QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ET COMMENT EST-ELLE MESURÉE ?

UNE REVUE CRITIQUE DE L'ÉTAT DE LA RECHERCHE EN PSYCHOLOGIE

Fabien Devaugermé

Fabien Devaugermé

Qu’est-ce que la pleine conscience et comment est-elle mesurée ? Une revue critique de la recherche en psychologie

© 2020, Fabien Devaugermé

Résumé

La pleine conscience est en pleine expansion à la fois en tant qu'intervention et comme sujet de recherche dans les domaines de la psychologie et de la médecine. Cependant, la conceptualisation et l'évaluation de la pleine conscience en tant que phénomène psychologique restent controversées et sources de confusion. Le phénomène de pleine conscience a été conceptualisé en psychologie scientifique principalement au début des années 2000. Cette revue critique de la recherche en psychologie recense les définitions opérationnelles de la pleine conscience afin d'identifier ses caractéristiques essentielles par une analyse de contenu. La constitution de ces critères nous a permis d'évaluer la validité de contenu des échelles de mesures de pleine conscience les plus utilisées. Face aux limites des échelles par questionnaire, des méthodes alternatives de mesure sont proposées pour progresser dans la conceptualisation empiriquement fondée de la pleine conscience.

Table des matières

LISTE DES FIGURES 5
LISTE DES TABLEAUX 5

INTRODUCTION 5

1. METHODES 9

1.1 RECUEIL DES DONNEES ET SELECTION DES ARTICLES 9
1) Choix des bases de données 9
2) Requêtes utilisées et sélection des articles selon les parties 9
1.2 ANALYSE 10

2. LES UTILISATIONS COMPLIQUEES DU TERME DE « PLEINE CONSCIENCE » 12

2.1 LES CONTROVERSES AUTOUR DU TERME FRANÇAIS DE « PLEINE CONSCIENCE » LUI-MEME 12
2.2 LES TROIS GRANDES UTILISATIONS DU TERME DE PLEINE CONSCIENCE : INTERVENTIONS, PRATIQUES, FONCTIONNEMENT PSYCHOLOGIQUE 14

3. LES DEFINITIONS DU PHENOMENE DE PLEINE CONSCIENCE 17

3.1 RECENSEMENT DES DEFINITIONS DU PHENOMENE DE PLEINE CONSCIENCE ET DISTINCTIONS 17
1) La définition selon les experts en méditation de pleine conscience bouddhiste 17
2) Les premières définitions les plus citées dans le champ de la psychologie empirique 20
3.2 LES CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES DE LA PLEINE CONSCIENCE DANS LES DEFINITIONS 28
1) Méthode 28
2) Liste des caractéristiques essentielles de la pleine conscience 28
3) Ce que la pleine conscience n'est pas, par opposition 30
3.3 QUELLES CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES RETENIR ? 30
1) Méthode : analyse de contenu et correction des données 30
2) Les caractéristiques les plus consensuelles 32
3) Certaines caractéristiques ne sont-elles que des conséquences de caractéristiques primordiales ? 35
4) Des définitions les plus complètes au plus lacunaires 38
5) Résumé des caractéristiques primordiales 39
3.4 PROPOSITION D'UN MODELE D'UNE CONSCIENCE A 3 PROCESSUS PRIMORDIAUX 40
3.5 PROPOSITION D'UNE DEFINITION OPERATIONNELLE 41

4. LES CARACTERISTIQUES DES DEFINITIONS DANS LES QUESTIONNAIRES AUTO-RAPPORTES DE MESURE DE LA PLEINE CONSCIENCE 42

4.1 RECENSEMENT DES ECHELLES DE MESURE DE PLEINE CONSCIENCE LES PLUS CITEES 42
Méthode 42
Résultats 43
4.2 COMPARAISON DES QUESTIONNAIRES ENTRE EUX : UNE EVALUATION PEU COHERENTE DE LA PLEINE CONSCIENCE 44

1) Des questionnaires de pleine conscience peu corrélés entre eux *44*
2) Une sensibilité très différente à un changement de pleine conscience après intervention *45*
3) Des facteurs de pleine conscience différents : une conceptualisation divergente *46*
4.3 COMPARAISON DES QUESTIONNAIRES AUX CRITERES ESSENTIELS 52
Méthode *52*
Résultats *53*
4.4 LA REDEFINITION PROBLEMATIQUE DE LA PLEINE CONSCIENCE PAR LES QUESTIONNAIRES 55
1) Une validité de contenu oubliée *55*
2) La minorisation de la méditation dans le champ de recherche *57*
4.5 IMPLICATIONS SUR LES RESULTATS DE RECHERCHE ET LES META-ANALYSES 60

5. PANORAMA DES ALTERNATIVES DE MESURES DE LA PLEINE CONSCIENCE 62

5.1 LES AMELIORATIONS AUX QUESTIONNAIRES AUTO-RAPPORTES 62
La validation des échelles de mesure selon le modèle de Rasch ou IRT *62*
Des échelles plus ciblées sur des processus liés à la pleine conscience *62*
Des mesures plus proches de l'expérience du quotidien *64*
5.2 REMPLACER OU COMPLETER LES QUESTIONNAIRES AUTO-RAPPORTES 65
Les limites inhérentes aux questionnaires auto-rapportés *65*
L'intégration de mesures hétéro-évaluatives *65*

CONCLUSION 72

ANNEXES 74

ANNEXE 0 : CROISSANCE RELATIVE DES PUBLICATIONS SUR LA « MINDFULNESS » 74
ANNEXE 1A : REQUETES UTILISEES DANS LES BASES DE DONNEES 76
ANNEXE 1B : EXEMPLE D'UNE LONGUE LISTE DE DEFINITIONS DE LA PLEINE CONSCIENCE 77
ANNEXE 2 : 24 QUESTIONNAIRES RETENUS DE LA RECHERCHE DOCUMENTAIRE SUR PSYCTESTS 80
ANNEXE 2 A. DECOMPTE DES CITATIONS DE 20 ECHELLES DE PLEINE CONSCIENCE 82
ANNEXE 2 B. ASPECTS OF MINDFULNESS IN EIGHT CURRENT MINDFULNESS QUESTIONNAIRES (BERGOMI ET SES COLLÈGUES, 2013A, P. 193) 83
ANNEXE 3 : ITEMS DES QUESTIONNAIRES CLASSES PAR CARACTERISTIQUES ESSENTIELLES 84
ANNEXE 4: EQUANIMITY SCALE (EQUA-S) (JUNEAU ET SES COLLEGUES, 2020) 91

BIBLIOGRAPHIE 92

Liste des Figures

Figure 1. Nombre de publications sur la pleine conscience par année de 1977 à 2019 dans les bases Pubmed et Scopus 7
Figure 2. Les utilisations du terme de pleine conscience confondent trois niveaux d'analyse 15
Figure 3. Evolution du nombre de citations des échelles de mesure de pleine conscience 44
Figure 4. Évolution de la proportion d'échelles de pleine conscience "trait" sur les échelles d'"état" 59
Figure 5 Matrice phénoménologique multidimensionnelle (A. Lutz et ses collègues, 2015) . 70
Figure 6. Recommandations méthodologiques pour la recherche sur la pleine conscience. ... 73

Liste des Tableaux

Tableau 1. Les principales définitions d'experts sur la méditation de pleine conscience bouddhiste 19
Tableau 2. Distinctions entre la définition de 1994 et de 2003 de Kabat-Zinn 22
Tableau 3. Les principales définitions en psychologie 26
Tableau 4. Les caractéristiques essentielles de la pleine conscience et leurs synonymes 28
Tableau 5. Les neuf caractéristiques essentielles de la pleine conscience contenues dans 10 définitions : première analyse 32
Tableau 6. Les caractéristiques primordiales de la pleine conscience contenues dans 10 définitions : tableau corrigé 38
Tableau 7. Résumé des quatre caractéristiques primordiales de la pleine conscience contenues dans 10 définitions 40
Tableau 8. Les 13 questionnaires de pleine conscience les plus utilisés 43
Tableau 8b. Différentes tailles d'effet des interventions selon les questionnaires des IBPC (Baer, Gu, et ses collègues, 2019) 46
Tableau 9. Les facteurs de la pleine conscience selon les 13 questionnaires 47
Tableau 10. Neuf échelles de mesure et leurs facteurs (Van Dam et ses collègues, 2018) 49
Tableau 11. Neuf aspects de la pleine conscience dans huit questionnaires 51
Tableau 12. Classement des questionnaires des plus complets au plus spécifiques ou lacunaires 53
Tableau 13. Classement des critères les plus évalués pour chaque échelle et proportion en pourcentage des items de l'échelle 54
Tableau 14. Liste de caractéristiques de pratiques méditatives (Van Dam et ses collègues, 2018) 69

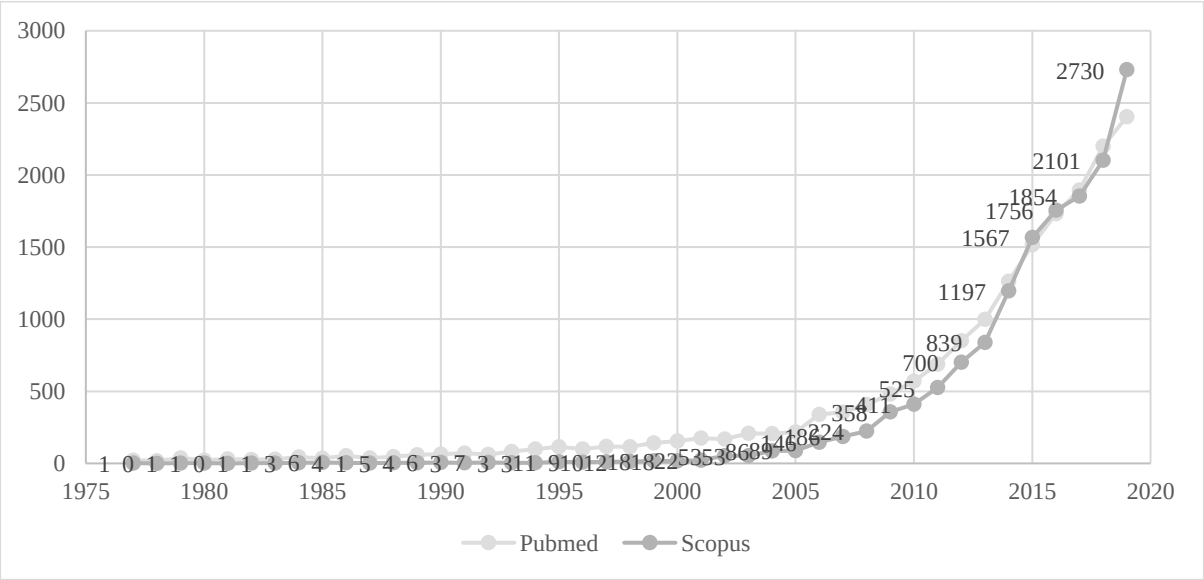
Remerciements

Je remercie du fond du cœur Fanny Devaugermé, ma tendre et chère épouse, pour sa patience et son soutien indéfectible sans qui ce travail n'aurait jamais pu avoir lieu. Je remercie chaleureusement tous les participants à mes stages qui me permettent de vivre de l'enseignement de la pleine conscience. Merci enfin à François Nef, Professeur de psychologie à l'UCLouvain, et Pierre Philippot, Professeur et chercheur en psychologie à l'UCLouvain, pour leurs appréciations encourageantes de ce travail de recherche.

Introduction

Les Interventions Basées sur la Pleine Conscience (IBPC) sont en plein essor dans la société et dans la discipline de la psychologie. A l'hôpital, à l'école, dans les entreprises, ou dans d'autres contextes, elles se développent selon des formats très différents, comme le protocole « *Mindfulness-Based Stress Reduction* » (MBSR) conçu en 1979 ou « *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) en 2000, les modules de la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT pour « *Acceptance and Commitment Therapy* »), la Thérapie Dialectique Comportementale (DBT pour « *Dialectical Behavior Therapy* »), sur smartphone, ou lors de retraites de méditation, bouddhistes (*Vipassana, Zen*) ou laïques, de plusieurs jours à plusieurs semaines ou mois (Chiesa & Malinowski, 2011). En psychologie clinique, ces interventions thérapeutiques efficaces se sont généralisées notamment contre le stress chronique, l'anxiété et les rechutes dépressives ou addictives. Ce développement des IBPC s'est accompagné de l'importation du terme « mindfulness », ou sa traduction française la plus habituelle de « pleine conscience », dans le champ de la psychologie scientifique et renvoie à plus de 15000 articles cumulés en 2019. Ce champ de recherche a connu une forte croissance dans les vingt dernières années (Fig. 1), y compris lorsque l'on prend en compte le nombre généralement croissant de publications en psychologie (cf. Annexe 0).

Figure 1. Nombre de publications sur la pleine conscience par année de 1977 à 2019 dans les bases Pubmed et Scopus[1]



[1] Requête TITLE-ABS-KEY (mindfulness) au 22/02/2020.

Pour étudier scientifiquement un phénomène, il doit être décrit et mesuré le plus précisément possible. De nombreuses recherches se sont contentées toutefois d'évaluer l'efficacité des IBPC sur des variables psychologiques sans vérifier l'existence d'un phénomène ou d'un processus de pleine conscience qui expliquerait les bons résultats de celles-ci. C'est un évitement commode, car comme l'indiquent Quaglia, Brown, Lindsay, Creswell, et Goodman (2015), « la façon dont la pleine conscience est conceptualisée et évaluée a une grande importance pour la science de la pleine conscience, et peut-être en partie à cause de cela, ces deux questions ont été parmi les plus controversées dans le domaine ». Potentiellement, des pans de recherche peuvent devenir caducs si ses fondations conceptuelles et théoriques sont remises en cause. Or, la conceptualisation et l'évaluation de la pleine conscience ne font pas l'objet d'un consensus (Van Dam et ses collègues, 2018) et sont sources de confusion. Le concept de « pleine conscience » peut paraître vague et polysémique aboutissant *in fine* à une perte de sens ou à des résultats relativisés et contestés.

Cette clarification du phénomène de pleine conscience peut non seulement être utile à la recherche, mais aussi aux pratiquants qui cherchent à vérifier s'ils sont en pleine conscience, ainsi qu'aux intervenants de pleine conscience ou cliniciens qui aimeraient distinguer et évaluer les processus de la pleine conscience pour mieux adapter leurs interventions aux besoins et aux capacités de leurs clients.

Etant donné que la pleine conscience est un construit relativement nouveau en science psychologique, il nous semble important de revenir au fondement, c'est-à-dire aux définitions de la pleine conscience elle-même, pour examiner les caractéristiques essentielles de la pleine conscience qui font consensus, démêler les incohérences et bâtir des bases conceptuelles et théoriques claires. Les échelles de mesure du phénomène influencent la façon dont la pleine conscience est comprise. Par conséquent, nous étudierons également la cohérence entre la définition et la mesure de la pleine conscience par des questionnaires, autrement dit leur validité de contenu. Nous finirons en ouvrant sur la question de la mesure de la pleine conscience aux autres méthodes de recueil de données parfois plus appropriées à l'étude de la pleine conscience. Nous réaliserons ces objectifs à travers une revue de littérature des articles des journaux scientifiques validés par des pairs, pour prendre en compte la vaste réflexion déjà existante sur le sujet.

1. Méthodes

Pour clarifier la base conceptuelle de la recherche en pleine conscience, nous avons effectué une revue de la littérature scientifique principalement en anglais, en allant du plus large au plus précis ou du plus abstrait au plus concret : de la définition de la pleine conscience à son opérationnalisation en critères puis en instruments de mesures.

1.1 Recueil des données et sélection des articles

1) Choix des bases de données

Nous avons choisi des bases de données de publications scientifiques spécialisées en psychologie, à savoir : PsycArticles, PsycInfo, PsycTests, Scopus (plus large que ScienceDirect), Pascal-Francis, mais aussi Google Scholar et Pubmed. Il existe peu de publications scientifiques en français et les articles sont généralement des synthèses de ce qui existe déjà en anglais, sans apport nouveau. Ainsi, la requête « pleine conscience » sur la base Pascal-Francis jusque 2015 n'a retourné que 21 résultats (au 4/10/2019). En comparaison, la requête « mindfulness » retournait à la même date 13414 articles dans PsycArticles et PsycInfo et 14283 articles dans Scopus, un peu plus que Pubmed. Nous avons donc sélectionné Scopus qui permettait une recherche plus exhaustive tout en évitant les doublons. Pour actualiser les requêtes pendant la réalisation de ce rapport, nous avons établi des alertes sur Scopus, Pubmed mais aussi ResearchGate.

2) Requêtes utilisées et sélection des articles selon les parties

Afin de réduire le nombre d'articles à la définition et à la mesure de la pleine conscience, notre requête principale sur Scopus a été :
« TITLE (mindfulness OR meditat* AND measur* OR defini* OR assess* OR skill OR scale OR model OR construct* OR facets OR concept* OR factor*) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "French")) », ce qui a retourné 890 résultats.

Toutefois, notre requête a été plus sélective pour comparer et exclure rapidement les articles non pertinents en fonction des parties du livre, lorsqu'elle portait plus spécifiquement sur les définitions, les échelles de mesure, sur la notion de trait ou d'état de pleine conscience ou sur la mesure de la méditation (cf. Annexe 1a sur les requêtes utilisées).

Souhaitant procéder à une revue systématique selon les étapes PRISMA, sur la définition de la pleine conscience, nous avons principalement utilisé la requête « TITLE-ABS-KEY (mindfulness AND defini*) » qui a retourné 375 articles en incluant le titre, le résumé et les mots clés dans Scopus (au 4/12/2019), et 14 articles avec la requête plus restreinte sur les titres « TITLE (mindfulness AND defini*) ». Toutefois, une procédure de

revue exhaustive et systématique *a priori* perdait de sa pertinence pour trois raisons. Premièrement, plusieurs articles pourtant essentiels ont été trouvés *a posteriori* grâce à des recherches spécifiques par auteurs, ou dans les bibliographies des articles. Préférant refléter l'état le plus récent de la réflexion, nos alertes de publication remettaient également en cause une sélection *a priori.* Deuxièmement, la nature de notre sujet portant sur la définition, de nombreux articles peuvent apporter des réflexions pertinentes en définissant leur champ d'étude sans l'inclure dans le titre, le résumé ou les mots clés. Des articles pourtant utiles ne contenaient pas des termes de recherche inclus dès le début, par exemple : *operationalizing* (« *Operationalizing Mindfulness »)* ou les termes trop larges de *mean* (« *What does mindfulness really mean?* ») ou plus encore *Mindfulness-Based Interventions (« Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future »)* ou *Mindfulness-based (« Mindfulness-based approaches: are they all the same? »).* Troisièmement, tous les articles proposaient soit leur propre définition avec des termes seulement très légèrement différents, soit une sélection de trois ou quatre définitions, parfois redondantes et peu discutées en elles-mêmes. Nous nous retrouvions facilement avec une liste énorme de définitions qu'il est difficile de trier en l'absence de critères objectifs de légitimité, comme l'illustre une liste restreinte de définitions extraite de l'article de Nilsson et Kazemi (2016) (cf. Annexe 1b). Nous avons donc sélectionné les articles présentant leurs propres définitions, ce qui correspond aux premières définitions apparaissant dans la littérature scientifique au début des années 2000 et représentent très fidèlement les définitions utilisées ultérieurement en matière de pleine conscience. Nous avons toujours sélectionné les articles en anglais les plus poussés, dans les revues d'articles évalués par les pairs.

Notre requête pour les instruments de mesure de la pleine conscience dans Scopus a été "(TITLE (mindfulness AND measur*)) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "French")) », ce qui a retourné 104 résultats. Nous avons ensuite exclu les populations d'enfants et d'adolescents (n = 18), les contextes spécifiques (douleurs, travail, parentalité, n = 3), les articles non pertinents (n=3) pour obtenir 80 articles éligibles. Une requête parallèle sur les tests de pleine conscience dans la base PsycTests a retourné 182 résultats qui se sont réduits finalement à 13 tests.

1.2 Analyse

Nous avons découpé notre revue de littérature en quatre phases correspondant à quatre parties, avec quatre analyses distinctes :

1) l'histoire et les différents sens de l'utilisation de la dénomination « pleine conscience » en français et « mindfulness » en anglais,

2) le recensement de définitions du phénomène de pleine conscience pour en extraire des caractéristiques essentielles,
3) les caractéristiques essentielles des définitions dans les questionnaires auto-rapportés de mesure,
4) un panorama des alternatives de mesure des caractéristiques de la pleine conscience.

Les phases 1 et 4 (chapitres 2 et 5) sont des synthèses et des réflexions globales. Les phases 2 et 3 sur les définitions et les échelles de mesures (chapitres 3 et 4) suivent une procédure d'analyse commune par étapes : recensement de l'existant, extraction et réduction aux données pertinentes par analyse de contenu et regroupements, comparaison de la cohérence des données entre elles, c'est-à-dire des définitions et des questionnaires. Nous avons délibérément conservé chaque étape de la réduction de données en caractéristiques essentielles pour apporter plus de transparence à notre analyse et aux biais éventuels. Le résultat pour la phase 2 aboutit à un modèle et une définition de la pleine conscience, tandis que la phase 3 évalue la conformité des questionnaires aux critères essentiels de pleine conscience, leur cohérence, et enfin leur impact sur les résultats de recherche obtenus via ces échelles de mesure. Pour ces phases 2 et 3 sur les définitions et les échelles de mesure, nous avons expliqué la méthode suivie plus en détails au sein même des chapitres 3 et 4, afin de mieux comprendre le sens des résultats qui sont directement issus de ces études distinctes.

