^[6] » (voir la liste des auteurs ^[7])

[1] *Gesund durch Meditation* (page:330 and 331) the German translation of

[2] <http://worldcat.org/oclc/495243861&lang=fr>

[3] <http://worldcat.org/oclc/497033001&lang=fr>

[4] <http://worldcat.org/oclc/681969508&lang=fr>

[5] <http://worldcat.org/oclc/469328645&lang=fr>

[6] http://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn?oldid=155768895

[7] http://en.wikipedia.org/wiki/Jon_Kabat-Zinn?action=history

Sources et contributeurs de l'article

Jon Kabat-Zinn *Source:* <http://fr.wikipedia.org/w/index.php?oldid=95806643> *Contributeurs:* Akeron, Badmood, Bipote, Bloubéri, BonifaceFR, Chris a liege, Dieudo, Esprit Fugace, Grook Da Oger, Gzzz, Icarus Vitae Inari, Kōan, Madelgarius, Matpib, Phe, Poulos, Pramette, Romanc19s, Rédacteur Tibet, Sbarbey, Sebleouf, Stéphane33, -Pyb, 4 modifications anonymes

Source des images, licences et contributeurs

Image:Disambig colour.svg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Disambig_colour.svg *Licence:* Public Domain *Contributeurs:* Bub's

File:Jon Kabat-Zinn.jpg *Source:* http://fr.wikipedia.org/w/index.php?title=Fichier:Jon_Kabat-Zinn.jpg *Licence:* Creative Commons Attribution 2.0 *Contributeurs:* Mari Smith

Licence

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0
[//creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)