

Synthèse du rapport « Mindful Nation UK »

Au cours de ces dernières années, nous avons assisté à l'émergence d'un très fort intérêt pour la pleine conscience, intérêt qui s'est à la fois manifesté au travers d'une large couverture médiatique, de la publication de livres best-sellers et d'un accroissement conséquent des ressources en ligne concernant ce sujet.

La pleine conscience ou Mindfulness, signifie porter son attention à ce qui advient au moment présent dans son corps et son esprit et dans l'environnement autour de soi, avec une attitude d'esprit ouvert, empreint de curiosité et d'empathie.

Dans le domaine de la recherche universitaire, nous avons constaté une augmentation notable du nombre d'études sur le sujet et actuellement, plus de 500 communications publiées dans les revues scientifiques sont publiées chaque année.

Dans le même temps, le développement des neurosciences et de la psychologie apportent leur éclairage sur les mécanismes inhérents à la pleine conscience.

Le groupe inter parlementaire sur la pleine conscience – Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG) – impressionné par l'importance de l'intérêt manifesté tant au niveau publique que scientifique, a donc initié une enquête d'évaluation des bénéfices potentiels de la pleine conscience – Mindfulness pour un ensemble d'enjeux politiques étant à traiter de manière urgente par le gouvernement.

Un nombre important de membres du MAPPG ont pu expérimenter personnellement les bénéfices de la pleine conscience en participant à un programme de cours à Westminster.

Des recherches supplémentaires sont certes nécessaires pour évaluer de manière optimale comment la pleine conscience peut être proposée à des niveaux différents et à des populations différentes mais d'ors et déjà, il est confirmé que nous sommes bien face à une importante innovation dans le domaine de la santé mentale méritant une attention toute particulière de la part des responsables politiques et des décideurs, des services publics de la Santé, de l'Education et de la Justice, des employeurs, des organisations professionnelles, des chercheurs, des universités et des fondations donatrices susceptibles de développer cette base d'informations probantes.

Nous recommandons tout particulièrement que des recherches soient réalisées de manière prioritaire sur son rapport coût-efficacité permettant des économies conséquentes dans les dépenses de plusieurs secteurs clés du gouvernement.

Nous sommes conscients que la popularité actuelle de la pleine conscience dépasse les données probantes des diverses recherches réalisées dans divers secteurs et nous avons veillé à adopter une approche la plus équilibrée possible, sans être influencés par les affirmations et contre-affirmations diffusés dans les medias.

La pleine conscience ne saurait être une panacée universelle mais elle nous offre des bénéfices précieux dans un large éventail de contextes.

La pleine conscience a un rôle à jouer dans la gestion de crise en santé mentale concernant actuellement près d'une famille sur trois.

Chaque année, dix pour cent de la population adulte britannique expérimente des symptômes de dépression. Ce type de problème est largement sous-évalué et même négligé puisque seulement une personne sur trois recevra un traitement.

Le traitement des maladies physiques absorbe actuellement la majeure partie du budget de la Santé et il apparaît comme une priorité absolue d'adopter une considération égale pour la santé physique et la santé mentale.

Ainsi que le notait la Direction Générale de la Santé dans son rapport annuel de 2013 en citant l'Organisation Mondiale de la Santé et l'étude sur la charge mondiale de morbidité de 2010, « les troubles mentaux représentent un défi énorme et sans cesse grandissant pour les systèmes de santé ».

Le poids d'une mauvaise santé mentale pèse non seulement sur ceux qu'elle affecte directement mais aussi sur celles et ceux qui sont dans l'entourage de ces personnes.

Cela représente aussi un coût énorme à la nation, les personnes tout particulièrement touchées étant des femmes et des hommes en âge de travailler : près de la moitié du total d'absentéisme et des demandes de prestations pour incapacité au travail est liée aux désordres mentaux.

Il n'existe pas de thérapie unique pouvant fonctionner pour tous. Il est nécessaire d'avoir un accès à un éventail de traitements appropriés et efficaces incluant les thérapies basées sur la pleine conscience comme la MBCT, thérapie cognitive basée sur la pleine conscience qui est recommandée pour le traitement des dépressions récurrentes par le NICE (National Institute for Health Care Excellence - Institut National pour l'excellence du Soins et de la Santé) depuis 2004.