2. Les utilisations compliquées du terme de « pleine conscience »

2.1 Les controverses autour du terme français de « pleine conscience » lui-même

La première difficulté rencontrée lors d'une revue de littérature sur la définition de la pleine conscience est celle du terme lui-même qui n'est pas accepté unanimement par les praticiens et les chercheurs francophones. Un livre récent de synthèse n'utilise d'ailleurs pas le terme de pleine conscience et s'intitule à la place : « La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques » (Grégoire, Lachance, & Richer, 2016). Grégoire critique le terme de conscience car il peut revêtir diverses significations : « par exemple, perdre ou reprendre conscience, avoir ou prendre conscience de quelque chose, avoir une liberté de conscience ». Il ajoute que « le terme « présence attentive » offre le mérite d'être moins abstrait que le terme « pleine conscience » et est supposé souligner l'aspect attentionnel.

Cette controverse terminologique nous semble mineure et peu structurante pour le champ de recherche. En français, le terme « présence attentive » ne retourne que 2 résultats contre 70 résultats pour le terme « pleine conscience »[2].

Sur le fond, les arguments subjectifs de Grégoire sur l'acception du terme ne sont étayés par aucune enquête permettant de conclure à la compréhension du terme « pleine conscience » ou « présence attentive » dans une population donnée. Tous les termes semblent avoir leurs défauts et présentent des pièges sémantiques. Nous pourrions par exemple, penser que le mot « présence » est aussi abstrait, sauf pour la présence de quelqu'un, ou que parler de « présence attentive » est un pléonasme. De même pour « l'Attention vigilante », le mot « vigilance » pourrait être suffisant. Nous trouvons d'ailleurs sur internet une pluralité de termes, mettant l'accent sur tel ou tel aspect de la pleine conscience : « présence », « pleine présence », « pleine attention », « attention vigilante », « Vigilance » et beaucoup d'autres termes qui apparaissent progressivement. Ces variations existent également dans d'autres langues, comme l'espagnol, y compris dans la littérature scientifique (Urcola-Pardo, Oliván-Blázquez, Germán-Bes, Pérez-Yus, & García-Campayo, 2016). Le terme anglais « minfulness » est aussi très utilisé en français, peut-être pour éviter de devoir se pencher sur une traduction française, mais il est aussi problématique pour certains locuteurs anglophones, d'où les termes alternatifs de« *heartfulness* », « *kindfulness* », « *presence* », « *awareness* ».

Comme le souligne Young (2016), il est important de se rappeler que les termes « pleine conscience » ou « mindfulness » ne sont que des mots. Ils sont par nature relatifs.

[2] Recherche effectuée le 24 janvier 2020 dans la base de données Scopus.

Les termes utilisés pour désigner exactement la même chose ont d'ailleurs évolué dans le temps. En français, les termes « d'attention », « méditation de l'attention » ou « Attention » avec une majuscule étaient aussi utilisés indistinctement comme l'indique le titre « *L'Attention, source de plénitude : Pratique de la méditation Vipassana* » dès 1979 (Dhiravamsa, 1979, 1983). C'était à l'époque une traduction usuelle du dictionnaire pour « *mindfulness* ». D'autres mots étaient utilisés comme synonyme : méditation, zen, méditation Vipassana. « Pleine conscience » est une expression utilisée dans les écrits de Thich Nhat Hanh, par exemple dans le livre « *Le miracle de la pleine conscience* », en traduction du terme anglais « mindfulness » (Hanh, 1975). Le terme anglais mindfulness a également son histoire. Il n'a pas été inventé par Jon Kabat-Zinn, contrairement à ce que laisse penser certains livres « grand public » en français (André, 2017)[3]. Le terme technique bouddhiste « *sati* » issu des textes bouddhistes anciens aurait été traduit du *pali*[4] pour la première fois par « mindfulness » par T.W. Rhys Davids en 1881 (Gethin, 2011). Le terme « mindful » a été utilisé dès 1871 dans ce contexte (Alabaster, 1871). Le terme « mindfulness » a naturellement été importé aux Etats-Unis lorsque des américains ayant pratiqué la méditation de pleine conscience en Birmanie (Sayadaw & Thin, 1957), en Thaïlande, en Inde et au Sri Lanka ont commencé à la diffuser dans les années 1970 (Bodhi, 2011; Dass, 1971; Goldstein, 1976).

Cette histoire du terme de mindfulness ou de pleine conscience nous rappelle qu'il n'existe pas une autorité unique qui imposerait le bon terme ou la bonne définition mais plutôt que la réalité, telle qu'elle est établie dans la démarche scientifique, est élaborée également à travers une « construction sociale » (Berger, Luckmann, Taminiaux, & Maffesoli, 1996) résultant d'influences entre pairs, les chercheurs, et les autres acteurs de la société.

Dans cet ouvrage écrit en français, nous avons choisi par convention le terme de « pleine conscience » car c'est le terme le plus répandu dans la littérature scientifique francophone comme précisé plus haut. Dans les échanges oraux, le terme de « pleine conscience » est aussi largement utilisé en français, en compétition avec le terme anglais non-

---

[3] Jon Kabat-Zinn se serait inspiré dans les années 1980 « *de la pratique du Vipassana, une forme de méditation bouddhiste, pour élaborer un protocole de méditation qu'il baptise* mindfulness, *« pleine conscience » en français »*.

[4] Le *pali* est une langue ancienne de transcription exclusivement bouddhiste, utilisée dans le bouddhisme Theravada.

traduit « mindfulness ». La suite de ce livre s'intéressera plutôt à préciser le sens derrière l'appellation, dans la littérature scientifique en psychologie principalement en anglais[5].

2.2 Les trois grandes utilisations du terme de pleine conscience : interventions, pratiques, fonctionnement psychologique

Dans la littérature scientifique, le terme de pleine conscience est utilisé pour désigner indistinctement trois niveaux d'analyse (Baer, Crane, Miller, & Kuyken, 2019; Walwanis & Bryan, 2018) :

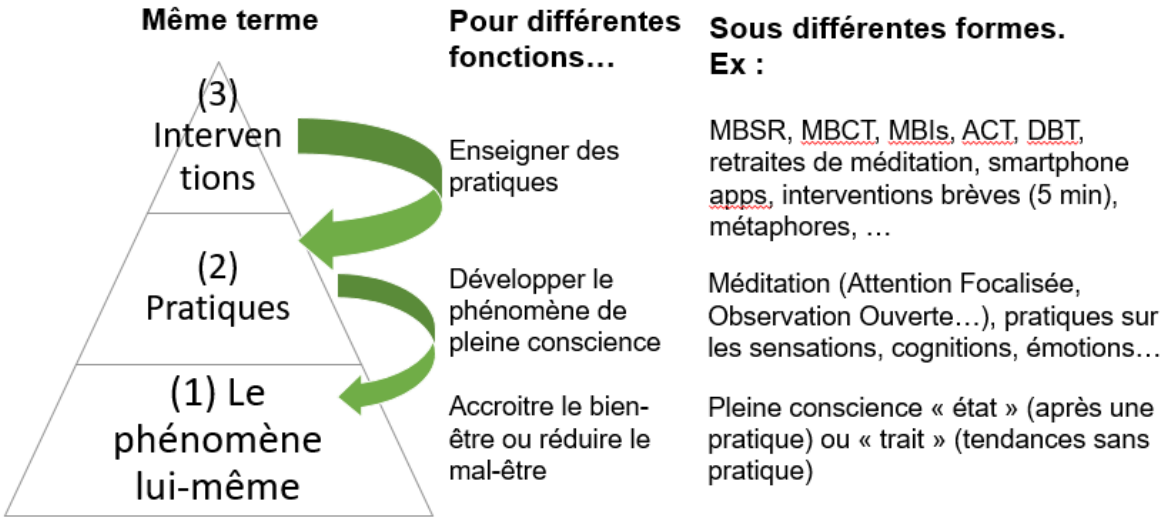
(1) le *fonctionnement* psychologique (ou phénomène) lui-même toujours décrit comme étant un état attentionnel ou un état de conscience. Comme nous l'expliciterons dans la partie relative aux échelles de mesures, le fonctionnement psychologique est lui-même divisé en, d'une part, un « état » de pleine conscience -résultant le plus souvent d'une pratique ou d'un acte délibéré et généralement temporaire-, et d'autre part, un « trait » de pleine conscience qui décrit une tendance individuelle ou une disposition qui ne résulte pas nécessairement d'une pratique, et mesurable sans pratique préalable.

(2) des *pratiques* de développement de ce fonctionnement en soi-même, comme par exemple la méditation d'attention focalisée ou d'observation ouverte (*open monitoring*). Il s'agit essentiellement d'actes ou de comportements attentionnels délibérés et répétés.

(3) des *interventions* pour enseigner et apprendre à cultiver ces pratiques selon différents formats. Les interventions validées les plus connues historiquement sont les protocoles « *Mindfulness-Based Stress Reduction* » (MBSR) ou « *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) ou autres Interventions Basées sur la Pleine Conscience (IBPC, traduit de *Mindfulness-Based Interventions, MBI)*, ou la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT pour « *Acceptance and Commitment Therapy* ») ou la Thérapie Dialectique Comportementale (DBT pour « *Dialectical Behavior Therapy* »), mais il existe aussi des interventions très courtes sur smartphone, ou plus longues lors de retraites de méditation laïques ou bouddhistes (Vipassana, Zen, …), de quelques jours à plusieurs semaines ou mois (Chiesa & Malinowski, 2011)).

[5] seulement 149 articles en français, souvent très introductifs, existent sur 14429 résultats dans la base de données Scopus le 27/10/2019

Figure 2. Les utilisations du terme de pleine conscience confondent trois niveaux d'analyse



Ce manque de distinction dans la littérature est problématique car ces trois sens ne sont pas du tout équivalents. Par exemple, il est possible de pratiquer la méditation (2), sans intervention, sans audio et sans livre (3), simplement en silence, une fois qu'on l'a apprise. Cette pratique (2) peut ne pas avoir d'effets sur le fonctionnement psychologique de pleine conscience (1). De même, il est possible d'avoir des interventions (3) qui se nomment « mindfulness » ou « pleine conscience », sans rapport direct avec une pratique de pleine conscience (2). Par exemple, est-ce que des interventions utilisant de l'imagerie interne visuelle (visualisation d'un lac ou d'une montage dans le MBSR) ou des métaphores (comme dans l'ACT) sont bien des pratiques de pleine conscience ? De même, une pratique (2) n'a pas forcément de conséquences sur le phénomène de pleine conscience lui-même (1). C'est d'ailleurs une des fonctions des échelles de mesure de pleine conscience de vérifier si une intervention ou une pratique développe ou non le fonctionnement psychologique de pleine conscience attendu.

Lorsque des articles parlent de pleine conscience et mesurent l'efficacité d'une intervention, de nombreuses confusions s'installent en mettant en équivalence l'impact psychologique de ces trois niveaux différents : interventions, pratiques, fonctionnement psychologique. De tels articles ne sont pas rares, notamment ceux évaluant l'efficacité des interventions. Un recensement quantitatif dépasserait le cadre de cet ouvrage. Citons seulement à titre d'illustration concrète, le cas d'un article récent (Clarke & Draper, 2020) évaluant l'efficacité d'une application de pleine conscience sur smartphone pendant sept jours. Cette étude utilise un questionnaire de mesure de bien-être (SWEMWBS) et de pleine conscience (FFMQ-SF), et tire indûment des conclusions généralisatrices, en l'absence de

groupes de contrôle randomisés, dans le titre même de l'article sur « l'effet néfaste d'une pratique quotidienne de pleine conscience ». Or, l'étude ne vérifie pas : 1) dans quelle mesure il s'agit bien d'une pratique dite de pleine conscience (il existe de nombreux types de méditations ainsi que de façons de les guider, alors même que l'article mentionne que les guidances audio pouvaient inclure de la musique, ce qui est très discutable concernant la méditation de pleine conscience et biaise les résultats), 2) si elle développe véritablement un état de pleine conscience résultant de la méditation (*state mindfulness*) plutôt qu'une disposition (*trait mindfulness)* mesurable en dehors de tout entraînement et susceptible de changer pour diverses raisons qui n'ont rien à voir avec cet entraînement (les variables de confusion n'étant pas isolées expérimentalement ou au moins statistiquement, alors même que les étudiants testés avaient pour certains des examens). Non seulement, l'article confond différents niveaux d'analyse mais il fait des recommandations en faisant implicitement l'amalgame entre des pratiques de pleine conscience et des interventions de formats très différents. Contrairement à l'écoute de « méditations » guidées par smartphone pendant une semaine, un MBSR, par exemple, a lieu en groupe, avec des interactions avec un enseignant, pendant 8 semaines, comprenant différents modules, plus de séances et sur des durées plus longues comme une journée. Ce type de généralisation abusive découle notamment de distinctions insuffisantes de ce que recouvre le terme de pleine conscience.

Une façon d'éviter ce problème dans les articles de recherche serait de spécifier dans le titre ou le plus rapidement possible dans l'article si l'on parle de pleine conscience comme intervention, pratique ou phénomène, tout en étant le plus précis possible sur la description et la mesure de chacun de ces niveaux d'analyse.

Cette distinction importante faite, nous pouvons nous concentrer dans ce livre sur le phénomène psychologique de la pleine conscience lui-même, plutôt que sur les interventions ou les pratiques.

3. Les définitions du phénomène de pleine conscience

3.1 Recensement des définitions du phénomène de pleine conscience et distinctions

1) La définition selon les experts en méditation de pleine conscience bouddhiste

La pratique de la pleine conscience a une origine bouddhiste (Kabat-Zinn, 2003, 2011; Kabat-Zinn, 2017; Williams & Kabat-Zinn, 2011) et est même considérée comme « le cœur de la méditation bouddhiste » dans le bouddhisme (Nyanaponika, 1962). De ce fait, les premières définitions de psychologie empirique ont commencé généralement par prendre en compte la conceptualisation multimillénaire de la pleine conscience par la psychologie bouddhiste issue de la pratique méditative (Gethin, 2015) plutôt que de créer *ex-nihilo* un concept homonyme différent ou de vouloir réinventer la roue, par manque d'intérêt, d'expertise dans le domaine ou par préjugé sous prétexte d'une démarche scientifique.

Le phénomène de pleine conscience (*sati* dans la langue canonique appelée *pali)* est toutefois peu décrit dans les textes les plus anciens rassemblés dans le « canon pali ». Les écrits ultérieurs appelés *Abdhidhamma* insistent principalement sur un « acte d'attention pénétrant, qui ne flotte pas, ou qui va en profondeur dans les objets d'attention », comme les sensations (Wallace & Bodhi, 2006). Cette précision d'attention « pénétrante » est relativement peu reprise dans les définitions scientifiques, sauf peut-être sous le terme d'attention soutenue mais fait plutôt référence à une absence de distraction dans le temps.

L'étymologie du mot *sati* est liée au souvenir ou à la mémoire, et en fait une pratique de rappel pour l'esprit du quotidien habituellement distrait (Gethin, 2011).

La pleine conscience est donc souvent associée à un état d'attention stable et soutenu ou un esprit bien « posé » (comme dans le terme *samâdhi* en pali et sanskrit*)* qui requiert un effort attentionnel semblable à un rappel.

Le bouddhisme met aussi l'accent sur le risque de la perception mentale *(saññ*a*)* et de la prolifération mentale (*papañca,* synonyme de rumination mentale) au profit d'une attention nue ou vide (*bare attention* en anglais) (Nyanaponika, 1962) -même si ce terme fait débat dans le bouddhisme Theravada (Bodhi, 2011)- ou d'une « vision » nue, dans l'école bouddhiste tibétaine du Dzogchen (Padmasambhava; Cornu, 2009). Le phénomène renvoie donc à un acte d'attention permettant de ne pas être pris dans les jugements automatiques, et de s'impliquer de façon plus maîtrisée dans les pensées qui apparaissent spontanément à l'esprit. Cet aspect se retrouve dans des composantes des échelles de mesure de la pleine conscience ou des concepts associés comme la défusion cognitive, la décentration, sans toutefois pointer aussi précisément l'existence d'une partie non conceptuelle de la conscience de base (Dunne, 2011). Néanmoins, du fait de la multiplicité des traditions méditatives

bouddhistes, ce point de vue de la pleine conscience comme attention nue n'est pas non plus uniforme. Le canon pali regorge ainsi de textes incitant le méditant à reconnaître si son état d'esprit présent est durablement bénéfique (*kusala)* ou néfaste *(akusala)* pour lui-même et les autres, incluant ainsi un aspect éthique, faisant partie d'un cadre conceptuel de développement psychologique plus vaste en même temps émotionnel et éthique (Analayo, 2018; Bodhi, 2011; Dreyfus, 2011; Wallace & Bodhi, 2006). Chaque action (*kamma* en pali ou *karma* en sanskrit) ou comportement mental (pensée volontaire), verbal ou physique peut en effet être bénéfique ou néfaste en fonction des conséquences futures de bonheur ou de malheur. La pratique de la vigilance est donc là pour veiller à la production de comportements à la fois vertueux et heureux. L'effort du pratiquant est de s'abstenir et de laisser s'éteindre en toute conscience les actions néfastes, sans générer d'aversion (*dosa)*.

Sans vouloir rentrer dans les détails de la psychologie bouddhiste sur cette attention à la fois pénétrante, non conceptuelle et bénéfique, dans le cadre de la psychologie scientifique, on peut noter cependant que le phénomène psychologique était le plus souvent associé dans le bouddhisme Theravada à la pratique de la méditation. A notre connaissance, les mots « méditation » et « pleine conscience » (*mindfulness* et *meditation* en anglais) étaient peu dissociés, voire complètement synonymes. La tradition bouddhiste a mis surtout l'accent sur les méthodes de méditation et la pratique méditative plutôt que sur les définitions de la pleine conscience. Ainsi, l'état de pleine conscience peut être utilisé et cultivé aussi bien dans deux types de méditation : la méditation de concentration sur une seule chose pour créer du calme (méditation *samatha*), par exemple en se concentrant exclusivement sur la respiration (*anapana sati*), ou la méditation de la sagesse en se concentrant sur ce qui apparaît et disparaît dans le moment présent (*vipassana* ou *insight meditation*) pour y discerner les trois « caractéristiques d'impermanence (*anicca*), de souffrance (*dukkha),* d'impersonnalité ou ce qui n'est pas soi (*anatta*) » en équilibrant différents « facteurs d'éveil » dont la pleine conscience (*sati*) (avec l'équanimité, la concentration, le calme, la béatitude, l'investigation des phénomènes intérieurs physiques et mentaux, l'effort courageux). *Sati* s'imbriquait donc dans un ensemble d'autres concepts (cf. Chapitre 3. Sati, in Anālayo, 2020).

Dans notre revue de littérature des définitions, Grossman (2011) cite des experts très expérimentés sur la méditation de pleine conscience bouddhiste (cf. Tableau 1). Nous y avons inclus également une définition sur les composantes de la pleine conscience publiée dans la revue académique interdisciplinaire (incluant la psychologie), *Contemporary Buddhism* (Ng, Chow, Lau, & Wang, 2017).

Tableau 1. Les principales définitions d'experts sur la méditation de pleine conscience bouddhiste

Référence	Définition
Bodhi (1984, pp. 75-76)	« Le type de conscience impliqué dans la pleine conscience diffère profondément du type de conscience au travail dans notre mode de conscience habituel. (...) Avec la pratique de la pleine conscience, la conscience est appliquée à un niveau spécial. (…) L'esprit est entraîné pour rester dans le présent, ouvert, calme et alerte, contemplant le moment présent. Tous les jugements et interprétations doivent être suspendus ou, s'ils se produisent, simplement enregistrés et abandonnés. » « La pleine conscience facilite la réalisation de la sérénité et de la compréhension (*insight*). Cela peut conduire à une concentration profonde ou à la sagesse. »
Goldstein (2002, p. 89)	« La pleine conscience est la qualité de l'esprit qui remarque ce qui est présent sans jugement, sans interférence »
Kabat-Zinn (1990, p. 12)	« La pleine conscience n'est au fond qu'une façon particulière de prêter attention. C'est une façon de se regarder profondément dans un esprit de recherche et de compréhension de soi »
Gunaratana (2001, p. 32)	« Grâce au processus de la pleine conscience, nous prenons lentement conscience de ce que nous sommes vraiment en dessous de l'image de soi. (…) Nous nous entraînons à voir la réalité telle qu'elle est (…). Ce processus de pleine conscience est vraiment très différent de ce que nous faisons habituellement. »
Ng, Chow, Lau, & Wang (2017)	« La conscience et le non-attachement ont été soulignés dans le discours bouddhiste comme des facettes importantes de la pratique de la pleine conscience depuis plus de 2500 ans. » « Elle comprend (1) Une attention soutenue; (2) qui couvre toutes les expériences perceptibles (3) pour discerner l'impermanence (4) sans s'accrocher »

2) Les premières définitions les plus citées dans le champ de la psychologie empirique

Pour sortir la pleine conscience du champ bouddhiste, plusieurs chercheurs ont tenté de définir la pleine conscience en la reliant à la discipline de la psychologie. Les citations de Kabat-Zinn font partie des deux champs dans la mesure où il possède une expertise dans la méditation bouddhiste de pleine conscience (Theravada et Zen coréen) dans laquelle il a puisé pour concevoir le MBSR, à l'origine des protocoles laïques et thérapeutiques (Kabat-Zinn, 2011; Kabat-Zinn, 2017).

La définition de **Kabat-Zinn** est la définition la plus citée dans la littérature scientifique :

> « La pleine conscience signifie prêter attention d'une manière particulière: délibérément, dans le moment présent, et de façon non-jugeante. »[6] (Kabat-Zinn, 1994)

C'est celle qui a été reprise dans le livre fondateur du protocole MBCT, « *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse* » (Segal, Williams, & Teasdale, 2002, p. 40). Cette définition comprend la pleine conscience comme un processus attentionnel, volontaire plutôt qu'automatique, et en dehors des jugements.

