

# Journal de thérapie comportementale et cognitive (2008) 18, 62–71

ARTICLE ORIGINAL

Disponible en ligne sur [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

## Méditation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche

Mindfulness meditation and psychotherapy: A theoretical overview, measurement and lines of research

C. Berghmans\*, L. Strub, C. Tarquinio 2 LP (EA 4165) – équipe psychologie de la santé, laboratoire Lorrain de psychologie, université Paul-Verlaine-de-Metz, 57000 Metz, Île-de-Saulcy, France

Disponible sur Internet le 13 juin 2008

### MOTS CLÉS

Méditation ; Pleine conscience ; Psychothérapie

**Résumé** L'objet de notre synthèse est d'investiguer le champ de la méditation. Nous centrerons notre attention sur la méditation en pleine conscience, courant le plus porteur de ces dernières années et négligerons pour le moment d'autres courants méditatifs, telle la méditation transcendantale. Notre mode d'approche consistera tout d'abord à définir les concepts de méditation et de pleine conscience, puis à recenser l'ensemble des connaissances actuelles dans le domaine. Au regard de ces dernières, on a d'ores et déjà pu constater l'efficacité des pratiques Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) et Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) au vue de différentes applications thérapeutiques, même s'il est à noter certaines lacunes méthodologiques. Aussi serons-nous amenés à explorer de nouvelles pistes expérimentales et conceptuelles.

© 2008 Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits réservés.

**Summary** Our synthesis is aimed at investigating the field of meditation. We will focus our attention on the mindfulness meditation, which is the key trend of the last years and pay no attention for the moment to other meditative currents, such as the transcendental meditation. Our approach will first consist in defining the concepts of meditation and full consciousness, then in listing all the knowledge of the field. This has already enabled us to notice the effectiveness of the Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) and the Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) practices towards different therapeutic applications, although

there are

\* Auteur correspondant. *Adresse e-mail* :  
claude.berghmans@wanadoo.fr (C. Berghmans).

1155-1704/\$ - see front matter © 2008 Association Francaise de Thérapie  
Comportementale et Cognitive. Publié par Elsevier Masson SAS. Tous droits  
réservés. doi:10.1016/j.jtcc.2008.04.006