Nous déplorons le manque de dispositifs dans le pays pour bénéficier de ce traitement qui est à la fois efficace, rentable et économique.

Il est tout aussi important d'adopter une véritable stratégie de prévention si nous souhaitons réduire le poids du coût des soins en santé mentale et favoriser le bien-être et la santé de l'ensemble de la nation. Contrairement à d'autres types d'interventions en santé mentale, la pleine conscience est l'une des stratégies les plus prometteuses en matière de prévention, appréciée et non-stigmatisante.

Jon Zabab-Zinn, biologiste moléculaire et Professeur de médecine émérite de la Faculté de Médecine du Massachusetts, le premier à avoir introduit des interventions basées sur la pleine conscience, MBI (Mindfulness Based Interventions) dans les établissements médicaux conventionnels, compare la pratique de la pleine conscience à la pratique du jogging. Dans les années 70, le jogging était considéré comme une manière nouvelle de faire de l'exercice physique et pratiqué par un petit nombre de personnes. Aujourd'hui, le jogging est reconnu et valorisé comme un exercice facile et efficace et pratiqué dans le monde par des millions de personnes qui en bénéficient au plan santé. Il existe aujourd'hui un consensus général pour reconnaître les bénéfices d'une activité physique mais pour le moment, pas de consensus similaire pour reconnaître l'importance de prendre soin de sa santé mentale. La pleine conscience peut jouer ce rôle de manière à la fois populaire et efficace et Jon Zabab-Zinn est même persuadé que le potentiel de croissance de la pleine conscience est plus fort que celui du jogging.

Prendre soin de sa santé mentale est important pour les personnes comme pour la prospérité du pays. Ceci a été clairement établi dans nombre d'études (comme le rapport Economie du Bien Etre Well being Economics APPG publié l'an dernier) gérées par la Santé Publique du Royaume Uni.

L'étude prospective du gouvernement a explicité le concept de "capital mental" englobant les ressources cognitives et émotionnelles qui soutiennent la résilience face au stress, la flexibilité mentale et les capacités d'apprentissage permettant de s'adapter à un marché du travail en rapide et constante mutation et à des vies

professionnelles d'une durée plus longue. Ce rapport a mis en avant l'importance de développer le capital mental au niveau national, clé « cruciale pour la prospérité de notre avenir et de notre bien-être général ». Une recherche qualitative a démontré que la pleine conscience développe ces aspects du capital mental en

favorisant une attitude de prise d'engagement ouverte, active et créative. Ces éléments sont d'un haut intérêt pour les décideurs politiques dans un contexte économique où il est essentiel d'améliorer la productivité et de développer la créativité et l'innovation.

C'est aussi un argument de poids pour considérer la pleine conscience comme un outil précieux pour le système éducatif.

Nous avons pris en compte dans ce rapport quatre domaines distincts dans lesquels la pleine conscience peut jouer un rôle de premier plan et avons réuni les études existantes ainsi que des témoignages de divers projets pionniers et innovants lors d'entretiens réalisés à Westminster.

Le témoignage d'hommes et de femmes décrivant de manière précise l'impact de transformation de la pleine conscience est puissant (comme présentées dans les études de cas du rapport).

Actuellement, le travail est réalisé de manière éparse sous forme de projets de petite taille répartis sur l'ensemble du territoire et conduits par des hommes et des femmes dévouées, enthousiastes et énergiques. Mais jusqu'alors, il y a eu peu de dispositifs réalisés au niveau du secteur public concernant les publics et les communautés les plus exposés aux risques de problèmes de santé mentale.

Notre souhait est donc que ce rapport suscite un large intérêt, que l'importance du potentiel de la pleine conscience-Mindfulness soit ainsi mieux appréhendé et puisse encourager de nouveaux projets facilitant son accès.

Notre vision à long terme pour le Royaume Uni est celle d'un groupe de peuples conscients exerçant son rôle de pionnier et d'un National Health Service ayant une profonde et réelle compréhension des moyens les mieux adaptés pour favoriser l'épanouissement humain, et par là-même, la prospérité de tout le pays.

Nous demandons instamment au gouvernement, aux centres de recherche et autres organismes d'adopter nos recommandations spécifiques pour les cinq prochaines années.