Elle a toutefois évoluée. En 2003 Kabat-Zinn (2003, p. 145) ajoute dans la définition ce sur quoi l'attention se porte, ou l'objet d'attention, à savoir « l'expérience qui se déploie moment après moment. » Mais surtout, il ne s'agit plus juste d'un acte d'attention mais plutôt d'une « conscience » qui « émerge » du fait de porter son attention sur l'expérience présente :

> « Une définition opérationnelle de la pleine conscience est : la conscience qui émerge en prêtant attention délibérément, dans le moment présent, et de façon non-jugeante à l'expérience qui se déploie moment après moment. »[7]

Le terme de pleine conscience devient ainsi synonyme d'une autre notion de « pure conscience » (« *pure awareness* »). De l'aveu même de l'auteur (Kabat-Zinn, 2017, p. 1127) : « Juste pour être clair sur la façon dont j'utilise le mot de « pleine conscience », je l'utilise comme synonyme de « conscience » ou de « pure conscience » ». C'est « le fait de connaître

---

[6] « *Mindfulness means paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally*." Citée par exemple dans Segal, Williams and Teasdale (2002, p. 40)

[7] "*An operational working definition of mindfulness is: the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.*"

(*knowing*) qui inclut mais aussi transcende la partie exclusivement conceptuelle (*the merely conceptual*) ». La notion de pure conscience est pourtant distincte du terme de pleine conscience. C'est un terme inconnu en psychologie scientifique mais utilisé généralement dans la tradition contemplative hindouiste de l'Advaita Vedanta et dans certains courants « non-duels » du bouddhisme tel que le Dzogchen ou le Mahamoudra (Dorjee, 2016; Dunne, 2011; Hanley, Nakamura, & Garland, 2018), dans laquelle la perception n'est plus structurée par la dualité entre un sujet (un moi) qui observe et un objet observé, ou comme l'indique Kabat-Zinn (2017, p. 1128), par la « séparation artificielle inhérente à la dualité sujet/objet ». Ce n'est que « pure expérience sans fabrication de quelqu'un qui fait l'expérience (*experiencer) ».* Dans ces contextes, la prise de conscience de la pure conscience fait partie d'un « éveil », but des pratiques méditatives notamment bouddhistes et hindouistes. Elle correspond à la découverte vécue d'une conscience primordiale, en amont de l'expérience, par nature vide de contenus (d'où la notion importante de vacuité) et donc non-conceptuelle, sans différenciation, sans limite, atemporelle, sans soi, sans effort nécessaire pour garder une attitude délibérée d'acceptation puisqu'elle ne fait que recevoir tous les stimuli, sans choix, de façon égale avec équanimité (Josipovic, 2014, 2019; Kelly, 2015, 2019; Miller, 2014). Elle se distingue donc de la notion de pleine conscience de Kabat-Zinn définie en 1994, plus proche du maintien d'un état d'attention, supposant un effort, dont le champ est forcément limité, tel que développé dans le bouddhisme Theravada (littéralement « voie des anciens ») (Bodhi, 2011). Ces deux notions peuvent toutefois être complémentaires. Si la pure conscience correspond plus à ce que l'on trouve par une simple prise de conscience, « se familiariser » avec elle et l'« habiter » en tant que « dimension première de l'expérience » (Kabat-Zinn, 2017, p. 1127) peut requérir un effort de maintien de l'attention sur la pure conscience, pour ne pas être capturée par les *a priori* associés à une expérience donnée, qui peuvent nous « aveugler ».

Du point de vue de la recherche empirique, cette mise en équivalence reste problématique. La pleine conscience n'est plus le processus attentionnel lui-même (définition de 1994), mais le phénomène de conscience issue de ce processus attentionnel volontaire (définition de 2003). On change donc de niveau : la pleine conscience devient le résultat d'un processus attentionnel. Cette définition ne précise toutefois que le moyen -le processus attentionnel- en laissant le résultat -le type de conscience- peu défini. Elle met aussi en équivalence un état non-volontaire de conscience qui « émerge », avec un processus attentionnel volontaire. Cela rend le terme relativement vague.

Tableau 2. Distinctions entre la définition de 1994 et de 2003 de Kabat-Zinn

définition de 1994	définition de 2003
Attention	Conscience
Délibérée, volontaire	Qui émerge, non volontaire
	Synonyme de « pure conscience »

Cette définition est toujours utilisée actuellement par Jon Kabat-Zinn même s'il peut y ajouter des composantes, comme la non-réactivité (Kabat-Zinn, 2019)[8]. Son caractère opérationnel pour la recherche en psychologie a donc soulevé quelques questions terminologiques. Comme l'indique Hayes (2004), « il faut admettre que cette définition s'appuie sur de nombreux termes qui sont plus liés à la psychologie profane qu'à la psychologie en tant que discipline. ».

Brown & Ryan (2004, p. 245) ont juxtaposé dans leur définition l'élément d'attention et de conscience, plutôt que de les subordonner comme chez Kabat-Zinn, et les ont qualifié : « attention *ouverte ou réceptive*, et conscience des événements qui ont lieu *sur le moment* et leur expérience ». Ils ont toutefois distingué conscience et attention : « la conscience est le champ ou la base sur laquelle les phénomènes perçus sont exprimés et l'attention tire continuellement des « figures » de cette base pour les examiner plus précisément ». « L'attention est une focalisation de la conscience pour mettre en lumière une sélection d'aspects de la réalité. Dans les états conscients quotidiens, la conscience et l'attention sont entremêlés »[9] (Brown & Ryan, 2003). La conscience est donc ici surtout une conscience du présent, mais elle est également plus vive et claire : « La pleine conscience capte une qualité de conscience qui se caractérise par la clarté et la vivacité du fonctionnement et de l'expérience actuels par opposition à des états inattentifs et moins «éveillés» du fonctionnement habituel ou automatique qui peuvent être chroniques chez de nombreuses personnes » (Brown & Ryan, 2003).

Dans un article ultérieur sur les fondements théoriques de la pleine conscience incluant davantage les fondements théoriques érudits bouddhistes, Brown, Ryan, et Creswell

[8] "*mindfulness, or moment-to- moment, non-judgmental, non-reactive attending, and the awareness, insight, and potential liberation that can arise from that intentional cultivation*"

[9] "*awareness is the field or ground upon which perceived phenomena are expressed, and attention continually pulls ''figures'' out of that ground to hold them up for closer examination." "Attention is a focusing of awareness to highlight selected aspects of that reality. In everyday awake states, awareness and attention are intertwined."*

(2007) y ajoutent d'autres caractéristiques : outre la clarté de la conscience, la flexibilité de l'attention et de la conscience, et de son orientation vers le présent, la pleine conscience est aussi non-conceptuelle et sans différenciation ou distinction (*nondiscriminatory),* marquée par une attitude empirique envers la réalité comme un scientifique objectif, et une stabilité ou une continuité d'attention et de conscience. L'aspect non-conceptuel de la pleine conscience n'est pas l'opposé de la pensée mais permet plutôt une relation plus désengagée et distante à la pensée. Ces éléments ultérieurs précisent grandement leur première définition de 2003 ainsi que celle de Kabat-Zinn. Ils n'ont toutefois en rien changé la conceptualisation de la pleine conscience utilisée pour leur questionnaire MAAS (cf. 4.4).

A la suite de réunions pour établir un consensus entre onze chercheurs en psychologie, **Bishop et ses collègues** (2004, p. 232) ont voulu concevoir une définition opérationnelle pour la recherche. Ils ont précisé cette conscience comme étant une

> « conscience centrée sur le présent, non-jugeante, non-élaborative, dans laquelle chaque pensée, émotion ou sensation qui apparaît dans le champ de l'attention est reconnue et acceptée telle qu'elle est. »

Elle est donc non seulement désengagée des jugements comme chez Kabat-Zinn mais encore « non-élaborative » ou non-symbolique. Elle est donc non conceptuelle ou en dehors des processus d'associations d'idées. Elle implique également une reconnaissance et une acceptation de ce qui apparaît dans le champ de l'attention. Cet état résulte d'une méditation autour de la respiration, sans toutefois se limiter à une méditation de concentration :

> « La méditation par concentration consiste à limiter la concentration de l'attention à un seul stimulus tel qu'un mot, un son ou une sensation. Lorsque l'attention s'égare, elle est redirigée vers ce stimulus unique. Aucune attention n'est accordée à la nature de la distraction. En revanche, la méditation de pleine conscience implique l'observation de stimuli internes et externes en constante évolution à mesure qu'ils surviennent. »

Il peut être aussi cultivé en dehors de la pratique méditative formelle « en ramenant la conscience dans l'ici-et-maintenant au cours de la journée, en utilisant le souffle comme ancre, chaque fois qu'il ou elle remarque un manque général de conscience ou que l'attention s'est concentrée sur des courants de pensées, d'inquiétudes ou de ruminations. » Les auteurs soulignent l'importance de mécanismes de non-identification et de non-réactivité aux pensées et aux émotions observées. Ils permettent de répondre de façon moins automatique en introduisant un « espace » entre notre perception et notre réponse.

> « En résumé, nous considérons la pleine conscience comme un processus de régulation de l'attention afin d'apporter une qualité de conscience non-élaborative de l'expérience actuelle et une qualité d'être en relation avec son expérience au sein d'une orientation de curiosité, d'ouverture expérientielle et d'acceptation.
> Nous considérons en outre la pleine conscience comme un processus d'acquisition d'une compréhension intuitive (*insight*) de la nature de son esprit et de l'adoption d'une perspective décentrée (Safran & Segal, 1990) sur les pensées et les sentiments afin qu'ils puissent être vécus dans leur subjectivité (par opposition à leur nécessaire validité) et dans leur aspect transitoire (par opposition à leur permanence) »[10]. (Bishop et ses collègues, 2004, p. 234)

Cette définition très complète intègre les enseignements précités de la méditation bouddhiste d'observation de l'impermanence et de distanciation. Toutefois, Brown et Ryan (2004) ont surtout retenu deux critères : la régulation de l'attention et l'orientation à l'expérience caractérisée par la curiosité, l'ouverture et l'acceptation. Pour eux, cette orientation n'est toutefois qu'un ensemble d'attitudes qui découle d'une « attention ouverte ou réceptive et d'une conscience des événements qui ont lieu sur le moment et leur expérience ». Il ne serait donc pas nécessaire de reprendre ces attitudes dans la définition.

Shapiro, Carlson, Astin, et Freedman (2006) reprennent la définition de Kabat-Zinn en précisant une attitude de « reperception » (*reperceiving*) qui implique un changement de perspective en étant simple témoin détaché de notre histoire personnelle plutôt que d'être immergé en elle. Ils s'appuient sur Goleman (1980, p. 146) qui suggère que « la première compréhension dans la méditation est que les phénomènes contemplés sont distincts de l'esprit qui les contemplent ». Cette *reperception* est similaire aux concepts de décentration (Safran & Segal, 1990), de désautomatisation (Deikman, 1982; Safran & Segal, 1990) ou de détachement (Bohart, 1983). Ils rejoignent la non-identification et la non-réactivité précitées.

Pour **Hayes** (2004), les définitions de Kabat-Zinn ne sont pas suffisamment liées à la psychologie en tant que discipline, tandis que la définition plus opérationnelle de Bishop ne précise pas si la pleine conscience est juste la pratique de la méditation de pleine conscience

---

[10] "*In summary, we see mindfulness as a process of regulating attention in order to bring a quality of nonelaborative awareness to current experience and a quality of relating to one's experience within an orientation of curiosity, experiential openness, and acceptance. We further see mindfulness as a process of gaining insight into the nature of one's mind and the adoption of a de-centered perspective (Safran & Segal, 1990) on thoughts and feelings so that they can be experienced in terms of their subjectivity (versus their necessary validity) and transient nature (versus their permanence).*"

ou non. Selon lui, il est plus fructueux de s'intéresser aux processus psychologiques clés impliqués dans la méditation de pleine conscience que de vouloir définir la pleine conscience comme une technique. Dans la perspective de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) et de la théorie du langage comme étant des cadres relationnels entre stimuli (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999),

> « la pleine conscience peut être comprise comme un ensemble de processus connexes qui fonctionnent pour saper la domination des réseaux verbaux, impliquant notamment des relations temporelles et évaluatives. Ces processus comprennent l'acceptation, la défusion (cognitive), le contact avec le moment présent et le sens transcendant de soi. » (Fletcher & Hayes, 2005).

La méditation, tout comme d'autres interventions de l'ACT, agiraient sur ces quatre processus psychologiques. La méditation crée ainsi un contexte

> « qui met temporairement en extinction les fonctions littérales, temporelles et évaluatives du langage. Ce que l'on pense n'est plus une préoccupation principale, et le méditant apprend - de manière directe et expérientielle - que l'entrée dans un réseau relationnel interfère littéralement avec un contact ouvert avec le moment présent ».

De même, la méditation peut produire des stimuli désagréables, comme la prise de conscience « d'une démangeaison sur le nez, dans un contexte où l'évitement de ces événements est contreproductif. Ainsi, la méditation fournit une bonne partie de la pratique d'acceptation ». (Hayes, 2004, p. 252)

Toutefois, si l'on comprend la pleine conscience comme un ensemble de processus, elle peut devenir indépendante de la méditation. L'ACT comprend ainsi des techniques de défusion cognitive, par exemple en répétant un mot rapidement jusqu'à temps que son sens soit perdu. Ces techniques, sans aucune méditation, peuvent réduire les effets d'une « compréhension littérale » d'un jugement négatif sur soi-même (Hayes, 2004, p. 253).

La thérapie comportementale dialectique de **Linehan** (*Dialectical Behavior Therapy* ou *DBT*) conceptualise la pleine conscience comme un ensemble de compétences entraînables « d'observer, de décrire et de participer à la réalité sans jugement, dans le moment et avec efficacité » (Dimidjian & Linehan, 2003; M. Linehan, 1993). Nous pouvons noter que le fait de « décrire » est inédit par rapport aux autres définitions, ainsi que l'idée que cela soit « avec efficacité ».

D'autres définitions de psychologues s'éloignent davantage de la définition de Kabat-Zinn. **Langer** (1989) définit la pleine conscience comme un processus « par lequel de

nouvelles catégories sont créées, ou recréées, et où l'on est ouvert à recevoir de nouvelles informations, et conscient de plus d'une perspective. » ou encore

> « un processus de création de nouvelles distinctions. Peu importe que ce qui est remarqué soit important ou insignifiant, tant qu'il est nouveau pour le spectateur. Faire activement ces distinctions nous maintient dans le présent. Cela nous rend également plus conscients du contexte et de la perspective de nos actions que si nous nous appuyons sur des distinctions et des catégories établies dans le passé. » (Langer & Moldoveanu, 2000)

Ce concept paraît tellement déconnecté de tout contexte de méditation et sans rapport aux autres définitions, mis à part l'idée du présent, qu'il n'a pas ou peu été repris dans la littérature scientifique ultérieure sur la pleine conscience. Nous ne l'avons donc pas sélectionné dans notre tableau de synthèse ci-dessous (Tableau 3).

Tableau 3. Les principales définitions en psychologie

Référence	Définition
Kabat-Zinn (1994)	« La pleine conscience signifie prêter attention d'une manière particulière : délibérément, dans le moment présent, et de façon non-jugeante ».
Kabat-Zinn (2003, p. 145)	« Une définition opérationnelle de la pleine conscience est la conscience qui émerge en prêtant attention délibérément, dans le moment présent, et de façon non-jugeante à l'expérience qui se déploie moment après moment ».
Bishop et al. (2004, p. 232)	« Conscience centrée sur le présent, non-jugeante, non-élaborative, dans laquelle chaque pensée, émotion ou sensation qui apparaît dans le champ de l'attention est reconnue et acceptée telle qu'elle est ».
Bishop et al. (2004, p. 232)	« Dans un état de pleine conscience, les pensées et les sentiments sont observés comme des événements dans l'esprit, sans trop s'identifier à eux et sans y réagir de façon automatique, dans un schéma habituel de réactivité. Cet état dépassionné d'auto-observation doit introduire un « espace » entre notre perception et notre réponse. Ainsi, la pleine conscience doit permettre de répondre à des situations de manière plus réfléchie (plutôt que par réflexe) ».
Bishop et al. (2004, p. 232)	« En résumé, nous considérons la pleine conscience comme un processus de régulation de l'attention afin d'apporter une qualité de

	conscience non-élaborative de l'expérience actuelle et une qualité d'être en relation avec son expérience au sein d'une orientation de curiosité, d'ouverture expérientielle et d'acceptation ».
Bishop et al. (2004, p. 234)	« Nous considérons en outre la pleine conscience comme un processus d'acquisition d'une compréhension intuitive (insight) de la nature de son esprit et de l'adoption d'une perspective décentrée (Safran & Segal, 1990) sur les pensées et les sentiments afin qu'ils puissent être vécus dans leur subjectivité (par opposition à leur nécessaire validité) et dans leur aspect transitoire (par opposition à leur permanence) ».
Brown & Ryan (2004, p. 245)	« Attention ouverte ou réceptive et conscience des événements qui ont lieu sur le moment et leur expérience ».
Dimidjian & Linehan (2003)	« Le processus intentionnel d'observer, de décrire et de participer à la réalité sans jugement, dans le moment et avec efficacité ».
Fletcher & Hayes, (2005, p. 315)	« La pleine conscience peut être comprise comme un ensemble de processus connexes qui fonctionnent pour saper la domination des réseaux verbaux, impliquant notamment des relations temporelles et évaluatives. Ces processus comprennent l'acceptation, la défusion, le contact avec le moment présent et le sentiment de soi transcendant (*transcendent sense of self*) ».

Cette revue de la littérature sur les définitions de la pleine conscience permet de la décrire précisément et d'aboutir à un ensemble complet de caractéristiques propres à ce phénomène. Toutefois, elle rencontre également des limites. Premièrement, les débats sur les définitions peuvent être rapidement conflictuels sans apporter de réelles avancées sur le plan opérationnel. Nous analyserons donc les instruments de mesure existants sous la forme de questionnaires liés à ces définitions (chapitre 4). Deuxièmement, la juxtaposition de conceptualisations différentes peut nous laisser dans la confusion et dans l'attente d'un consensus. Afin de réduire toutes ces données qualitatives à l'essentiel, nous pourrions regrouper les caractéristiques de la pleine conscience selon la suggestion de Baer (2019) de distinguer le « quoi » et le « comment », que l'on retrouve également chez M. M. Linehan (1993, pp. 63-64). Le quoi se réfère à la conscience et à l'attention. Le comment concerne les qualités de l'attention, c'est-à-dire ouverte, curieuse, acceptante, amicale, non-jugeante,

compassionnée et gentille. Toutefois, la plupart de ces attitudes se chevauchent (ex. amicale ou gentille) et omettent d'autres caractéristiques des définitions (ex. non-conceptuel).

Pour sortir de cette impasse, nous avons procédé à une analyse de contenu de toutes les définitions recensées précédemment.

3.2 Les caractéristiques essentielles de la pleine conscience dans les définitions

1) Méthode

Pour analyser le contenu des définitions de la pleine conscience, nous distinguons une liste de caractéristiques essentielles par relation d'équivalence ou de différence. Ces distinctions sont relatives car les caractéristiques peuvent être dépendantes les unes des autres pour former le phénomène commun de pleine conscience.

2) Liste des caractéristiques essentielles de la pleine conscience

En analysant les différentes conceptualisations de la pleine conscience recensées précédemment, nous pouvons regrouper des termes synonymes en neuf caractéristiques distinctes.

