



## LA PRÉSENCE ATTENTIVE (*MINDFULNESS*)

État des connaissances théoriques,  
empiriques et pratiques

La méditation basée sur la présence attentive (*mindfulness*) suscite un engouement grandissant depuis les dernières années. Elle a fait l'objet d'un nombre considérable d'études scientifiques, et plusieurs journaux et revues populaires lui ont consacré des numéros spéciaux dans lesquels elle est présentée comme une pratique novatrice permettant d'accroître la qualité de vie et la santé de manière significative.

Or la science permet-elle de soutenir de telles affirmations? Quels sont les véritables effets de la méditation sur les plans psychologique et physiologique? Peut-elle réellement réduire les problèmes de sommeil, accroître le rendement des employés, favoriser le développement socioémotionnel des enfants et aider les patients aux prises avec des douleurs chroniques? Quelle est l'efficacité des interventions basées sur la présence attentive? Quels sont les mécanismes d'action sur lesquels ces interventions s'appuient?

S'il existe une quantité considérable de livres sur la présence attentive destinés au grand public, peu d'ouvrages ont été rédigés dans le but d'aider les chercheurs et les intervenants à porter un regard critique sur cette pratique. Le présent ouvrage fait le point sur l'apport de la présence attentive dans divers secteurs d'activités, dont les secteurs scolaire et organisationnel, et auprès de différentes clientèles, tels les proches aidants, les victimes de traumatismes et les leaders. Des chercheurs y répertorient les études empiriques les plus récentes, en font un bilan critique, rigoureux, cohérent et intelligible, et proposent diverses pistes de recherche et d'intervention porteuses pour l'avenir.

**Sous la direction de Simon Grégoire,  
Lise Lachance et Louis Richer**

2016 | 286 pages

978-2-7605-4394-2 **32,00 \$** PAPIER

978-2-7605-4395-9 **25,99 \$** PDF

978-2-7605-4374-4 **25,99 \$** EPUB

# TABLE DES MATIÈRES

## INTRODUCTION

*Simon Grégoire, Lise Lachance et Louis Richer*

## ENJEUX LIÉS À LA DÉFINITION ET À LA MESURE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE

*Simon Grégoire et Laurence De Mondeharel*

## MÉDITATION ET PRÉSENCE ATTENTIVE

*Alexandra Nedelcu et Simon Grégoire*

## EFFETS DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE SUR LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU

*Louis Richer et Lise Lachance*

## INTERVENTIONS BASÉES SUR LA PRÉSENCE ATTENTIVE

*Julie Ménard et Brent Beresford*

## PRÉSENCE ATTENTIVE ET MILIEU CLINIQUE

*Bassam Khoury et Tania Lecomte*

## EFFETS DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE EN MILIEU ORGANISATIONNEL

*Simon Grégoire, Francesco Montani et Lysa-Marie Hontoy*

## PRÉSENCE ATTENTIVE ET LEADERSHIP

*Louis Baron et Charles Baron*

## PRÉSENCE ATTENTIVE EN MILIEU SCOLAIRE

*Geneviève Taylor et Catherine Malbœuf-Hurtubise*

## RÔLE DE LA PRÉSENCE ATTENTIVE DANS LA GESTION DU STRESS DES PROCHES AIDANTS

*Lise Lachance et Louis Richer*

## THÉRAPIE D'ACCEPTATION ET D'ENGAGEMENT ET DOULEUR CHRONIQUE

*Frédéric Dionne, Stéphanie Pichette Leclerc, Josée Veillette, Catherine Ethier et Marie-Eve Martel*

## PRÉSENCE ATTENTIVE ET TRAUMAS INTERPERSONNELS SUBIS DURANT L'ENFANCE

*Natacha Godbout, Noémie Bigras et Jacinthe Dion*

## CONCLUSION

### IMAGINER LE FUTUR

*Simon Grégoire*

# DIRECTEURS

**SIMON GRÉGOIRE**, Ph. D., est professeur au Département d'éducation et de pédagogie de l'Université du Québec à Montréal (UQAM) et directeur du Groupe de recherche et d'intervention sur la présence attentive (GRIPA). Il est membre du Centre de recherche interuniversitaire sur l'éducation et la vie au travail (CRIEVAT) de l'Université Laval.

**LISE LACHANCE**, Ph. D., est professeure titulaire au Département d'éducation et de pédagogie de l'UQAM. Elle est membre du GRIPA ainsi que du CRIEVAT.

**LOUIS RICHER**, Ph. D., est professeur titulaire au Département des sciences de la santé de l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Il est membre du GRIPA et du CRIEVAT.

Avec la collaboration de Charles Baron, Louis Baron, Brent Beresford, Noémie Bigras, Laurence De Mondeharel, Jacinthe Dion, Frédéric Dionne, Catherine Ethier, Natacha Godbout, Simon Grégoire, Lysa-Marie Hontoy, Bassam Khoury, Lise Lachance, Tania Lecomte, Catherine Malbœuf-Hurtubise, Marie-Eve Martel, Julie Ménard, Francesco Montani, Alexandra Nedelcu, Stéphanie Pichette Leclerc, Louis Richer, Geneviève Taylor et Josée Veillette.

Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Funded by the  
Government  
of Canada

Canada



Conseil des arts  
du Canada

Canada Council  
for the Arts

SODEC

Québec



### Distribution

Canada: Prologue inc.

Belgique: Patrimoine SPRL

France: SODIS / AFPU-Diffusion

Suisse: Servidis SA



418 657-4399

puq@puq.ca

Plus de  
1 400 livres  
à feuilleter



Presses  
de l'Université  
du Québec

PUQ.CA