Par conséquent, nous exprimons les recommandations suivantes dans les divers domaines suivants :

Santé

Nous recommandons que :

- 1- La MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy/Thérapie basée sur la pleine conscience) soit mise en pratique au sein du National Health Service accompagnée de conseils conformes aux recommandations de NICE (National Institute for Health Care Excellence - Institut National pour l'excellence du Soins et de la Santé) afin de la rendre accessible aux 580 000 adultes qui chaque année sont en risque de dépression récurrente.
- 2- Des financements soient mis à disposition dans le cadre du IAPT (Improving Access to Psychological Therapies training program/ Amélioration de l'accès aux programmes de formation des thérapies psychologiques afin de former 100 enseignants de la MBCT au sein du NHS (National Health Service) d'ici à 2020 afin de réaliser la recommandation numéro 1.

- 3- Les personnes souffrant de problèmes de santé physique sur le long terme et d'un vécu de dépression récurrente soient orientées vers la MBCT et tout particulièrement celles désireuses de ne pas utiliser d'anti dépresseur. Ceci nécessitant une évaluation précise des besoins en santé mentale au sein des services de soins et la mise en place de protocoles appropriés.
- 4- Le (NICE) National Institute for Health Care Excellence-Institut National pour l'excellence du Soins et de la Santé examine les éléments probants pour l'utilisation de MBIS, MBI (Mindfulness Based Interventions- Interventions basées sur la Mindfulness) dans le traitement du syndrome de l'intestin irritable, le cancer et les douleurs de type chronique lors de la révision de leurs directives concernant les traitements recommandés.

Education

Nous recommandons que :

- 1- Le DIE (Department for Education-Ministère de l'Éducation) désigne comme première étape trois écoles pilote où sera enseignée la pleine conscience-Mindfulness, coordonne et développe de nouveaux modèles aux spécificités reproductibles et évolutives et se charge de la diffusion des meilleures pratiques dans ce domaine.
- 2- Compte tenu de l'intérêt porté par le DIE à la résilience dans le cadre du Programme de subvention sur l'éducation et le développement du caractère, nous proposons que soit créé un Fonds de dotation similaire de 1 million de Livres par an afin de permettre aux écoles de financer la formation des enseignants en Mindfulness.

Travail

Nous recommandons que :

- 1 - Le ministère des entreprises, de l'innovation et des compétences (BIS) exprime son leadership en travaillant en partenariat avec les employeurs afin de leur faire connaître la pleine conscience-Mindfulness et de développer une compréhension des bonnes pratiques.
- 2 - Nous saluons la création en juin 2015 par le gouvernement britannique du What Works Centre for Well being chargé de recueillir et de diffuser des données pratiques permettant d'améliorer le bien-être mental et physique. Nous encourageons vivement le Centre à commander de manière prioritaire des études de recherche pilote sur le rôle de la Mindfulness dans le monde du travail et de réaliser des études rigoureuses en partenariat avec les employeurs et les centres universitaires de recherche afin de combler les lacunes existantes dans ce domaine.
- 3- Les ministères encouragent le développement de programmes de Mindfulness pour le personnel du secteur public – en particulier dans le domaine de la Santé, de l'Éducation et de la Justice – dans le but de combattre le stress et d'améliorer l'efficacité organisationnelle. Dans ce cadre, un financement de lancement pourrait être alloué à un projet pilote présentant un caractère d'intérêt particulièrement important.

4 - Le National Institute of Health Research- Centre National de Recherche en Santé lance des études sur l'utilisation de la Mindfulness dans le domaine de la santé au travail et son efficacité dans le traitement de la santé mentale au sein du monde du travail- stress, fatigue et problèmes de sommeil, état de rumination mentale lié au travail.

Ministère de la Justice

Nous recommandons que :

1-Le NHS et le NOMS (National Offender Management Service-Service National de Gestion des détenus) travaillent en partenariat afin d'assurer, comme l'a recommandé le NICE (National Institute for Health Care Excellence-Institut National pour l'excellence du Soins et de la Santé) l'implantation urgente de la MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) pour le traitement des problèmes de dépression au sein des populations incarcérées.

2-Le ministère de la Justice (MOJ) et le NOMS (National Offender Management Service-Service National de Gestion des détenus) définissent un cadre d'essais randomisés et contrôlés des MBIS (Mindfulness Based Interventions- Interventions basées sur la Mindfulness) auprès des populations incarcérées au Royaume-Uni.