Tableau 4. Les caractéristiques essentielles de la pleine conscience et leurs synonymes

Caractéristique	Synonymes
Conscience	Esprit qui remarque (Goldstein, 2002)
Attention	
Présent	Moment, instant. Nous pourrions ajouter « conscience de ce qui est présent » puisque ces termes sont généralement associés : « conscience centrée sur le présent » (Bishop, 2004), « conscience des événements qui ont lieu sur le moment » (Brown et Ryan, 2004), « dans le moment présent » (Kabat-Zinn, 1994), « à chaque instant » (Kabat-Zinn, 2005), moment après moment (Kabat-Zinn, 2003) « la qualité de l'esprit qui remarque ce qui est présent » (Goldstein, 2002). Mais c'est aussi associé à l'attention (Kabat-Zinn, 2003)
Non-conceptuelle	Non-conceptuelle, et sans distinction (*nondiscriminatory*) (Brown, 2007), « non élaborative » ou non-symbolique et non-associative (Bishop, 2004), défusion cognitive (Hayes, 2005), perspective décentrée (Bishop, 2004), « met temporairement en extinction les fonctions littérales, temporelles et évaluatives du langage » (Hayes, 2004), « Tous les jugements et interprétations doivent être suspendus ou, s'ils se produisent, simplement enregistrés et abandonnés. » (Bodhi, 1984), sans jugement ou non jugeante (Goldstein, 2002 ; Bishop, 2004, Kabat-Zinn, 1994, 2003,

Caractéristique	Synonymes
	Linehan, 2003, Bodhi, 1984), la réalité telle qu'elle est (Gunaratana, 2001), non-interprétative, perception brute.
Non-réactivité (émotionnelle)	Sans s'accrocher (Ng, Chow, Lau, & Wang, 2017), non-attachement (Ng, Chow, Lau, & Wang, 2017), sans interférence (Goldstein, 2002), dépassionné (Bishop, 2004), acceptation (Hayes, 2004 ; Bishop, 2004), ouverture expérientielle (Bishop, 2004), bienveillance, équanimité.
Effort attentionnel qui peut demander un **entraînement** ou une pratique répétée	Rester dans le présent (Bodhi, 1984), régulation de l'attention (Bishop, 2004), attention soutenue (Ng, Chow, Lau, & Wang, 2017), en prêtant attention délibérément (Kabat-Zinn, 1994). « L'esprit est entraîné » (Bodhi, 1984), « nous nous entraînons à voir la réalité telle qu'elle est » (Gunaratana, 2001), « la pratique de la pleine conscience » (Bodhi, 1984 ; Ng, Chow, Lau, & Wang, 2017), non-distraction.
Conduit à une **transcendance de soi**	Sentiment transcendant de soi (Hayes, 2005), auto-observation sans trop s'identifier aux événements dans l'esprit (Bishop, 2004), conscience de ce que nous sommes vraiment en dessous de l'image de soi (Gunaratana, 2001), pure expérience sans fabrication de quelqu'un qui fait l'expérience (*experiencer*) (Kabat-Zinn, 2017, p. 1128), notion du non-soi (*anatta)* (Bodhi, 1984; Goldstein, 1976)
Apporte des **compréhensions** spécifiques	« Discerner l'impermanence » (Ng Sui-Man), « processus d'acquisition d'une compréhension intuitive (insight) de la nature de son esprit et de l'adoption d'une perspective décentrée sur les pensées et les sentiments afin qu'ils puissent être vécus dans leur subjectivité (par opposition à leur nécessaire validité) et dans leur aspect transitoire (par opposition à leur permanence)» (Bishop, 2004), « la première compréhension dans la méditation est que les phénomènes contemplés sont distincts de l'esprit qui les contemplent » (Shapiro, 2006), « réduire les effets d'une compréhension littérale d'un jugement négatif sur soi-même » (Hayes, 2004), *insight meditation* (Goldstein), « La pleine conscience facilite la réalisation de la sérénité et de la compréhension (insight). » (Bodhi, 1984), « une façon de se regarder profondément dans un esprit de recherche et de compréhension de soi » (Kabat-Zinn, 1990), « nous prenons lentement conscience de ce que nous sommes vraiment en dessous de l'image de soi. (…) Nous nous entraînons à voir la réalité telle qu'elle est (…). Ce processus de pleine conscience est vraiment très différent de ce que nous faisons habituellement. » (Gunaratana, 2001)

Caractéristique	Synonymes
Attention tournée surtout vers « l'intérieur » (portant sur les pensées, les émotions et les sensations, soi)	Adoption d'une perspective décentrée sur les pensées et les sentiments (Bishop, 2004), chaque pensée, émotion ou sensation qui apparaît dans le champ de l'attention est reconnue (Bishop, 2004), se regarder profondément dans un esprit de recherche et de compréhension de soi (Kabat-Zinn, 1990)

Nous avons regroupé « non-jugeant » ou « sans jugement » dans la catégorie cognitive de « non-conceptuel », en faisant l'hypothèse que le jugement repose sur une forme de représentation mentale explicite ou implicite, associative, par opposition à une perception ou expérience directe, sensorielle et immédiate du moment présent. Dans les questionnaires de pleine conscience (cf. 4.3), le non-jugement peut être classé soit dans l'aspect non-conceptuel quand il s'agit du non-jugement de pensées ou de perceptions, soit dans la non-réactivité dans le cas de jugements d'états émotionnels. Bien que ce terme soit repris dans des questionnaires, il reste vague et inexacte : ce n'est pas parce que l'on reconnait ou juge des pensées comme étant répétitives et non-constructives par exemple que l'on s'éloigne de la pleine conscience, au contraire. Nous avons donc préféré le synonyme de « non-réactivité » émotionnelle négative dans la relation aux émotions et aux pensées, dont l'acceptation, autre terme relié, nous paraît être une conséquence.

3) Ce que la pleine conscience n'est pas, par opposition

Ces caractéristiques permettent d'exclure clairement ce qui est à l'opposé de la pleine conscience, c'est-à-dire les états d'esprit inattentifs et sans conscience, accrochés au passé et au futur, exclusivement tournés vers l'extérieur, conceptuels et très associatifs, de rumination mentale, de conscience habituelle très réactive, empêtrés dans le concept de soi, dans une vigilance de nature anxieuse, obsessionnelle ou agitée.

3.3 Quelles caractéristiques essentielles retenir ?

1) Méthode : analyse de contenu et correction des données

Pour établir les caractéristiques les plus consensuelles de la pleine conscience, nous avons compté le nombre d'occurrences des caractéristiques dans les premières définitions de la pleine conscience. Cette méthode permet d'extraire des tendances des caractéristiques les plus citées dans les définitions mais elle comporte certaines limites qui nous a amené à corriger les données de deux façons.

Inclusion de certains auteurs dans les caractéristiques d'attention, d'effort attentionnel et de transcendance de soi

Certains auteurs cités, en particulier les experts de la méditation bouddhiste de pleine conscience, n'ont pas toujours rassemblé les caractéristiques essentielles en une ou deux phrases. Connaissant leurs écrits, nous avons donc décidé de rectifier les lacunes de ces définitions en incluant Bhikkhu Bodhi, Gunaratana et Goldstein dans la caractéristique d'attention, puisque le mot anglais « *mindfulness* » a longtemps été complètement synonyme, *a fortiori* dans les traductions françaises. De même, pour la caractéristique de l'effort attentionnel, nous avons inclus Goldstein qui enseigne la méditation vipassana de méthode *Mahasi* mettant énormément l'accent sur l'effort. Nous avons aussi associé la notion de transcendance de soi à Bhikkhu Bodhi et Goldstein dans la mesure où la notion bouddhiste *d'anatta* (d'impersonnalité des phénomènes ou « non-soi » ou « pas soi ») se retrouve partout dans leurs écrits (Bodhi, 1984; Goldstein, 1976). Le critère d'attention tournée surtout vers l'intérieur ou au moins prenant en compte l'intérieur est aussi présent chez tous les experts de la méditation de pleine conscience bouddhiste et « d'*insight meditation* » même si les définitions choisies n'en rendent pas compte. En effet, comme indiqué précédemment, le terme de « pleine conscience » dans le cadre du bouddhisme est principalement associé à la méditation ou à une pratique consistant à porter son attention sur le corps et le mental. Nous avons donc corrigé le décompte de ce critère pour y inclure Bhikkhu Bodhi, Gunaratana, Goldstein et Ng Sui-Man (d'où 6 occurrences sur 10 au lieu de 2).

Exclusion des caractéristiques les moins citées: décrire, calme, curiosité

Nous avons exclu les caractéristiques qui n'étaient citées que par un seul auteur.

Ainsi, la caractéristique « *décrire* » est proposée seulement par Linehan. Elle semble également rentrer en contradiction directe avec l'aspect non-conceptuel beaucoup plus essentiel. Décrire l'expérience méditative dans la pratique clinique (DBT, ACT ou MBCT) est certes très importante et bénéfique mais elle n'est pas une caractéristique propre à la pleine conscience. Avant l'existence d'interventions laïques et thérapeutiques, l'expérience méditative pouvait d'ailleurs être peu verbalisée, du fait de manques d'interactions avec un enseignant, au point d'utiliser dorénavant des méthodes spécifiques dans l'enseignement comme le dialogue exploratoire similaire à l'entretien d'explicitation et la micro-phénoménologie (Petitmengin, 2001; Petitmengin, van Beek, Bitbol, Nissou, & Roepstorff, 2018; Vermersch, 2019).

De même, l'aspect de « *calme »* est associé à la méditation chez Bodhi mais ne se retrouve pas dans les autres définitions.

La « *curiosité* » est aussi uniquement présente chez Bishop mais semble considérée davantage comme une attitude facilitante plutôt que comme une caractéristique essentielle.

Après ces corrections méthodologiques, des tendances fortes de définition émergent de cette première analyse (cf. Tableau 5).

Tableau 5. Les neuf caractéristiques essentielles de la pleine conscience contenues dans 10 définitions : première analyse

	Caractéristiques essentielles de la pleine conscience selon les définitions	Kabat-Zinn	Bishop	Bodhi	Goldstein	Gunaratana	Ng Siu-Man	Brown (2007)	Hayes	Brown (2004)	Linehan	*Total*
1	Conscience	1	1	1	1	1	1	1		1		*8*
2	Attention	1	1	1	1	1	1	1		1		*8*
3	Présent	1	1	1	1			1	1	1	1	*8*
4	Non-conceptuelle	1	1	1	1	1		1	1		1	*8*
5	Effort attentionnel	1	1	1	1	1	1	1			1	*8*
6	Non-réactivité	1	1	1	1	1	1		1			*7*
7	Conduit à une transcendance du concept de soi	1	1	1	1	1	1		1			*7*
8	Apporte des compréhensions spécifiques	1	1	1	1	1	1		1			*7*
9	Attention tournée surtout vers l'intérieur	1	1	1	1	1	1					*2*
	Total	*9*	*9*	*9*	*9*	*8*	*7*	*5*	*5*	*3*	*3*	

Le chiffre « 1 » dans les colonnes signifie qu'une caractéristique a été citée au moins une fois dans la définition.

2) Les caractéristiques les plus consensuelles

Cette liste de caractéristiques de la pleine conscience issues des définitions fait apparaître des accords largement partagés (8 sur 10 définitions) sur 6 caractéristiques : conscience, attention, présent, non-conceptuel, effort attentionnel, non-réactive.

Les désaccords peuvent facilement être expliqués et minorés.

La conscience et l'attention sont relevées par 7 auteurs sur 9 (ou 8 citations sur 10). Seul Hayes et Linehan n'utilisent pas ces critères. Chez Hayes (2004, p. 251), le terme d'attention est refusé car il est contraire à la tradition philosophique comportementale stricte dont l'unité d'analyse est toujours l'interaction entre un organisme et son contexte plutôt que

des processus mentaux indépendants du contexte ou des « facultés mentales supposées » (Hayes, 2004, p. 253). L'attention au moment présent et l'attitude d'acceptation sont plutôt comprises comme étant des fonctions d'événements pour l'individu dans un contexte et une histoire d'apprentissage donnés.

Le fait d'être dans le présent n'apparaît pas dans les citations de Gunaratana et Ng Sui-Man, même si cela semble implicite d'observer le corps et l'esprit dans le présent. D'autres textes du canon pali le mentionnent explicitement comme le Bhaddekaratta sutta[11].

L'aspect non-conceptuel ou non-jugeant est aussi implicite chez Ng Sui-Man, car l'auteur se concentre sur un seul texte bouddhiste à l'exclusion d'autres qui le mentionnent plus explicitement[12]. De même, Brown ne reprend pas le non-conceptuel explicitement dans l'article de 2004, mais le reprend dans celui de 2007. Le terme de « non-conceptuel » pourrait laisser penser de façon erronée que la pleine conscience est contre la pensée, voire qu'il « faudrait faire le vide ». Il s'agit plutôt de préciser que l'attention et la conscience mobilisées dans la pleine conscience ne favorisent pas la représentation mentale ou les processus associatifs. Le non-jugement est ainsi une conséquence d'être dans une conscience non-symbolique ou « post-symbolique » pour reprendre le terme de la psychologie du développement adulte selon Cook-Greuter (2000).

L'effort attentionnel qui peut demander un entraînement ou une pratique répétée est repris par la totalité des experts bouddhistes qui mettent généralement l'accent sur la méditation. En revanche, pour Hayes, la pleine conscience peut être provoquée par d'autres interventions. Pour Brown (2004), la pleine conscience est vue comme un état ordinaire du quotidien, synonyme d'absence d'inattention (Grossman, 2011), que tout le monde peut vivre sans aucun entraînement ou effort d'attention. L'article de 2007 de Brown inclut en revanche une notion d'effort attentionnel ou de focus, de flexibilité, de contrôle ou de régulation volontaire fluide.

---

[11] "*You shouldn't chase after the past, or place expectations on the future. What is past is left behind. The future is as yet unreached. Whatever quality is present you clearly see right there, right there". Bhaddekaratta Sutta: An Auspicious Day* (MN 131), translated from the Pali by Thanissaro Bhikkhu. Access to Insight (BCBS Edition), 30 November 2013, http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.131.than.html .

[12] Cf. 3.3.1 sur le terme de *papañca*. Citons également dans le Canon pali, le *Bahiya Sutta* (dans *Udana* 1.10) : « *Dans ce qui est vu, qu'il n'y ait que ce qui est vu. Dans ce qui est entendu, qu'il n'y ait que ce qui est entendu. Dans ce qui est perçu, il n'y aura que ce qui est perçu. Dans ce qui apparaîtra à la conscience, il n'y aura que ce qui apparaîtra à la conscience.* » http://www.buddha-vacana.org/fr/sutta/khuddaka/udana/ud01-010.html

La non-réactivité, la transcendance de soi et les compréhensions spécifiques, caractéristiques probablement plus affirmées dans le cadre de la méditation, sont omises seulement par Brown et Linehan (7 occurrences sur 10). Brown et Ryan décrivent en effet un état ordinaire du quotidien d'absence d'inattention que tout le monde peut vivre sans aucune méditation. En outre, ils explicitent la non-inclusion de l'acceptation, synonyme de non-réactivité, comme étant seulement une attitude qui découlerait de l'attention elle-même (cf. infra). Chez Linehan, on retrouve la non-réactivité dans d'autres écrits sous le terme de « tolérance à la détresse » ou sans « prendre d'actions impulsives » (M. Linehan, 1993; M. M. Linehan, 1993). Linehan présente la pleine conscience davantage comme un « ensemble de compétences » à entraîner, et non les conséquences de la pleine conscience sur le soi ou les compréhensions spécifiques.

Enfin, le critère d'attention tournée surtout vers l'intérieur ou au moins prenant en compte l'intérieur (6 occurrences après correction) nous paraît toutefois implicite chez les psychologues (Hayes, Linehan) du fait des autres critères (non-réactivité ou tolérance à la détresse) qui sous-entendent d'être au contact de ses émotions, de ses sensations et de ses pensées. La distinction intérieur / extérieur peut être certes un peu artificielle. Cette caractéristique de « l'intérieur » est pourtant importante à préciser car la pleine conscience pour le grand public est de plus en plus tournée vers un moment présent extérieur (par exemple, voir les fleurs, entendre les oiseaux, savourer le moment présent) en la vidant de son sens car le moment présent n'est pas toujours un moment agréable et beau à savourer spontanément. On retrouve également ce contre-sens dans un article de recherche qui conclut à l'aide d'une analyse thématique non détaillée que les « événements extérieurs (tout ce qui se passe en dehors du corps) » constituent un élément essentiel pour qu'il y ait pleine conscience : « Cet élément est crucial car on ne peut pas parler d'être en pleine conscience sans être attentif aux événements extérieurs sur lesquels nous n'avons aucun contrôle » (Nilsson & Kazemi, 2016, p. 188). Or aucun des auteurs cités dans leur revue de littérature n'exclut les événements intérieurs, au contraire. Cela exclurait également tout exercice de méditation de pleine conscience, ce qui paraît particulièrement absurde. Ces exemples de redéfinition de la pleine conscience peuvent exclure la méditation alors qu'elle en est historiquement issue. Cela dénote une difficulté propre au champ de recherche sur la pleine conscience : il est difficile de comprendre l'état méditatif de pleine conscience uniquement par l'intellect si l'on ne médite pas soi-même. Il faut pouvoir goûter par sa propre expérience la conscience non-conceptuelle et l'observation silencieuse, détachée et calme qui en émane pour la comprendre et la définir sans créer quelque chose de différent.

3) Certaines caractéristiques ne sont-elles que des conséquences de caractéristiques primordiales ?

Certaines caractéristiques ne sont pas incluses dans certaines définitions car elles découleraient d'autres composantes plus essentielles, premières. Nous devons donc examiner si des relations de condition ou de causalité existent, de même que des relations hiérarchiques d'inclusion du plus grand au plus petit. Ce travail se rapproche d'une première réflexion de modélisation théorique de la pleine conscience.

Une caractéristique essentielle : l'acceptation ou la non-réactivité

Brown et Ryan (2004), ainsi que d'autres auteurs (Chiesa, 2013), utilisent cet argument de hiérarchisation notamment pour se justifier de ne pas retenir l'acceptation (ou non-réactivité) comme caractéristique. La pleine conscience subsumerait l'acceptation (Brown & Ryan, 2004, p. 245) :

> « La capacité de maintenir l'attention et la prise de conscience de ce qui se passe est une ouverture et une acceptation de celui-ci. (…) Lorsqu'un individu n'accepte pas ce qui se passe à un moment donné, une réaction naturelle consiste à limiter la prise de conscience et à rediriger l'attention, à chercher à éviter ou à échapper à l'événement ou à l'expérience - mentalement, comportementalement ou d'une autre manière. Se détourner, c'est devenir (intentionnellement) inattentif et inconscient, c'est-à-dire cesser d'être présent ou être insensé. »

Ils citent ainsi deux auteurs connus dans le monde de la méditation :

> « Kornfield a noté que « prêter une attention particulière est ... un abandon à ce qui se passe réellement à chaque instant sans essayer d'altérer ou de changer ou de mettre un cadre conceptuel autour de lui ». ... De même, Tolle (1999) affirme qu'en accordant "la plus grande attention à tout ce que le moment présente ... implique que vous acceptez également complètement ce qui est, parce que vous ne pouvez pas accorder toute votre attention à quelque chose et en même temps y résister". ».

Toutefois, ces arguments valent dans le contexte de la méditation ou d'un effort d'attention délibéré, et non lors d'une attention dépendante de l'environnement du quotidien, qui se retrouve dans la définition de la pleine conscience dispositionnelle de Brown et Ryan retranscrite dans leur échelle (cf. infra, à propos de la MAAS). Dans le cadre de la méditation où il faut rester avec l'expérience du moment présent telle qu'elle est pour mieux la voir, cela exige implicitement une attitude de ne pas réagir automatiquement à ce qui est présent. Cela vaut de même pour les autres attitudes de patience, de confiance, d'empathie pour son corps et son esprit. En revanche, l'attention et de la conscience dans le quotidien n'impliquent pas

l'acceptation et n'excluent pas l'évitement. L'attention peut très bien être capturée par un mouvement d'évitement ou être figée dans des réactions automatiques de stress (*fight, flight, freeze*).

Chiesa invoque également un argument théorique bouddhiste en s'appuyant sur Grabovac, Lau, et Willett (2011) qui citent Mikulas (2011) qui cite Rapgay et Bystrisky (2009) qui considèrent l'acceptation comme un résultat plutôt que comme une caractéristique essentielle de la pleine conscience. Ils parlent de leur propre autorité toutefois sans s'appuyer sur les sources bouddhistes. Selon notre connaissance du canon pali, il nous semble qu'en effet, ni l'attention juste ou pleine conscience (*samma sati*), ni la concentration juste (*samma samadhi*) n'incluent de référence à l'acceptation. Toutefois, la pleine conscience dans le cadre bouddhiste consiste bien à voir clairement (*amoha*) ce qui se passe sans avidité (*alobha*), ni aversion (*adosa*) (Chap. 8 Le mental dans Anālayo, 2020; Kundalabhivamsa, 2001), ce qui revient *in fine* à une attitude d'acceptation sous d'autres mots[13].

Testant empiriquement ces hypothèses à travers un questionnaire à deux facteurs, l'attention sur le présent et l'acceptation, Brown et Ryan (2004) ont conclu que le facteur d'acceptation ne fournissait aucun avantage explicatif par rapport à celui montré par le seul facteur de « présence ». Ces données ne sont malheureusement pas publiées (Brown & Ryan, 2001). En revanche, des données contradictoires existent pour jeter le doute sur ces conclusions. Une étude montre par exemple que l'attention, sans l'acceptation, ne suffit pas pour réduire l'anxiété dans les relations interpersonnelles (Lindsay, Young, Brown, Smyth, & Creswell, 2019). Ces deux aspects ne sont donc pas forcément concomitants. Nous avons donc choisi de garder la caractéristique de non-réactivité, synonyme d'acceptation. Le terme de non-réactivité a été préféré au mot d'acceptation qui pourrait faire penser à un processus plus conceptuel et en aval.

---

[13] Par exemple, selon Shwe Oo Min Sayadaw dans « Quelle est l'attitude correcte pour la méditation? » : « Essayer de créer quelque chose est lobha (la convoitise, l'avidité) ; Rejeter ce qui se passe est dosa (l'aversion) ; Ne pas être conscient de ce qui se produit ou de ce qui a cessé de se produire est moha (la confusion, l'illusion). C'est seulement lorsque l'esprit qui observe n'a pas en lui de lobha, dosa ou de soka (inquiétude/impatience), que l'esprit méditatif apparaît alors ». http://dhammasukha.free.fr/biblio/shweoomin.htm et Sayadaw U Kundala explicite dans « Vipassana, la méditation de l'attention » : « le méditant est déterminé à se débarrasser de cette douleur. Cette décision qu'il prend de faire la guerre à la sensation désagréable cache *dosa,* la colère. Cette attitude n'est pas non plus recommandée car la détermination du méditant est colorée par la colère. Le méditant ne progressera pas s'il permet à la colère de s'infiltrer dans son esprit ». http://dhammasukha.free.fr/biblio/KundalaBase.htm ou dans le Canon pali (Khuddaka Nikāya, Itivuttaka 69, ou le Satipatthana sutta).

Des conséquences : la transcendance du concept de soi et les compréhensions spécifiques

Outre la non-réactivité, il est important de vérifier si d'autres relations de condition ou de causalité existent dans ces caractéristiques de pleine conscience, de même que des relations hiérarchiques d'inclusion du plus grand au plus petit.

La formulation des critères 7 (conduit à une transcendance de soi) et 8 (apporte des compréhensions spécifiques) du tableau 5 les situe comme des conséquences plutôt que comme des caractéristiques essentielles de la pleine conscience. Nous pouvons faire l'hypothèse que la transcendance d'un soi conceptuel et les compréhensions spécifiques sont des conséquences de l'aspect non-conceptuel et non-réactif de la pleine conscience. La non-réactivité nous permet de ne pas nous enfermer dans les émotions. L'attention ou l'observation non-conceptuelle transforme ce à quoi nous nous identifions ordinairement, c'est-à-dire le corps et les pensées, en objet d'attention. Ainsi, ce qui était sujet, ou moi, devient objet (non-moi ou *anatta* dans le bouddhisme). De même, les compréhensions spécifiques qui peuvent également inclure cette transcendance de soi peuvent être qu'une conséquence de cette attention portant sur le corps et les processus de pensée. Toutefois, dans la méditation de pleine conscience bouddhiste et en particulier la médiation vipassana, ces « compréhensions » peuvent faire partie de la méthode d'observation en tant qu'angle d'observation de la réalité, par exemple en suggérant de voir l'apparition et la disparition des sensations ou des pensées (l'impermanence). Si nous suivons néanmoins cette hypothèse, les critères 7 et 8 seraient avant tout des conséquences d'une attention tournée principalement vers l'intérieur et d'un effort attentionnel pour rester conscient. Le fait même de l'observation transformerait ce qui est observé (pour paraphraser au passage l'enseignement de la physique quantique). Et si nous observons l'observateur, celui-ci changerait également.

Des caractéristiques primordiales plus restreintes

Le retrait de ces deux critères rend donc important le fait de préciser que l'attention capable de les produire est une attention tournée principalement vers les sensations et les cognitions, soit le critère 6 dans le tableau 6 ci-dessous. Nous obtenons ainsi des caractéristiques non seulement « essentielles » mais encore « primordiales » car elles ont pour conséquence d'autres caractéristiques essentielles comme les compréhensions spécifiques, qui incluent un changement de perspective sur soi ou la transcendance du concept de soi.

L'effort d'être attentif à ce qui est présent ou l'idée d'une pratique (entraînement) à être attentif peut être inclus sous le terme d'attention.

Tableau 6. Les caractéristiques primordiales de la pleine conscience contenues dans 10 définitions : tableau corrigé

	Caractéristiques primordiales de la pleine conscience selon les définitions	Kabat-Zinn	Bishop	Bodhi	Goldstein	Gunaratana	Ng Siu-Man	Brown (2007)	Hayes	Brown (2004)	Linehan	*Total*
1	Conscience	1	1	1	1	1	1	1		1		*8*
2	Attention	1	1	1	1	1	1	1		1		*8*
	- Effort d'être attentif	1	1	1	1	1	1	1			1	*8*
3	Moment Présent	1	1	1	1			1	1	1	1	*8*
4	Non-conceptuelle	1	1	1	1	1		1	1		1	*8*
5	Non-réactive	1	1	1	1	1	1		1			*7*
6	Attention tournée surtout vers l'intérieur	1	1	1	1	1	1					*6*
	Total	*7*	*7*	*7*	*7*	*6*	*5*	*5*	*3*	*3*	*3*	

Cette liste de caractéristiques primordiales de la pleine conscience issues des définitions (tableau 6) fait apparaître une absence globale de division entre l'expertise en méditation de pleine conscience bouddhiste et les chercheurs en psychologie. On obtient en effet, en dernière analyse, le même nombre de caractéristiques chez Bishop et ses collègues ou Jon Kabat-Zinn que chez Bhikkhu Bodhi ou Goldstein.

4) Des définitions les plus complètes au plus lacunaires

Le nombre des caractéristiques essentielles incluses dans les définitions au tableau 5 semble indiquer une conceptualisation plus complète dans celle de Bishop (9 caractéristiques) ou Kabat-Zinn (9) que dans celle de Brown & Ryan (3) ou Linehan (3). Cette différence n'est pas liée au fait que nous avons cité plus d'extraits de ces auteurs pour mieux représenter leur pensée mais elle est aussi relevée dans la littérature (Grossman, 2011) comme une lacune de la définition de Brown et Ryan de 2004. La définition de Linehan est aussi peu reprise dans la littérature sauf dans les évaluations spécifiques de la thérapie dialectique comportementale.

Pour décrire précisément un phénomène, une conceptualisation plus complète permet une prise en compte plus large et inclusive de la réalité étudiée. Une telle définition opérationnelle nous permettra d'évaluer la conceptualisation des instruments de mesure de la

pleine conscience. La définition la plus complète est celle proposée par Bishop et ses collègues (2004) d'une :

> « conscience centrée sur le présent, non-jugeante, non-associative, dans laquelle chaque pensée, émotion ou sensation qui apparaît dans le champ de l'attention est reconnue et acceptée telle qu'elle est ».
>
> C'est un « Processus d'acquisition d'une compréhension intuitive (insight) de la nature de son esprit et de l'adoption d'une perspective décentrée sur les pensées et les sentiments afin qu'ils puissent être vécus dans leur subjectivité (par opposition à leur nécessaire validité) et dans leur aspect transitoire (par opposition à leur permanence) ».

Nous y retrouvons les critères de : conscience, attention, présent, non-conceptuel, non-réactivité (acceptation), compréhension spécifique de la réalité (« telle qu'elle est »), attention tournée vers l'intérieur (« chaque pensée, émotion ou sensation ») mais également, dans la seconde phrase, l'effort attentionnel car c'est un processus d'acquisition, et la transcendance de soi à travers la perspective décentrée des pensées et des sentiments, auxquels nous sommes généralement complètement identifiés.

5) Résumé des caractéristiques primordiales

Dans sa version résumée, la pleine conscience inclut donc les caractéristiques suivantes : conscience, attention, moment présent, non-conceptuel, effort attentionnel, non-réactivité, attention tournée surtout vers l'intérieur. Comme nous n'allons plus faire de décompte des caractéristiques et des définitions, et par souci de parcimonie, l'attention tournée surtout vers la réalité intérieure (sensations, pensées, émotions, l'attention elle-même, la conscience…) peut être incluse dans la caractéristique d'attention. Nous pouvons également ranger la caractéristique du « Moment Présent » sous attention puisque le Présent est ce sur quoi se porte l'attention, son objet d'attention. Ces trois caractéristiques sont considérées comme des caractéristiques de l'attention. Mais évidemment, cela peut être immédiatement suivi d'une prise de conscience de ce qui est présent. Le « présent » pourrait donc qualifier non seulement l'attention mais aussi la conscience, de même que pour l'attention surtout tournée vers l'intérieur puisque c'est aussi une conscience de corps et des pensées.

Tableau 7. Résumé des quatre caractéristiques primordiales de la pleine conscience contenues dans 10 définitions

	Caractéristiques de la pleine conscience
1	Conscience
2	Attention
	- Effort attentionnel
	- Attention tournée surtout vers l'intérieur
	- Présent
3	Non-conceptuelle
4	Non-réactive

3.4 Proposition d'un modèle d'une conscience à 3 processus primordiaux

Pour simplifier davantage, la pleine conscience est une dimension de *conscience :*

1. pouvant requérir un *effort d'attention* pour rester concentrée sur ce qui se passe dans le *présent*, en *incluant notre perception corporelle et mentale,*
2. distincte de la *représentation mentale,*
3. et de la *réactivité émotionnelle*.

Elle inclut donc trois processus -attentionnel, cognitif, émotionnel- qui peuvent aboutir à un sentiment de transcendance du concept de soi. Ces processus peuvent être modélisés comme des processus de régulation :

1) La conscience de l'attention permet de savoir sur quoi elle se porte dans l'instant et de la maintenir sur le présent. L'attention centrée sur le présent facilite en retour la prise de conscience de ce qui est présent.
2) La conscience du fait de penser permet de voir et de ne pas s'identifier aux processus d'étiquetage du stimulus, de reconnaissance mentale faisant appel à la mémoire, et au processus associatif automatique d'activation du réseau sémantique. Cette conscience du niveau conceptuel permet également de prendre conscience du réseau associatif émotionnel, autrement dit de la mémoire émotionnelle. Cela peut introduire une conscience de la façon de nous situer dans ces processus automatiques, d'où une certaine transcendance du concept de soi ou des schémas associés.

3) Cela permet une certaine désautomatisation de la réactivité émotionnelle au moment de l'évaluation émotionnelle du stimulus et notamment de sa valence émotionnelle. La conscience de l'émotion, dans sa phase de déploiement, manifestée par des sensations émotionnelles, permet également une plus grande conscience et une certaine désautomatisation de la réactivité aux sensations désagréables. La désautomatisation peut faire émerger davantage de curiosité, d'ouverture, de bienveillance et d'auto-compassion. Cette non-réactivité de base peut désactiver l'émergence d'une émotion secondaire réactive et faciliter une réponse émotionnelle délibérée, en fonction d'une motivation sous-jacente (valeurs, besoins, préférences…) rendue plus consciente par introspection.

Ce modèle théorique nous semble testable empiriquement et rejoint d'ailleurs celui de Holzel, Lazar, et ses collègues (2011) (cf. infra 5.2).

3.5 Proposition d'une définition opérationnelle

A l'issue de cette réflexion sur les caractéristiques essentielles de la pleine conscience, nous pensons que : la pleine conscience est une dimension de conscience pouvant requérir un effort d'attention pour (1) rester centrée sur ce qui se passe dans le présent, en incluant notre perception corporelle et mentale, et (2) permettre de prendre conscience et de désactiver l'identification automatique au processus associatif du réseau sémantique et (3) émotionnel.

Cette définition est suffisamment précise pour pouvoir exclure des définitions « grand public » ou plusieurs exercices dits de « pleine conscience », qui encouragent l'imagination, la visualisation ou l'association d'idées (« imaginez-vous… », « imaginez votre émotion si elle était un objet »), ou incitent à éviter la dimension de conscience « intérieure » (« regardez les fleurs, entendez les petits oiseaux »), ou encouragent à s'identifier personnellement à nos réseaux associatifs sémantique et émotionnel individuel (« que voyez-vous de vous dans cette pâte à modeler ? », « réfléchissez à ce que vous êtes en tant qu'individu », « qu'est-ce que cette activité veut dire de vous ? »), ou qui visent délibérément à créer des émotions agréables particulières par induction sans distance (lieu refuge en relaxation, sophrologie, méditation de l'amour-bienveillant). En précisant les pratiques de pleine conscience, la définition permet aussi d'évaluer la conformité des interventions qui sont censées enseigner ces pratiques.

4. Les caractéristiques des définitions dans les questionnaires auto-rapportés de mesure de la pleine conscience

Une définition de la pleine conscience et des critères opérationnels de reconnaissance débouchent naturellement sur la mesure de celle-ci. Les instruments de mesure sont conçus à partir des définitions et ils véhiculent en eux-mêmes une certaine conceptualisation du phénomène mesuré. Plus un instrument de mesure est utilisé en recherche, plus sa conceptualisation deviendra la définition dominante du champ de recherche. Or, il n'est pas rare de voir coexister, dans un même article, la définition la plus populaire de Jon Kabat-Zinn avec une des mesures les plus ancienne et les plus utilisée, l'échelle MAAS, reposant sur une conceptualisation différente, accroissant ainsi la confusion. Il est donc important de vérifier la correspondance entre la conceptualisation de la pleine conscience et son évaluation plutôt que de s'en tenir aux dénominations apparentes des instruments de mesure.

4.1 Recensement des échelles de mesure de pleine conscience les plus citées

Méthode

Pour ce faire, nous avons recherché les articles (cf. 1.1.2) et l'ensemble des tests de pleine conscience validés dans la base PsycTest, à travers la requête « mindfulness » en langues anglaise et française. Le résultat est de 182 tests (au 19/12/2019). Nous avons ensuite exclus tous les doublons (161), les tests dans d'autres langues malgré leurs titre ou résumé en anglais et les traductions françaises de tests existants en anglais, et tous les tests spécifiques à une population (enfants, adolescents) ou à un contexte clinique particulier. Nous obtenons 24 questionnaires auto-rapportés (annexe 2). En enlevant les formes courtes, modifiées, non-pertinents ou spécifiques à une situation, ainsi que les questionnaires n'évaluant qu'un aspect de la pleine conscience (la décentration par exemple dans l'Experiences Questionnaire (Naragon-Gainey et ses collègues, 2019) et ceux recueillant moins de 40 citations dans Google Scholar, le nombre de questionnaires se réduit à 12, classés par popularité. Bien qu'absent de la base PsycTest, une recherche complémentaire sur les questionnaires dans Scopus nous a permis d'ajouter le Mindfulness Process Questionnaire (MPQ) avec 49 résultats dans google Scholar. Les revues systématiques existantes des échelles de mesure ont été également intégrées (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2013a; Gherardi-Donato, Moraes, & Esper, 2020; Im, 2017; Park, Reilly-Spong, & Gross, 2013; Van Dam et ses collègues, 2018).

Résultats

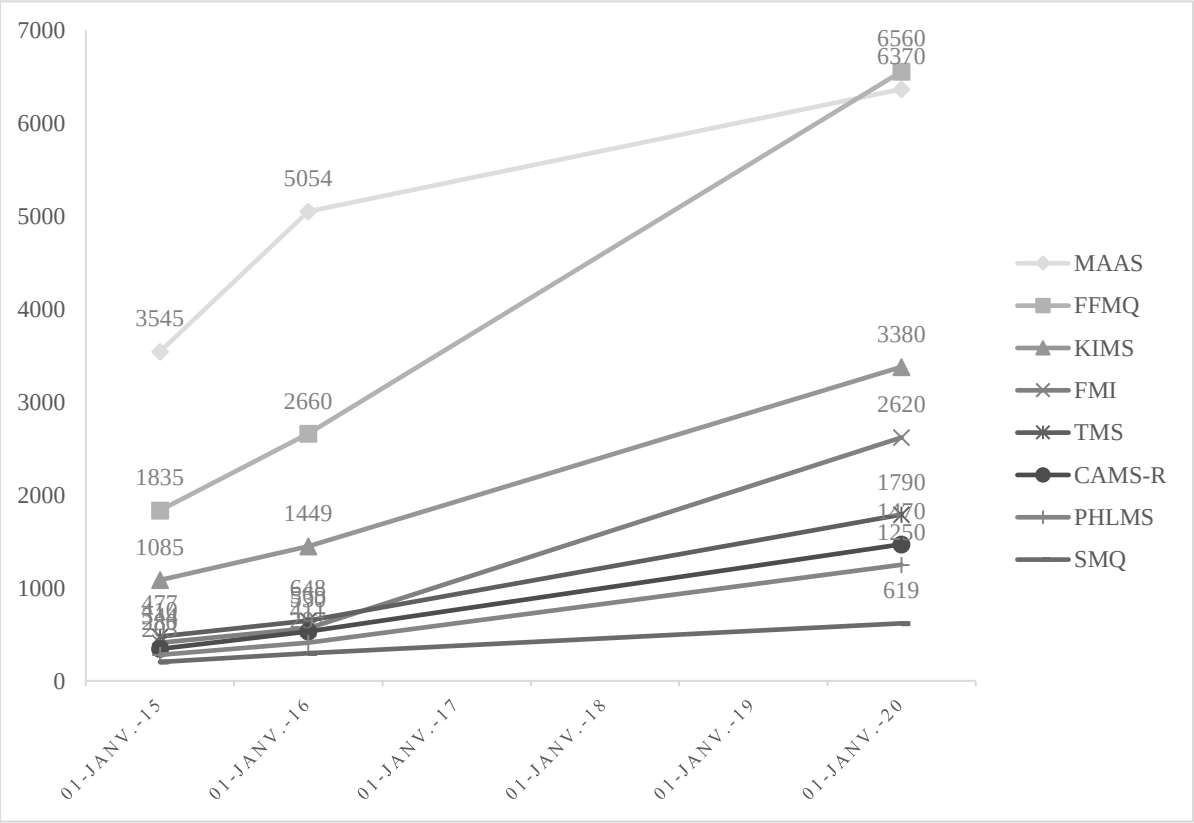
Tableau 8. Les 13 questionnaires de pleine conscience les plus utilisés

Rang	Abrév.	Titre	Citations (*)
1	FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire	6560
2	MAAS	Mindful Attention Awareness Scale	6370
3	KIMS	Kentucky Inventory of Mindfullness Skills	3380
4	FMI	Freiburg Mindfulness Inventory	2620
5	TMS	Toronto Mindfulness Scale	1790
6	CAMS-R	Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised	1470
7	PHLMS	Philadelphia Mindfulness Scale	1250
8	SMQ	Southampton Mindfulness Questionnaire	619
9	SMS	State Mindfulness Scale	330
10	CHIME	Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences	183
11	MPFI	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory	75
12	MPQ	Mindfulness Process Questionnaire	49
13	AMPS	Applied Mindfulness Process Scale	48

* : résultats > 40 citations dans Google Scholar avec le nom complet (19/07/2020)

Ce classement des échelles les plus citées évolue chaque année (cf. Fig. 3, d'après des données du 7 juin 2015 (Qu, Dasborough, & Todorova, 2015), du 20 octobre 2016 (Van Dam et ses collègues, 2018) et 19 juillet 2020 pour ce livre).

Figure 3. Evolution du nombre de citations des échelles de mesure de pleine conscience



Ainsi, au premier rang des échelles les plus utilisées, la FFMQ (6560 citations) a détrôné la MAAS (6370) (respectivement 1835 et 3545 citations au 7 juin 2015). De même, la FMI (2620) surpasse la TMS (1790) (en 2015 : FMI=410, TMS=477). La KIMS garde toujours sa 3e position.

Cette diversité des échelles interroge : pourquoi tant d'échelles censées mesurer la même chose ? Est-ce simplement le résultat d'une amélioration dans le temps ? Ou bien cette diversité traduit-elle des conceptions très différentes ? Notre examen quantitatif et qualitatif montre que l'évaluation de la pleine conscience repose sur une conceptualisation disparate qui, pour certaines échelles, s'éloigne des caractéristiques essentielles de la pleine conscience.

4.2 Comparaison des questionnaires entre eux : une évaluation peu cohérente de la pleine conscience

1) Des questionnaires de pleine conscience peu corrélés entre eux

Si les questionnaires mesuraient la même chose -la même variable latente- leurs résultats devraient être fortement corrélés entre eux. Or ce n'est pas le cas. Des corrélations fortes ($r > 0,70$) sont même très rares, voire inexistantes. Comme l'indique Bergomi et ses collègues (2013a, p. 192), les corrélations entre MAAS, CAMS, FMI, KIMS et PHLMS

varient de 0,21 à 0,67 (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra, & Farrow, 2008). Dans leur revue systématique des instruments de mesure de résultats auto-rapportés, Park et ses collègues (2013) relèvent même des coefficients de corrélation encore plus bas (r = 0,14), soit une quasi-absence de corrélation.

- Par exemple, entre la MAAS et d'autres instruments comme le FMI, CAMS-R, SMQ, KIMS, et MMS, la corrélation allait de faible à modérée (r's = 0.14 à 0.51).
- Pour la KIMS, la validité de construit du score global était soutenue par des corrélations modérées (r allant de 0,51 à 0,67) avec la MAAS, FMI et CAMS-R et des corrélations positives avec l'expérience de méditation.
- La FMI avait des corrélations faibles à modérées avec la MAAS, KIMS, CAMS-R et SMQ (r = 0,31 à 0,60).
- La CAMS-R avait des corrélations modérées avec la MAAS, FMI, KIMS et SMQ (r = 0,51 à 0,67).
- Les corrélations entre le SMQ et d'autres mesures de la pleine conscience variaient de faible à modérée (r = 0,38 à 0,61).
- Pour la TMS, les corrélations étaient plus fortes avec la plupart des autres mesures (MAAS, FMI, CAMS-R, SMQ, sous-échelles KIMS et sous-échelles FFMQ) pour la sous-échelle Décentrage (r = 0,20 à 0,74) que pour la sous-échelle Curiosité (r = 0,10 à 0,54).

2) Une sensibilité très différente à un changement de pleine conscience après intervention

Normalement, une échelle de pleine conscience doit pouvoir mesurer un changement de pleine conscience après une intervention supposée l'augmenter. Or, une étude récente montre des résultats très variables de taille d'effet (de -.26 à .62) des IBPC sur le développement du phénomène de pleine conscience, y compris d'absence de changement, voire de changements négatifs (Baer, Gu, Cavanagh, & Strauss, 2019, p. 1260) :

> « La différence entre les interventions et les groupes témoins actifs dans le changement pré-post des scores de pleine conscience variait considérablement selon la mesure de la pleine conscience utilisée, Q (4) = 11,35, p = 0,02. » : parfois significativement plus élevée avec la FFMQ, avec une taille d'effet petite (Hedges g = 0,25, intervalle de confiance (IC) à 95% [0,10, 0,40], p <0,001), ou avec le CAMS – R, avec une taille d'effet moyenne (Hedges g = 0,52, IC à 95% [0,17, 0,87], p = 0,004) ou non significative avec la MAAS (Hedges g = −0,06, IC à 95% [−0,25, 0,14], p =

0,55), KIMS (Hedges g = 0,36, IC 95% [−0,15, 0,88], p = 0,17), ou FMI (Hedges g = 0,08, IC 95% [−0,17, 0,32], p = 0,53) » :

Tableau 8b. Différentes tailles d'effet des interventions selon les questionnaires des IBPC (Baer, Gu, et ses collègues, 2019)

Effect Sizes for Mindfulness Total Scores for Individual Studies, Categorized by Type of Active Control Group, Mindfulness Measure Used, Matching for Session Time, and Fidelity Check for the MBI

	FFMQ		KIMS		MAAS		FMI		CAMS–R		TMS[a]	
Comparison	First author	*g*	First author	*g*	First author	*g*	First author	*g*	First author	*g*	First author	*g*
MBI vs CBT-based	James	.74	Vidrine	**−.06**	Manicavasagar	***−.34***	Witkiewitz	**−.07**				
	Armstrong	.48										
	Williams	***.20***										
	Goldin (16)	***.16***										
	Wong	***−.18***										
MBI vs medication	Kuyken (15)	*.42*			Segal	*.08*			Gross (11)	.38		
	Huijbers	*.39*	Kuyken (08)	*.60*								
MBI vs other	Hoge	***.62***	Goldin (12)	.64	Jensen	.76	Schmidt	.26	Wetherell	.55	Raja-Khan	**.57**
	Pbert	**.57**			Gross (10)	.12						
	Polusny	*.52*			McKenna	***.12***						
	Farver-Vestergaard	.45			Barrett	**.08**	Simshauser	−.03				
	Hou	*.07*			Morone	**−.28**						
	Johns	***.00***			Jedel	−.29						
	Goldberg	**−.02**			Mallya	***−.33***						
	Shallcross	***−.26***										

Note. CI = confidence interval; FFMQ = Five Facet Mindfulness Questionnaire; KIMS = Kentucky Inventory of Mindfulness Skills; MAAS = Mindful Attention Awareness Scale; FMI = Freiburg Mindfulness Inventory; CAMS–R = Cognitive Affective Mindfulness Scale—Revised; TMS = Toronto Mindfulness Scale. Values in bold are from studies in which the mindfulness-based intervention (MBI) and active control were matched for session time. Values in italics are from studies that included a fidelity check of the MBI.
[a] Only one study used the TMS and this was excluded from the mindfulness measure moderator analysis.

DIFFERENTIAL SENSITIVITY OF MINDFULNESS MEASURES

Ces différences pourraient refléter des conceptions et des contextes clairement distincts et ne poser aucun problème d'analyse (Quaglia et ses collègues, 2015). Or, les interventions évaluées étaient des MBSR, MBCT, ou des variations, qui se conformaient à la définition d'Interventions Basées sur la Pleine Conscience proposée par Crane et ses collègues (2017) qui doivent notamment inclure un entraînement à la pratique de la méditation selon leur critère n°5. Dans le même ordre d'idée, Goldberg et ses collègues (2016) concluent à un manque de validité discriminante de la FFMQ qui ne distingue pas de changements entre deux groupes randomisés, l'un suivant un MBSR et l'autre un programme d'amélioration de la santé.

Les différences de corrélation des questionnaires entre eux et de sensibilité à des changements après intervention nous semblent être le reflet d'une divergence de conceptualisation de la pleine conscience ou d'une confusion conceptuelle (Van Dam et ses collègues, 2018). Nous avons donc étudié comment la pleine conscience est conceptualisée dans chaque questionnaire.

3) Des facteurs de pleine conscience différents : une conceptualisation divergente

Chaque questionnaire a fait l'objet d'une étude de validation qui se fonde sur une théorie de la pleine conscience et des facteurs (appelés facettes, composantes ou dimensions) confirmés par une analyse statistique factorielle. Notre étude des questionnaires et de leur étude de validation aboutit à cette liste de facteurs (Tableau 9).

Tableau 9. Les facteurs de la pleine conscience selon les 13 questionnaires

Etude de validation	Nom abrévié	Dénomination des facteurs
Brown et Ryan (2003)	MAAS	Attention et Conscience du présent
Baer, Smith, et Allen (2004)	KIMS	1. Observer, 2. Décrire, 3. Agir avec conscience, 4. Accepter sans jugement
Baer et ses collègues (2006)	FFMQ	1. Observer, 2. Décrire, 3. Agir avec conscience, 4. Non-jugement de l'expérience, 5. Non-réactivité à l'expérience interne
Walach, Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht, et Schmidt (2006) et Buchheld, Grossman, et Walach (2002)	FMI	1. Présence 2. Acceptation
Lau et ses collègues (2006)	TMS	1. Décentration 2. Curiosité
Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, et Laurenceau (2007)	CAMS-R	1. Attention 2. Focus sur le Présent 3. Conscience 4. Acceptation
Cardaciotto et ses collègues (2008)	PHLMS	1. Conscience du moment Présent 2. Acceptation
Chadwick et ses collègues (2008)	SMQ	(pleine conscience définie comme une observation sans jugement, aversion ou agrippement) 1. Observation 2. Lâcher prise 3. Absence d'aversion 4. Non jugement
Tanay et Bernstein (2013)	SMS	1. Pleine conscience du corps 2. Pleine conscience de l'esprit
Bergomi, Tschacher, et Kupper (2012)	CHIME	1. Acceptation, non-réactivité et compréhension spécifique 2. Conscience du présent 3. Non-évitement, ouverture
Rolffs, Rogge, et Wilson (2018)	MPFI	1. Acceptation 2. Contact avec le moment présent 3. Soi comme contexte (prise de perspective de soi-même) 4. Défusion 5. Action engagée 6. Valeurs
Flowers et Michael (2017)	MPQ	1. Revenir à l'expérience présente[14]

[14] Bien que l'analyse factorielle exploratoire révèle deux facteurs, les auteurs ne leur donnent pas de nom. La lecture de la répartition des saturations selon les items nous semble indiquer les facteurs de « revenir au présent » et « d'accepter les émotions et les pensées », comme l'indiquent

Etude de validation	Nom abrévié	Dénomination des facteurs
Li, Black, et Garland (2016)	AMPS	2. Acceptation des émotions et pensées 1. Décentration, 2. Régulation des émotions positives 3. Régulation des émotions négatives

A première vue, les noms des facteurs des échelles de pleine conscience relevés dans les études de validation psychométrique ressemblent aux noms des caractéristiques essentielles de notre analyse de contenu, même si ceux-ci varient en fonction des échelles. Pourtant, la plupart des échelles révèlent des écarts importants, mis à part les facteurs de base comme l'attention et la conscience, comme l'indique Bergomi et ses collègues (2013a, p. 192). Ainsi, la MAAS (Brown et Ryan 2003) se concentre étroitement sur la composante d'attention. Les facettes de la pleine conscience sont distinctes dans le KIMS mais Présence et Acceptation se chevauchent dans le FMI et ne peuvent être clairement distinguées par l'analyse factorielle (Walach et coll., 2006).

Dans la littérature scientifique, trois articles ont également rassemblé ces facteurs :

(1) Van Dam et ses collègues (2018), à travers le tableau suivant de neuf échelles :

également les concepteurs (Erisman & Roemer, 2009; Erisman & Roemer, 2011) : "assesses the extent to which mindfulness is intentionally practiced/attempted and the ability to bring compassionate awareness to the present moment after noticing attention is elsewhere or that one's awareness had a judgmental quality".

Tableau 10. Neuf échelles de mesure et leurs facteurs (Van Dam et ses collègues, 2018)

Publication Date	Name	Context	Citation Count[a]	Factors
2001	Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)	Buddhist theory	565	1. General
2003	Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS)	Self-determination theory	5,054	1. Attentiveness and Awareness
2004	Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (KIMS)	Dialectical behavior therapy	1,449	1. Observing 2. Describing 3. Awareness 4. Acceptance
2006	Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)	CAMS-R, KIMS, FMI, SMQ, MAAS	2,660	1. Nonreactivity 2. Observing 3. Awareness 4. Describing 5. Nonjudging
2006	Toronto Mindfulness Scale (TMS)	Bishop et al. (2004)	648	1. Curiosity 2. Decentering
2007	Cognitive and Affective Mindfulness Scale, Revised (CAMS-R)	Buddhist theory and Kabat-Zinn (1990)	530	1. Attention 2. Present Focus 3. Awareness 4. Acceptance
2008	Philadelpha Mindfulness Scale (PHLMS)	Bishop et al. (2004)	411	1. Acceptance 2. Awareness
2008	Southhamptom Mindfulness Questionnaire (SMQ)	Kabat-Zinn (1990) and cognitive theory	297	1. General
2013	State Mindfulness Scale (SMS)	Buddhist theory	35	1. Body Mindfulness 2. Mind Mindfulness

[a]Google Scholar, October 20, 2016.

En comptant les facteurs relevés dans chaque échelle, nous pouvons les ranger en fonction de leur popularité d'utilisation :

1. conscience (5)
2. acceptation (3)
3. observation (2)
4. description (2) (KIMS, FFMQ)
5. attention (attentiveness ou attention) (2)
6. non-réactivité (1)
7. non-jugement (1)
8. curiosité (1) (TMS)
9. décentration (1) (TMS)
10. focalisation sur le présent (1)

Ces facteurs nous semblent toutefois se chevaucher, ce qui est dû notamment aux dénominations choisies lors des analyses factorielles propres à chaque échelle. Par exemple, le facteur d'observation n'exprime-t-il pas ce que recouvrent les facteurs de conscience, d'attention, voire de curiosité ? De même, dans une certaine mesure, la non-réactivité ne conduit-t-elle pas à l'acceptation, et la décentration au non-jugement ?

(2) L'étude de Im (2017) rejoint partiellement le résultat de notre étude sur les facteurs relevés par les études de validation (tableau 9). Elle inclut toutefois 11 questionnaires

dont 3 ont été exclus de notre étude, soit par manque de citations (*Effects of Meditation scale* (31), *Developmental Mindfulness Survey* (20)) ou soit parce qu'exclusivement basé sur la définition de Langer, minoritaire et exclue de notre analyse (cf. supra 3.1.2) (*Langer Mindfulness/ Mindlessness Scale*). Par ailleurs, notre étude en inclut quatre autres (SMS, CHIME, MPFI, AMPS) recevant plus de citations.

(3) De même, Bergomi et ses collègues (2012); (Bergomi et ses collègues, 2013a) ont relevé dans huit questionnaires neuf aspects de la pleine conscience. Plutôt que de reprendre les noms des facteurs des études de validation et risquer le chevauchement des dénominations, ils ont reconceptualisé les aspects en 9 caractéristiques :

1. observer, assister aux expériences (OBSERVER),
2. agir avec conscience (ACTAWARE),
3. non-jugement / acceptation des expériences (NONJUDGE),
4. acceptation de soi (SELFACCEPT),
5. volonté et disposition à s'exposer à des expériences / non-évitement (NON ÉVITER),
6. non-réactivité à l'expérience (NONREACT),
7. non-identification à sa propre expérience (NONIDENTIFIER),
8. compréhension perspicace (INSIGHT), et
9. étiquetage / description (DESCRIBE),

Ils précisent toutefois la relativité de cette classification : « compte tenu de la complexité et de la richesse du construit de la pleine conscience, les aspects de la pleine conscience trouvés dans la littérature auraient pu être classés d'une manière différente. La portée de l'arrangement présenté ici ne vise pas à suggérer une liste d'aspects non superposés ou indépendants (orthogonaux) de la pleine conscience, mais plutôt à fournir une description significative possible de tous les composantes du construit » (Bergomi et ses collègues, 2012, p. 21; Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2013b). Ces aspects se répartissent ainsi selon les huit questionnaires étudiés dans le tableau ci-dessous.

Tableau 11. Neuf aspects de la pleine conscience dans huit questionnaires

	Aspects of mindfulness								
	OBSERVE	ACTAWARE	NONJUDGE	SELFACCEPT	NONAVOID	NONREACT	NONIDENTIFY	INSIGHT	DESCRIBE
MAAS		x							
FMI	x	x		x	x	x	x	x	
KIMS	x	x	x						x
FFMQ	x	x	x			x			x
CAMS	x	x	x		x	x			
SMQ			x		x	x	x		
PHLMS	x				x				
TMS					x		x		

For each row crosses indicate the aspects of mindfulness that are included in the respective questionnaires

Dans leur propre questionnaire, CHIME, l'analyse factorielle aboutit finalement à trois facteurs : (1) l'auto-régulation de l'attention, (2) une orientation vers l'acceptation de soi, le non-jugement, la non-réactivité et une compréhension spécifique, (3) une orientation non évitante, ouverte. En revanche, la description de l'expérience est vue non pas comme une attitude fondamentale mais comme une capacité seulement reliée à la pleine conscience, ce qui va dans le même sens que notre analyse des fondements de la pleine conscience.

Leur réflexion sur la classification des aspects issus des questionnaires rejoint d'ailleurs la nôtre issue de l'analyse de contenu des définitions (observer = attention ou effort attentionnel, agir avec conscience = conscience, non-identification = non-conceptuel, compréhension perspicace = apporte des compréhensions spécifiques, « décrire » est exclue comme qualité essentielle ou bien « l'étiquetage » peut être inclus dans « conscience »). Toutefois, dans notre regroupement, la non-réactivité émotionnelle est liée au non-jugement des états émotionnels, à l'acceptation et au non-évitement, ce qui résume la relation aux émotions propre à la pleine conscience.

Notre objectif est toutefois d'évaluer les questionnaires à l'aune des définitions et des caractéristiques essentielles plutôt que d'être influencé dès le départ par leurs éventuelles redéfinitions de la pleine conscience. Cette méthode ferait courir le risque de se laisser enfermer par une définition implicite, contenue dans les items des questionnaires se reproduisant parfois à l'identique lors de la création des échelles (FFMQ et KIMS par exemple). Pour cette raison, nous allons comparer l'adéquation des items de tous les questionnaires aux caractéristiques essentielles de la pleine conscience issues des définitions.

4.3 Comparaison des questionnaires aux critères essentiels

Méthode

Pour cette comparaison, nous avons classé chaque item des 12 questionnaires[15] dans nos neuf caractéristiques essentielles (dont trois sont rangées sous Attention) (Tableau 12) (Cf. Annexe 4. Items des questionnaires classés par caractéristiques essentielles). Un item peut rentrer dans deux caractéristiques simultanément. Par exemple, l'item 11 de la TMS du facteur de décentration, "*I was aware of my thoughts and feelings without over identifying with them*", a été classé à la fois en "non-conceptuel" pour les pensées et en "non-réactivité" pour les émotions. Le non-jugement peut être classé dans l'aspect non-conceptuel quand il s'agit du non-jugement de pensées ou de perceptions, ou dans la non-réactivité dans le cas de jugements d'états émotionnels, ou dans les deux lorsque l'item concernait les deux. De même l'item 1 de la KIMS du facteur d'observation, "*I notice changes in my body, such as whether my breathing slows down or speeds up*", a été classé dans Conscience et Attention tournée surtout vers l'intérieur. La plupart des items ne posent pas de problème à notre classification sauf dans le FMI, concernant deux items (sur 14) d'absence de jugement sur soi ou de bienveillance à l'égard de soi-même (« *I am able to appreciate myself* » ou « *I am friendly to myself when things go wrong* »). N'étant pas des stricts exemples de transcendance de soi, nous avons dû les classer dans le critère non-conceptuel car la bienveillance envers soi peut être perçu comme un résultat du non-jugement, lui-même un résultat de la non-conceptualité. Nous ne l'avons pas classé dans la catégorie « hors pleine conscience » car la relation à soi peut en effet être transformée directement par la méditation de pleine conscience. Toutefois, il s'agit davantage d'une conséquence de la pleine conscience plutôt qu'une caractéristique primordiale. Ces choix n'affectent pas du tout le classement en termes de nombre de critères inclus dans l'échelle (tableau 12) mais peuvent modifier la proportion en pourcentage des items (tableau 13).

[15] Nous avons dû exclure l'échelle CHIME de cette analyse car, bien que référencée dans la base PsycTests, cette échelle est en allemand et n'est pas disponible dans une version traduite et validée. Il n'existe qu'une version de travail partielle à travers un tableau de saturation d'une analyse factorielle publiée (Bergomi et ses collègues, 2012). Une version pour adolescents est publiée mais elle est exclue de nos critères de sélection des échelles (généralistes, pour adultes).

Tableau 12. Classement des questionnaires des plus complets au plus spécifiques ou lacunaires

	Nombre d'items par critère dans chaque échelle	FMI	*MPFI*	FFMQ	SMS	KIMS	TMS	CAMS-R	PHLMS	MPQ	MAAS	AMPS	SMQ
1	Conscience	2	2	2	14	6	0	0	10	2	5	0	0
2	Attention	2	4	2	0	17	0	4	0	1	7	0	0
	Effort attentionnel, pratique	0	6	11	2	3	6	0	0	0	0	0	0
	Attention tournée surtout vers l'intérieur	2	6	13	15	8	6	0	7	0	0	0	0
	Présent	3	1	1	3	0	0	4	0	3	3	0	0
3	Non-conceptuel	4	5	6	0	8	4	1	0	0	0	3	0
4	Non-réactivité	5	30	10	1	2	4	3	10	4	0	3	14
5	Conduit à une transcendance de soi	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
6	Apporte des compréhensions spécifiques	1	1	0	4	0	0	0	0	0	0	9	0
	Hors pleine conscience*	0	15	8	0	10	0	1	0	0	0	1	0
	Total des critères inclus dans l'échelle (sur 9)	*8*	*8*	*7*	*7*	*6*	*5*	*4*	*4*	*4*	*3*	*3*	*1*

* Caractéristiques hors pleine conscience : il s'agit de « Décrire » (KIMS, FFMQ) ou Valeurs, Relativiser (MPFI)

Résultats

De façon globale, les questionnaires qui incluent le plus de critères de pleine conscience sont rangés en premier de gauche à droite : FMI et MPFI (8/9), puis FFMQ et SMS (7/9), KIMS (6/9) et TMS (5/9). En termes de caractéristiques primordiales (si on enlève les caractéristiques qui sont davantage des conséquences comme les Compréhensions Spécifiques et la Transcendance de soi), le FFMQ et le MPFI sont assez complets, avec une sur-représentation de la non-réactivité pour le MPFI.

A l'inverse, les questionnaires les plus spécifiques ou lacunaires par rapport aux caractéristiques essentielles de la pleine conscience sont le SMQ (1/9), AMPS et MAAS (3/9), MPQ et PHLMS (4/9). Le SMQ concentre par exemple ses items sur la régulation des émotions (non-réactivité) plutôt que sur la pleine conscience elle-même. De même, l'AMPS mesure uniquement les conséquences de la régulation des émotions et de la décentration.

Nous avons également calculé la part que prend chaque caractéristique dans le score global de chaque échelle de mesure par questionnaire. En additionnant ces répartitions, nous avons pu classer le poids des critères évalués dans les questionnaires en psychologie.

Tableau 13. Classement des critères les plus évalués pour chaque échelle et proportion en pourcentage des items de l'échelle

		FFMQ		MAAS		KIMS		FMI		TMS		CAMS-R		PHLMS		SMQ		SMS		MPFI		AMPS		MPQ		**Total**
1	Non-réactivité	10	19%	0	0%	2	4%	5	25%	4	19%	3	23%	10	36%	14	100%	1	3%	30	43%	3	19%	4	40%	**330%**
2	Conscience	2	4%	5	33%	6	11%	2	10%	0	0%	0	0%	10	36%	0	0%	14	35%	2	3%	0	0%	2	20%	**152%**
3	Attention tournée surtout vers l'intérieur	13	25%	0	0%	8	15%	2	10%	6	29%	0	0%	7	25%	0	0%	15	38%	6	9%	0	0%	0	0%	**149%**
4	Attention	2	4%	7	47%	17	31%	2	10%	0	0%	4	31%	0	0%	0	0%	0	0%	4	6%	0	0%	1	10%	**138%**
5	Présent (Present Focus)	1	2%	3	20%	0	0%	3	15%	0	0%	4	31%	0	0%	0	0%	3	8%	1	1%	0	0%	3	30%	**107%**
6	Non-conceptuelle	6	11%	0	0%	8	15%	4	20%	4	19%	1	8%	0	0%	0	0%	0	0%	5	7%	3	19%	0	0%	**99%**
7	Apporte des compréhensions spécifiques	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	4	10%	1	1%	9	56%	0	0%	**73%**
8	Hors pleine conscience*	8	15%	0	0%	10	19%	0	0%	0	0%	1	8%	0	0%	0	0%	0	0%	15	21%	1	6%	0	0%	**69%**
9	Effort attentionnel, pratique	11	21%	0	0%	3	6%	0	0%	6	29%	0	0%	0	0%	0	0%	2	5%	6	9%	0	0%	0	0%	**68%**
10	Conduit à une transcendance de soi	0	0%	0	0%	0	0%	1	5%	1	5%	0	0%	1	4%	0	0%	1	3%	0	0%	0	0%	0	0%	**16%**
	total	53	100%	15	100%	54	100%	20	100%	21	100%	13	100%	28	100%	14	100%	40	100%	70	100%	16	100%	10	100%	

La non-réactivité, c'est-à-dire la caractéristique émotionnelle de la pleine conscience, est très largement la plus représentée dans les échelles. Toutefois, le total est biaisé par la SMQ consacrée à 100% à la non-réactivité. Même en l'enlevant, nous obtenons un score total de 230, encore largement devant la Conscience.

La répartition individuelle des caractéristiques devrait idéalement être équilibrée pour obtenir un score global de pleine conscience représentatif de chacune des caractéristiques.

Ainsi, l'analyse précédente des questionnaires évalués comme étant « les plus complets » parce qu'ils incluaient le plus de caractéristiques (7 ou 8/9) est relativisée. En effet, la MPFI sur-représente la Non-réactivité (43% d'items) et contient 21% d'items non liés à la pleine conscience (valeurs, relativiser et changer de perspective = « soi comme contexte »). La FFMQ sous-représente le focus sur le Présent (2%), l'Attention (4%), et la Conscience (4%) et les Compréhensions spécifiques (0%). La SMS sur-représente la Conscience (35%) et l'Attention tournée vers l'intérieur (38%). Seule la FMI répartit équitablement ses items en Non-réactivité (25%), Non-conceptualité (20%), focus sur le Présent (15%), Conscience (10%), Attention (10%), Attention tournée vers l'intérieur (10%), Compréhensions spécifiques (5%) et Transcendance de soi (5%). Elle apparaît donc comme l'échelle la plus fidèle aux caractéristiques essentielles de la pleine conscience issues des définitions fondamentales. Si l'on s'intéresse aux caractéristiques primordiales, la FFMQ est également pertinente, à condition d'enlever le score de la composante « Décrire ». A l'inverse, la MAAS est peu représentative de la pleine conscience : tous ses items se concentrent sur l'Attention (47%), la Conscience (33%), le focus sur le Présent (20%) en omettant totalement la Non-réactivité, l'Attention tournée surtout vers l'intérieur, la Non-conceptualité ou le non-jugement, les Compréhensions spécifiques, l'Effort attentionnel ou la Transcendance de soi.

A l'issue de cette analyse, nous recommandons donc, pour représenter toutes les caractéristiques essentielles de la pleine conscience et améliorer la validité de contenu, l'utilisation de l'échelle FMI et l'échelle FFMQ, sans le score des items de Description hérités du KIMS. A l'inverse, nous déconseillons la MAAS.

4.4 La redéfinition problématique de la pleine conscience par les questionnaires

1) Une validité de contenu oubliée

Notre analyse a montré que certains questionnaires s'éloignent considérablement des caractéristiques essentielles de la pleine conscience (3 sur 9 caractéristiques incluses par exemple). Ce n'est pas gênant pour la recherche si leur aspect spécifique et ciblé est clairement annoncé comme pour la SMQ (1/9) sur la régulation des émotions négatives. En revanche, lorsqu'un questionnaire est très utilisé pour mesurer la pleine conscience de façon générale, cela peut induire en erreur sur ce qu'est la pleine conscience.

C'est le cas de l'échelle MAAS dont la redéfinition de la pleine conscience a été critiquée par Grossman (2011). Tous les items sont formulés à la négative car on estime que l'expérience de l'inattention est plus facile à reconnaître que celle de l'attention, par exemple « *Je fais les choses rapidement sans y prêter attention* » ou « *J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent* » (Grégoire et ses collègues, 2016).

L'échelle mesure donc une absence d'inattention dans le quotidien. L'omission de caractéristiques essentielles et la focalisation sur le fait d'être attentif peut assimiler la pleine conscience à n'importe quel effort d'attention sur l'action du moment. Ainsi, les scores inversés des items d'inattention « *J'oublie le nom d'une personne presque dès qu'on me l'a dit pour la première fois.* » ou « *Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs* » pourraient très bien indiquer certes un effort d'attention mais plus obsessionnel et sans grand rapport avec la pleine conscience. La réponse de Brown, Ryan, Loverich, Biegel, et West (2011) est de s'appuyer sur l'analyse statistique de la validité de construit plutôt que de s'en tenir exclusivement à une validité de contenu ou validité apparente (ce que ne souhaite pas Grossman dans son article), qui serait une régression scientifique pour la psychologie (p. 1043).

Il nous semble que la « validité de contenu » ne doit pas être confondue avec la simple opinion de la « validité apparente » (*face validity*) (Laveault & Grégoire, 2014, p. 166). La validité de contenu peut se fonder, comme nous avons tenté de le faire au tableau 12, sur l'inclusion dans le test des critères essentiels de la définition. C'est ce qui est fait par exemple dans les tests diagnostiques basés sur les catégories du DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Or, dans le champ de la pleine conscience, ce type de validité est rarement examiné en profondeur, peut-être fautes de critères opérationnels reconnus. Les articles de synthèse sur les mesures se contentent souvent de citer vaguement la consultation d'experts sans les nommer ou des références rapides à des définitions en focalisant davantage sur les structures des items des analyses factorielles, par exemple Qu et ses collègues (2015), ou d'indiquer très honnêtement que c'est non-applicable ou absent (Park et ses collègues, 2013).

Les études de validation évaluent la validité de construit, incluant la validité convergente et la validité discriminante avec d'autres mesures similaires, à travers des analyses statistiques de corrélation. Dans le cas de tout nouveau concept, sans comparaison possible avec d'autres mesures, cette validité de construit reste très fragile et contestable. Tant que la conceptualisation est erronée à la base, toute analyse statistique ne fera que reproduire cette erreur de façon circulaire et fermée. En essayant d'obtenir une bonne validité convergente avec une mesure de pleine conscience comme la MAAS, l'erreur de conceptualisation se reproduit ainsi d'échelle en échelle afin d'obtenir un bon score de validité de construit. La prime est alors à la première échelle publiée, la MAAS, qui est évidemment incluse dans les analyses de validité convergente, et accroit ainsi le nombre de citations. Toutefois, elle s'est vue récemment détrônée par la FFMQ (cf. 4.1), qui reprend en

grande partie les items des échelles précédentes de la KIMS, MAAS, FMI, SMQ, CMAS-R. Malgré cet effet de conformisme, nous avons vu précédemment que la corrélation entre échelles restait relativement faible ou modérée. Dans ces conditions, revenir en amont à la validité de contenu nous paraît être une fondation saine du développement d'un questionnaire et permet de rétablir du sens.

Le problème de la validité de contenu repose en partie sur la reconnaissance de ce qui constitue ou non une expertise, et donc un « expert ». Si le domaine n'est pas créé ex-nihilo, le chercheur en psychologie peut être confronté à un nouveau domaine d'expertise (la méditation et ses méthodes issues du bouddhisme par exemple). L'expertise en pleine conscience requiert aussi une certaine pratique de la méditation de pleine conscience, ce qui ne fait pas forcément partie du cursus classique et de la carrière naturelle de chercheurs en psychologie. Ils peuvent être également soucieux de ne pas se mêler d'un domaine vu *a priori* au début des années 2000 comme religieux et non-scientifique. La démarche de construction du champ de recherche scientifique de la pleine conscience reste donc tributaire de processus sociologiques de définition et d'acceptabilité (Berger et ses collègues, 1996), comme le rappelle Grossman (2019), qui reprend la théorie du sociologue de la science, Bruno Latour, pour schématiser la construction sociale du sujet de la pleine conscience et comprendre ce qui influence et ce qui est reconnu comme « expertise ». Cet aspect de jugement social ne cadre pas avec la volonté d'objectiver et d'être neutre propre à la démarche scientifique. Il est donc plus facile d'éviter le problème de la validité de contenu, surtout lorsque l'on entre dans un domaine de recherche nouveau, en se cantonnant aux analyses statistiques de validité convergente entre questionnaires, en apparence plus objectives et sans parti pris.

2) La minorisation de la méditation dans le champ de recherche

A cet égard, il est frappant de constater que la méditation de pleine conscience a été exclue subrepticement d'une très grande partie des recherches sur la pleine conscience, alors qu'elle tire ses fondements de cette pratique. Cette tendance nous semble renforcée à cause de l'utilisation facile de la MAAS sur des échantillons de non-méditants (souvent des étudiants) et la popularisation de la notion de trait de pleine conscience permettant de se passer complètement d'interventions ou de pratiques de pleine conscience dans la recherche.

L'utilisation de la MAAS

Comme nous l'avons vu (tableau 12), la MAAS est l'échelle dite générale la plus lacunaire. Elle ne comporte que 3 caractéristiques essentielles sur 9 (conscience, attention, présent) et exclut : effort attentionnel (ou pratique, méthode, exercice formel, entraînement, méditation…), non-réactivité, non-conceptualité, attention tournée surtout vers l'intérieur,

apporte des compréhensions spécifiques et conduit à une transcendance du concept de soi. Ces caractéristiques essentielles étant présentes dans la méditation de pleine conscience, la MAAS s'éloigne grandement de ce contexte. C'est d'ailleurs la volonté explicite de ses concepteurs de focaliser sur un état d'inattention du quotidien. L'échelle devrait toutefois être rebaptisée ainsi, afin d'éviter la confusion avec des états de pleine conscience issus de la méditation. C'est d'autant plus dommageable que la conception de l'échelle s'est fondée dans le même temps d'après leur article (cf. supra) sur des expertises issues de la méditation (Kornfield, Tolle…) pour exclure par exemple la caractéristique d'acceptation (ou non-réactivité) comme étant une simple conséquence de la pleine conscience et non un facteur essentiel, ce qui aboutit à un contre-sens.

Les dérives de l'utilisation de la notion de pleine conscience dispositionnelle

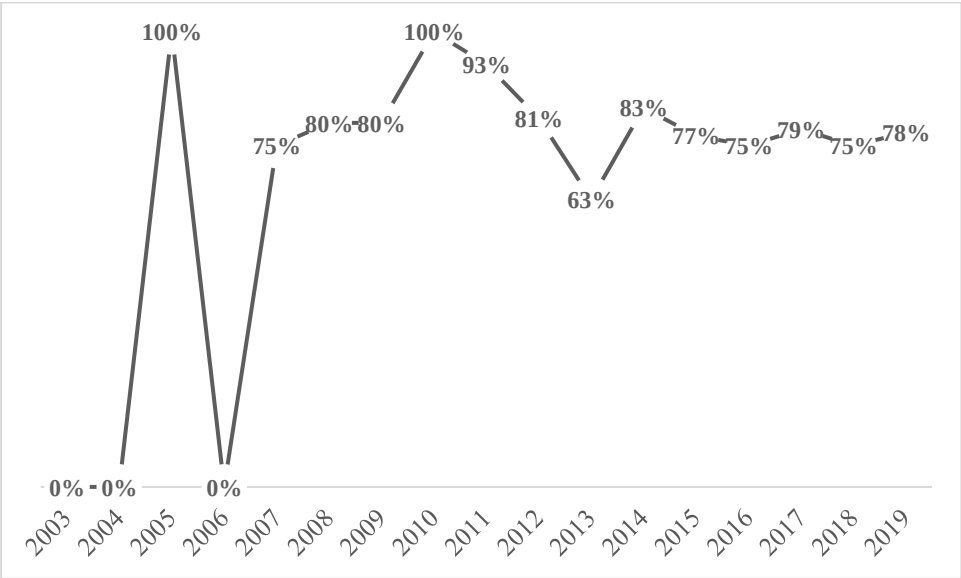
La MAAS a également répandu la notion de trait (*mindfulness trait)* ou de disposition de pleine conscience (*dispositional mindfulness)* supposée exister chez plus ou moins tout le monde, être compréhensible par tous, et ne requérir absolument aucune pratique de méditation.

> « Les mesures de la pleine conscience dispositionnelle (MAAS, FFMQ, KIMS, FMI, CAMS-R…) supposent que la pleine conscience soit une capacité humaine inhérente qui varie dans la population générale, *peut-être* en raison de facteurs génétiques ou d'histoire d'apprentissage et de l'expérience de vie qui influencent la tendance à remarquer le moment présent et à y répondre avec ouverture et acceptation, même sans expérience de méditation. En revanche, les mesures de l'état de pleine conscience (TMS, SMS…) évaluent la mesure dans laquelle le répondant était dans un état de pleine conscience pendant un exercice de méditation ou une autre activité au cours des 15 précédentes minutes » (Baer, 2019).

La notion de trait de pleine conscience est d'ailleurs devenue prédominante dans la recherche, représentant entre 75 et 80% des articles qui distinguent entre « état » et « disposition » de pleine conscience (Fig. 4)[16].

[16] Proportion des résultats retournés par les requêtes TITLE-ABS-KEY ("dispositional mindfulness") et TITLE-ABS-KEY ("state mindfulness")

Figure 4. Évolution de la proportion d'échelles de pleine conscience "trait" sur les échelles d'"état"



Cette distinction tient à très peu de choses et semble relever de modalités plus pratiques que de fondements théoriques pour certaines échelles. Aussi, l'échelle TMS, conçue pour mesurer un état de pleine conscience issu de la méditation, s'est transformée en échelle de disposition de pleine conscience, simplement en remplaçant le temps des verbes du passé au présent (« Je me sens distinct de mes pensées et de mes sentiments changeants ». plutôt que « je me sentais… »[17]) (Davis, Lau, & Cairns, 2009). L'idée d'une disposition de pleine conscience n'est pas non plus fondée sur des études de psychologie du développement, même si elle peut en faire naître[18].

La minorisation de la méditation

Une partie des recherches utilisant les questionnaires de trait de pleine conscience sont des études de corrélation de variation dans les scores de questionnaires supposés mesurer la pleine conscience, remplis par des étudiants ne suivant aucune intervention ou pratique de pleine conscience. Comme l'indiquent Davidson et Kaszniak (2015), « bien que ces données de corrélation entre questionnaires soient intéressantes, leur interprétation n'est pas claire étant donné que la validité de construit est problématique ». Cela a en tout cas pour effet de rendre des interventions ou une pratique de pleine conscience totalement accessoires. Même

[17] Traduit de « *I experience myself as separate from my changing thoughts and feelings* » au lieu de *« I experienced…* »

[18] Citons une première étude percevant le développement naturel du trait de non-réactivité chez l'adolescent en corrélation à d'autres construits socio-économiques, ethniques ou de genre ou d'affects (Galla, Tsukayama, Park, Yu, & Duckworth, 2020)

lorsque des interventions incluant de la méditation sont évaluées, il n'est pas rare que le « niveau » de pleine conscience soit évalué improprement par la MAAS.

Des études de validation d'échelles de mesure (MAAS, KIMS, CAMS-R, DMS, PHLMS, MMS) n'ont d'ailleurs pas testé leurs qualités psychométriques sur des échantillons de méditants alors même qu'elles sont utilisées pour évaluer des interventions de méditation (Im, 2017).

Plusieurs études citées par (Grossman, 2011, p. 1037) ne montrent pas d'effet du MBSR sur les scores de la MAAS (Pradhan et ses collègues, 2007; Witek-Janusek et ses collègues, 2008) ou de l'expérience de méditation de moines bouddhistes thaïlandais ayant 15 ans d'expérience méditative sur la KIMS (Christopher, Christopher, & Charoensuk, 2009), contrairement à la FFMQ ou à la TMS pour ses scores de Décentration (Park et ses collègues, 2013). Les résultats de corrélation avec la pratique de la méditation de pleine conscience sont toutefois irréguliers : après un protocole MBRP (*Mindfulness-Based Relapse Prevention)*, ni la fréquence, ni la durée totale de la pratique informelle ou formelle de la pleine conscience n'avaient une valeur prédictive significative sur les scores globaux ou par composantes de la FFMQ (Manuel, Somohano, & Bowen, 2016). Cela confirme le manque de sensibilité de certaines échelles aux changements après une IBPC (cf. 4.2.2). Dans un autre cas, la mesure de pleine conscience n'a pas toujours favorisé le groupe censé être plus attentif : sur la FMI, les *binge drinkers* avaient un score plus important de « pleine conscience » que des non-buveurs, ce qui pourrait être dû « à une plus grande sensibilité aux sensations » selon les auteurs (Grossman & Van Dam, 2011; Leigh, Bowen, & Marlatt, 2005) ou peut-être à des sensations plus intenses. En revanche, le score de pleine conscience de la CHIME est corrélé avec la pratique de méditation (Bergomi, Tschacher, & Kupper, 2015).

4.5 Implications sur les résultats de recherche et les méta-analyses

Nous avons décrit comment les mesures définissent la pleine conscience et influencent sa conceptualisation. Nous avons également montré dans quelle mesure la conceptualisation fragile ou trop partielle de la pleine conscience peut conduire à des évaluations erronées, confuses et à faible validité de contenu. Une fondation faible remet en cause la validité des inférences et des conclusions de nombreuses études. L'hétérogénéité dans les questionnaires d'auto-évaluation de la pleine conscience pose un problème pour la comparaison et la réplication des résultats de recherche. Les méta-analyses basées sur de telles échelles, alors qu'elles sont censées réunir le plus de preuves d'efficacité, agrègent en réalité des données disparates qui ne reflètent pas la même chose ou qui sont recueillies à

propos d'interventions très hétérogènes (par exemple Spijkerman, Pots, et Bohlmeijer (2016), ou Chu et Mak (2019)).

En dehors de ces problèmes de validité de contenu, de cohérence et de sens, d'autres problèmes méthodologiques existent comme la standardisation de différences de moyenne par l'écart type de données ordinales plutôt que d'intervalles. L'utilisation de questionnaires auto-rapportés pose aussi la question de l'interprétation par les répondants des items : comment comprendre notamment une attention non-conceptuelle et non-réactive ou équanime, si l'on n'a jamais médité ? Pour toutes ces raisons, d'autres mesures de la pleine conscience que des mesures ordinales par questionnaires auto-rapportés sont évoquées.

5. Panorama des alternatives de mesures de la pleine conscience

Les questions méthodologiques de la mesure de la pleine conscience dépassent le cadre limité de ce livre. Toutefois, en guise d'ouverture, nous évoquerons différentes solutions de mesure pour pallier ces autres problèmes méthodologiques des questionnaires auto-rapportées généraux de pleine conscience.

5.1 Les améliorations aux questionnaires auto-rapportés

La validation des échelles de mesure selon le modèle de Rasch ou IRT

Un problème qui n'est pas spécifique à la pleine conscience est l'utilisation de mesures ordinales plutôt que d'intervalles, ce qui ne permet normalement pas d'analyse statistique paramétrique et l'utilisation d'opérations arithmétiques +, −, × et ÷. Les méta-analyses qui agrègent des données ordinales de pleine conscience sont donc inexactes et tirent des conclusions potentiellement fausses. Les modèles de mesure fondés sur le modèle de Rasch ou IRT (*Item Response Theory*) permettent de transformer les mesures ordinales en échelles d'intervalles, tout en hiérarchisant les items en fonction de leur difficulté de réponse, distinguant ainsi des capacités hiérarchisées de pleine conscience correspondantes, ce qui pourrait être utile pour les formateurs et les cliniciens. Citons plusieurs transformations d'échelles ordinales en échelles d'intervalles suivantes : MAAS (Goh, Marais, & Ireland, 2017; Medvedev et ses collègues, 2015; Van Dam, Earleywine, & Borders, 2010), FMI (Sauer, Walach, Offenbächer, Lynch, & Kohls, 2011), KIMS (Medvedev, Siegert, Kersten, & Krägeloh, 2016), FFMQ (Medvedev, Siegert, Kersten, & Krägeloh, 2017), FFMQ short versions (Medvedev, Titkova, Siegert, Hwang, & Krägeloh, 2018), CHIME (Medvedev, Bergomi, Röthlin, & Krägeloh, 2018), Non-Attachment Scale (NAS) (Feng et ses collègues, 2016) ou pour la construction de la Mindfulness Development Survey (DMS) sur des niveaux de pratique (Solloway & Fisher Jr, 2007; Solloway & Fisher, 2007).

Des échelles plus ciblées sur des processus liés à la pleine conscience

Le manque de consensus sur les scores globaux des échelles de pleine conscience, résultat d'addition arbitraire de composantes, et le manque d'unidimensionnalité ont également donné naissance à des processus de pleine conscience plus spécifiques concernant la relation

- aux sensations corporelles (la conscience intéroceptive par exemple et le questionnaire MAIA (de Jong et ses collègues, 2016; Farb et ses collègues, 2015; Mehling, Acree, Stewart, Silas, & Jones, 2018; Mehling et ses collègues, 2009; Mehling et ses collègues, 2012) ou l'acceptation des douleurs),

- aux émotions (l'acceptation des sensations émotionnelles, reconnaissance, équanimité),
- au comportement (non-impulsivité),
- aux autres (empathie, compassion),
- au sentiment de soi (auto-compassion, acceptation de soi, soi comme contexte, ou *self-referential processing : cf. supra 5.2*) et
- aux pensées (décentration, ou en sens inverse, rumination).

Nous ne pouvons recenser dans ce livre toutes les échelles mais citons par exemple un recensement des échelles liées au construit de décentration (Hadash, Lichtash, & Bernstein, 2017) comprenant la méta-conscience, la désidentification à l'expérience intérieure, ou la réduction de la réactivité aux contenus des pensées : Cognitive Fusion Questionnaire (Gillanders et al. 2014), Drexel Defusion Scale (Forman et al. 2012), Automatic Thoughts Questionnaire – Believability scale (Zettle and Hayes 1986), Metacognitive Awareness Questionnaire (Teasdale et al. 2001), Experiences Questionnaire – Decentering subscale (Fresco et al. 2007), Toronto Mindfulness Scale – Decentering subscale (Lau et al. 2006), Non-Attachment Scale (NAS), Non-Attachment Scale 7 item (NAS-7) ou plus récemment Metacognitive Processes of Decentering Scale (Hanley et ses collègues, 2020). Cette exploration ciblée des processus méta-cognitifs de décentration (Bernstein, Hadash, & Fresco, 2019), y compris de façon neurocomportementale (King & Fresco, 2019), en lien avec la pleine conscience (Feliu-Soler et ses collègues, 2016) permet d'approfondir les médiateurs de l'amélioration de la pleine conscience dans la réduction de l'anxiété par exemple (Hoge et ses collègues, 2015). A l'exception de la NAS, la plupart de ces questionnaires se situent dans une perspective clinique et mettent l'accent sur le recul par rapport aux pensées désagréables plutôt qu'aux expériences agréables.

Davantage d'ordre émotionnel que purement cognitif, le construit d'équanimité tente également de dépasser en précision le construit de pleine conscience (Desbordes et ses collègues, 2015; Hadash, Segev, Tanay, Goldstein, & Bernstein, 2016; Juneau et ses collègues, 2020; Shoham, Hadash, & Bernstein, 2018; Zeng, Oei, Ye, & Liu, 2013). Proche du construit de non-réactivité et d'acceptation, l'équanimité est un équilibre d'esprit entre l'agréable et le désagréable comme l'illustre la notion d'indépendance hédonique vis-à-vis des expériences agréables (Juneau et ses collègues, 2020) des items de l'échelle d'équanimité EQUA-S (cf. Annexe 5, equanimity scale, EQUA-S). Hadash, Segev, et ses collègues (2016) relient davantage le facteur latent de l'équanimité à l'acceptation (corrélée négativement à la

tolérance à la détresse et à la suppression de pensée) et à la non-réactivité (corrélée négativement à la sensibilité à l'anxiété et à la réactivité cognitive à l'humeur triste).

Cette décomposition en différents processus liés à la pleine conscience pourrait permettre de recommander sa pratique en cas de déficits ou de la déconseiller en cas d'excès. Ainsi, Britton (2019) distingue les processus suivants dans la pleine conscience : l'auto-observation, l'intéroception (insula), la régulation émotionnelle (contrôle préfrontal), la distance et la décentration, l'exposition (à la menace) et déconseille la pleine conscience en cas de trop fort focus sur soi, de haute conscience corporelle et émotionnelle, de contrôle émotionnel excessif et de manque d'affect, de tendances dissociatives ou de biais attentionnel négatif. Dans cet exemple, malgré ses avantages, cette décomposition en processus comporte aussi un réductionnisme : celui de penser que la pleine conscience n'est pas multi-processuelle et qu'un processus ne puisse pas se rééquilibrer à la suite de la prise de conscience de son déséquilibre. Par exemple, le manque d'affects ou la dissociation ne pourraient-ils pas se rééquilibrer par plus d'accent mis sur la conscience intéroceptive, l'ouverture aux émotions et aux « besoins » émotionnels sous-jacents ? Plus de précision dans l'évaluation et l'intervention sur les processus psychologiques sera dans tous les cas bénéfique, *a fortiori* si l'on inclut leurs interactions concrètes entre eux et leur effet psychologique global systémique.

Des mesures plus proches de l'expérience du quotidien

Les réponses aux questionnaires auto-rapportés peuvent être biaisées par des souvenirs inexacts (*biais recall).* L'utilisation de smartphones ou d'outils électroniques mobiles pour évaluer des états cognitifs ou émotionnels (*Ecological Momentary Assessment (EMA) ou Experience Sampling Method (ESM)*) permet de réduire ou d'éliminer le biais de souvenirs et semble améliorer la sensibilité au changement après intervention (Moore, Depp, Wetherell, & Lenze, 2016). Cela permet par exemple de mesurer des résultats sur la pleine conscience en lien avec : le fonctionnement psychologique dans la vie quotidienne sur le moment (Ruscio, Muench, Brede, MacIntyre, & Waters, 2016), les contacts sociaux et le sentiment de solitude (Lindsay et ses collègues, 2019), l'attention distraite ou *mind-wandering* (Killingsworth & Gilbert, 2010), l'équanimité (Shoham et ses collègues, 2018). Les appareils peuvent également capter des données physiologiques (rythme cardiaque par exemple) sans biais personnels.

5.2 Remplacer ou compléter les questionnaires auto-rapportés

Les limites inhérentes aux questionnaires auto-rapportés.

Outre les problèmes de validité de contenu et de construit des échelles de mesure précitées, les scores des questionnaires auto-rapportés peuvent être biaisés par de la désirabilité personnelle ou sociale, ainsi que la difficulté pour une personne avec une faible pleine conscience de juger adéquatement de son niveau sans l'exagérer, conformément à l'effet Dunning-Kruger ou effet de surconfiance, biais cognitif selon lequel les moins qualifiés dans un domaine surestiment leur compétence (Im, 2017; Kruger & Dunning, 1999). Différentes alternatives hétéro-évaluatives existent (Baer, 2016; Davidson & Kaszniak, 2015; Quaglia et ses collègues, 2015; Trousselard, Steiler, Claverie, & Canini, 2016; Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne, & Davidson, 2018) et sont présentées ci-après avec leurs avantages et leurs inconvénients.

L'intégration de mesures hétéro-évaluatives

Les entretiens qualitatifs

Des entretiens avec les personnes peuvent également corriger certains biais s'ils sont réalisés par des experts pouvant relever les contradictions et les détails de l'expérience des interviewés. Toutefois, il n'existe pas à notre connaissance de grille d'entretien formalisée même si des entretiens qualitatifs sont évidemment utilisés dans la recherche (Quaglia et ses collègues, 2015).

Les mesures comportementales et les tests implicites

Les **mesures comportementales** pourraient à première vue apparaître comme la panacée pour éliminer la subjectivité dans l'évaluation des critères de la pleine conscience.

Des tâches cognitives et attentionnelles mesurent ainsi la caractéristique de l'attention, de l'effort d'attention soutenue et de la conscience, afin de tirer des conclusions par inférence sur la pleine conscience après de brèves pratiques de pleine conscience ou des IBPC (Verhaeghen, 2017). Certaines mesures se concentrent sur la méditation d'attention focalisée avec des tâches de concentration ou de *mind-wandering*, ce qui pourrait être réducteur par rapport aux processus de pleine conscience (Baer, 2016; Quaglia et ses collègues, 2015). Une partie des tests cognitifs portent sur le temps de réponse à des stimuli extérieurs (visuels ou auditifs) ce qui pourrait être très peu pertinent et précis pour une attention dirigée vers l'intérieur (Isbel & Mahar, 2015). Hadash et Bernstein (2019) ont recensé 12 mesures comportementales, par exemple : *Meditation Breath Attention Scores Task (Frewen, Lundberg, MacKinley, & Wrath, 2011), Experimenter-Prompted Mindfulness Task, Self-Prompted Mindfulness Task,* et *Mindful-Breathing Exercise* qui mesurent la

concentration sur la respiration pendant 10 à 20 minutes. Ils n'en ont retenu que quatre qui respectent suffisamment le construit de la pleine conscience pour l'évaluer de façon fiable : *Mindful-Breathing Exercise, Mindful Awareness Task* (appuyer sur un bouton pour signaler l'inspiration et l'expiration), *Breath Counting Task, Single Experience and Self-Implicit Association Test* (utilisation de vidéos ou d'audios et mesure d'attitudes implicites par association). Si cela peut éliminer des biais des questionnaires auto-rapportés, il serait intéressant d'examiner si cela ne crée pas de nouveaux biais expérimentaux d'accroissement de la vigilance et de l'attention ou au contraire plus d'anxiété et d'erreurs attentionnelles. De même, l'interprétation des résultats de tâches habituelles d'évaluation cognitive doit tenir compte de potentielles variables de confusion (Vago, Gupta, & Lazar, 2019). Les recherches émergeantes actuelles tendant à conclure à un effet de la méditation de pleine conscience de concentration sur les capacités d'inhibition (Zanesco, King, Maclean, & Saron, 2013).

Sur la caractéristique de la transcendance du concept de soi, citons des tâches de distanciation de soi associées au processus de décentration de la pleine conscience (Shepherd, Coifman, Matt, & Fresco, 2016), ainsi que les mesures neurophénoménologiques de la transcendance de soi, de la déconstruction du soi conceptuel ou de la transformation du traitement de la référence à soi liée à la pleine conscience (Dahl, Lutz, & Davidson, 2015; Desbordes, 2019; Hanley & Garland, 2019; Lin, Callahan, & Moser, 2018; J. Lutz et ses collègues, 2015; Tagini & Raffone, 2010). La dissolution de frontières du « moi » est par exemple évaluée phénoménologiquement selon différentes catégories de sentiments de temps, de positionnement dans l'espace, de soi, d'agentivité (contrôle), de propriété, et de centre localisé dans le corps, de frontière entre l'interne et l'externe (Ataria, Dor-Ziderman, & Berkovich-Ohana, 2015). Il existe aussi des mesures implicites (Hadash, Plonsker, Vago, & Bernstein, 2016) incluant le *Single Category Implicit Associations Test* (SC-IAT) pour évaluer le degré d'identification des participants à des jugements négatifs sur soi, pendant des états de peur induits expérimentalement.

Plus largement sur la relation à la pensée, les tests implicites peuvent aussi être utilisés pour mesurer la défusion cognitive (*Implicit Relational Assessment Procedure*) (Kishita, Muto, Ohtsuki, & Barnes-Holmes, 2014).

Mesures biologiques, neurophénoménologie, approche théorique multimodale de l'étude de la méditation

De façon plus globale, des mesures **psycho-physiologiques** sont utilisées en relation avec la méditation de pleine conscience (variabilité du rythme cardiaque (Christodoulou, Salami, & Black, 2020), cortisol, régulation à la baisse des voies épigénétiques liées à

l'inflammation, au vieillissement cellulaire et à la dépression (Kaliman, 2019), et pour une revue systématique de marqueurs biologiques, cf. Reive (2019)). Bien que ces mesures soient très utiles pour comprendre ce qui se passe dans le corps (Tang, 2017) et pour évaluer des interventions, elles ne portent que sur des conséquences somatiques indirectes (relaxation, baisse du stress, inflammation…) plutôt que sur la pleine conscience elle-même. En revanche, les études du **cerveau** permettent de distinguer des mécanismes cognitifs de la pleine conscience associés à des aires cérébrales (Zeidan, 2015). Holzel, Carmody, et ses collègues (2011) connus pour avoir montré une croissance de la densité de la matière grise, ont aussi distingué quatre processus de la pleine conscience (Holzel, Lazar, et ses collègues, 2011) : 1) la régulation de l'attention ou l'attention soutenue, 2) une plus grande conscience corporelle, 3) la régulation des émotions, 4) un changement dans la perspective de soi (désidentification d'un sentiment de soi statique). Ces processus rejoignent les caractéristiques de la pleine conscience issues de notre analyse de contenu. D'un point de vue neuropsychologique, les études du cerveau sont régulièrement associées à une régulation de l'attention, et dans la plupart des cas à une réduction de la réactivité émotionnelle et un meilleur contrôle cognitif (Verdonk, Trousselard, Canini, Vialatte, & Ramdani, 2020) peut-être en baissant le seuil de l'accès conscient.

Les méthodes de neuroimagerie présentent toutefois l'écueil de « l'inférence inverse » consistant à utiliser des mesures du fonctionnement cérébral pour faire des inférences par procuration sur des fonctions psychologiques (Davidson & Kaszniak, 2015, p. 586). D'où l'importance de ne pas vouloir objectiver à outrance en se déconnectant de l'expérience intérieure vécue qui est un aspect particulièrement important de la méditation. En d'autres termes, substituer des mesures biologiques à des mesures psychologiques n'est pas équivalent au vécu subjectif qu'est censée mesurer une échelle. Les méthodes de la **neurophénoménologie** équilibrent les deux approches de connaissance et sont bien adaptées lorsqu'il s'agit par exemple d'étudier la transcendance de soi liée à la méditation (Berkovich-Ohana et ses collègues, 2020). C'est d'ailleurs une recommandation et une tendance de recherche (Van Dam et ses collègues, 2018) d'utiliser une **approche multimodale à la fois à la première et à la troisième personne** (évaluations à la fois neurobiologiques ou neuropsychologiques et comportementales) s'informant mutuellement de façon intégrative. Cela implique de construire des modèles de processus de pleine conscience dans des cadres théoriques rigoureux pour la cognition et l'émotion permettant de tester des prédictions empiriques et des hypothèses conceptuelles réfutables, y compris sur les mécanismes neurobiologiques (par ex. Vago & Silbersweig, 2012).

Un trait récurrent de cette approche théorique multimodale est d'ailleurs de démembrer la pratique de pleine conscience plutôt que de se fier uniquement aux interventions validées préconstruites mélangeant différents modules.

Cela implique généralement de retourner à la « **méditation** » de pleine conscience elle-même, comprise comme « un ensemble de régimes d'entraînement axés sur l'attention, la régulation et l'investigation de soi, cultivés à diverses fins, y compris le bien-être et la santé psychologique » (Lutz, Jha, Dunne, & Saron, 2015). Méthodologiquement, cela permet d'étudier un ensemble d'actes attentionnels, visibles cérébralement si possible, qui peuvent être éventuellement guidés expérimentalement par des instructions comportementales précises de méditation. En d'autres termes, que fait précisément l'individu ou l'organisme lorsqu'il médite ? Ainsi, au lieu de proposer une définition unique de la pleine conscience, elle est traduite en un continuum de pratiques, en revenant au 2e niveau d'analyse de la pleine conscience (cf. 2.2 sur les utilisations du terme). Cette réflexion sur la méditation de pleine conscience est ancienne puisqu'elle peut rejoindre les classifications des méthodes des traditions contemplatives reprises dans la psychologie des états de méditation de pleine conscience de concentration (*samadhi*) ou de compréhension (*insight*) (cf. 3.1.1) évalués par un questionnaire "A Profile of Meditative Experience" (POME) auprès de participants à une retraite d'*insight meditation* de trois mois (Brown, 1980). Reprenant la distinction bouddhiste Theravada entre *samatha* et *vipassana*, Lutz, Slagter, Dunne, et Davidson (2008) distinguent deux pratiques de pleine conscience correspondant à des substrats neurobiologiques différents : l'Attention focalisée (*Focused Attention, FA*) et l'Observation Ouverte (*Open Monitoring, OM*). Ces types de méditation peuvent être précisés davantage par des instructions de méditation associées à des processus cognitifs distincts (Isbel & Summers, 2017). Schoenberg et Vago (2019) distinguent des niveaux d'états méditatifs de pleine conscience couvrant un spectre plus large :

1) de relaxation ou « d'incarnation » caractérisée par des processus neuro-viscéraux et d'activation parasympathique,

2) de concentration stabilisant l'attention ou en le rendant plus flexible (où ils incluent étrangement FA et OM, en l'assimilant probablement à la pratique tibétaine de *shamatha)*,

3) d'insight (déconstruisant la perception de la réalité pour révéler son essence vide),

4) non-duelles (sans référence à un soi, « sans soi », non-conceptuelles, non-préférentielles, menant à une perspective fondamentale d'unité),

5) d'amour-compassion inconditionnel unifié dans la conscience du quotidien.

Dans un cadre neurocognitif, des classifications récentes et précises ont été développées (Van Dam et ses collègues, 2018) pour distinguer des caractéristiques de l'attention elle-même, comme

- son éveil (*arousal*),
- l'orientation interne ou externe, volontairement fixée sur un seul objet ou se déplaçant,
- sur des objets d'attention spécifiques ou « sans objet » :

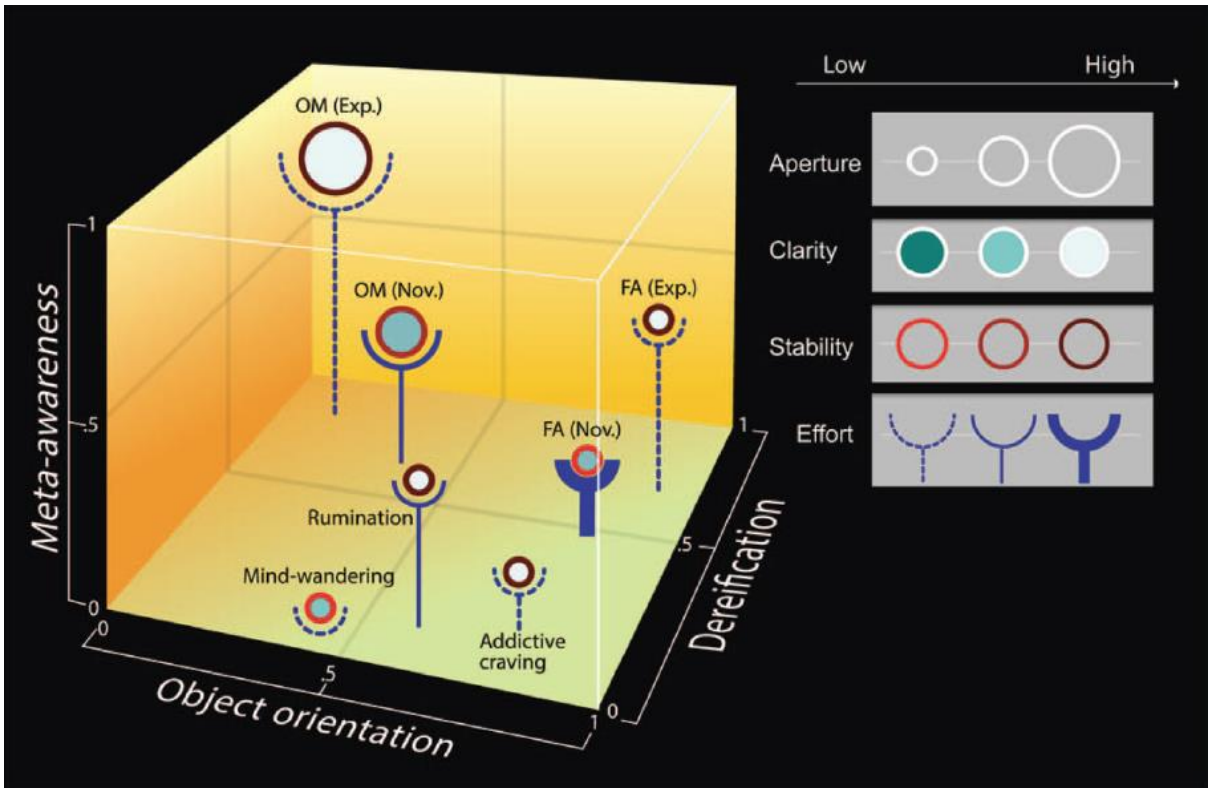
Tableau 14. Liste de caractéristiques de pratiques méditatives (Van Dam et ses collègues, 2018)

Nonexhaustive List of Defining Features for Characterization of Meditation Practice

Feature	Definition	Variation in Feature
Primary features		
Arousal	Extent of alertness, awakeness, etc.	Low, medium, high
Orientation (of attention)	Where attention is directed	Inward vs. outward vs. no orientation
Spatial "dynamic" (of attention)	The quality of attention in space	Fixed (e.g., on an object or location) vs. moving (e.g., as in the body scan)
Temporal "dynamic" (of attention)	The quality of attention in time	Constant/stable vs. rhythmic/sporadic
Object (of attention)	Attention can be fixed on none, one, two, or many objects	Specific (i.e., defined object[s]) vs. aspecific (i.e., no well-defined object[s]) vs. none (i.e., no object of attention)
Aperture (of attention)	How "sharply" the spotlight of attention is focused	Narrow vs. intermediate vs. diffuse
Effort	The extent to which one exerts energy to achieve other features	Low, medium, high
Secondary features		
Complementary activity	Physical activity to facilitate desired feature(s)	Walking, mantra recitation, dancing, rhythmic movement, etc.
Affective valence	Emotional tone of practice	Positive vs. neutral vs. negative
Emotional intention	A desired emotional state (to be cultivated)	Loving-kindness, compassion, forgiveness, generosity, etc.
Motivation/goal	The rationale/reason for the practice	Wellness, mitigation of illness, self-improvement, enlightenment
Proficiency required	Level of skill or expertise necessary	Low, medium, high
Posture	Physical orientation of body during practice	Horizontal (e.g., lying down) vs. intermediate (e.g., sitting) vs. vertical (e.g., standing)

Lutz et ses collègues (2015) replacent l'ouverture, la clarté, la stabilité et l'effort attentionnel au sein d'une « matrice phénoménologique multidimensionnelle » :

Figure 5 Matrice phénoménologique multidimensionnelle (A. Lutz et ses collègues, 2015)



Leur schéma cartographie :

- trois dimensions principales : l'orientation de l'attention vers l'objet (focalisée ou ouverte), la déréification (ce qui revient à notre critère de non-conceptualité) et la méta-conscience ;
- deux pratiques standard liées à la pleine conscience : la méditation de l'attention focalisée (Focused Attention ou FA) et la méditation d'observation ouverte (Open Monitoring ou OM) ;
- quatre dimensions secondaires correspondent aux qualités
    - d'ouverture (représentée par le diamètre d'un cercle),
    - de clarté (couleur bleue turquoise de remplissage du cercle),
    - de stabilité (couleur rouge du périmètre du cercle) et
    - d'effort (largeur de la tige de support) ;
- l'expert (Exp) et les praticiens novices (Nov) ;
- trois états mentaux de psychopathologie (rumination, errance mentale et craving addictif). Ainsi, l'errance mentale est représentée comme un état d'absorption sans effort (ligne en pointillés) (faible méta-conscience) où le contenu de l'expérience est phénoménalement interprétée comme une représentation précise de la réalité (faible déréification). Il s'agit d'une interprétation littérale de la pensée qui est

perçue comme la réalité. Le craving addictif est décrit comme un état fortement et fréquemment orienté vers l'objet de dépendance (forte orientation vers l'objet). La rumination est représentée comme un état dans lequel la personne est consciente de pensées intrusives stables (certaines méta-conscience) qui sont, cependant, toujours vécue comme «réelle» (faible déréification).

Ces distinctions permettent ainsi d'aller plus loin que les pratiques habituellement enseignées dans les Interventions Basées sur la Pleine Conscience (IBPC), par exemple en précisant des étapes neurophénoménologiques dans l'attention focalisée (Lutz, Mattout, & Pagnoni, 2019), en établissant des liens entre l'attention contrôlée top-down et la réduction de l'activité inflammatoire (cytokines) (Shields et ses collègues, 2020), ou en incluant les effets sur les habitudes de perception automatiques de la méditation non-duelle (Fucci et ses collègues, 2018). L'approfondissement de ce qui est pratiqué au niveau attentionnel pendant la méditation vient ainsi préciser la boîte noire du niveau intermédiaire entre l'IBPC et le résultat de pleine conscience en tant que phénomène. Cela clarifie ainsi le lien de causalité et augmente la validité interne de la recherche au niveau biologique et psychologique, et potentiellement l'efficacité des nouvelles interventions cliniques qui seront fondées sur ces recherches. Se concentrer sur la pratique de la méditation permet également de dépasser le cadre limité des IBPC habituelles ou de pleine conscience sur les populations non-méditantes, et d'investiguer les retraites de méditation résidentielles plus intensives (King, Conklin, Zanesco, & Saron, 2019). Ces recherches peuvent aussi remettre en cause ou préciser davantage le concept même de « pleine conscience ». En effet, si l'on reprend notre définition selon laquelle « la pleine conscience est une dimension de conscience pouvant requérir un effort d'attention pour (1) rester centrée sur ce qui se passe dans le présent, en incluant notre perception corporelle et mentale, et (2) permettre de prendre conscience et désactiver l'identification automatique au processus associatif du réseau sémantique et 3) émotionnel » (cf. chapitres 3.4, 3.5), il semble que différents types, niveaux, intensités et durées de méditation de pleine conscience sont susceptibles de ne pas aboutir avec la même intensité à l'activation de l'ensemble de ces processus psychologiques et de leurs substrats neurobiologiques. Ces développements méthodologiques permettront donc de mieux comprendre tous les effets de la pratique méditative de pleine conscience.

Conclusion

Le terme *a priori* flou de « pleine conscience », est appliqué en réalité à trois niveaux d'analyse distincts : les interventions, les pratiques et le phénomène lui-même. Le phénomène de pleine conscience a été conceptualisé en psychologie scientifique principalement au début des années 2000. Grâce à une revue de littérature des définitions opérationnelles de la pleine conscience, nous avons distingué 9 caractéristiques essentielles : (1) Conscience, (2) Attention, (3) Moment présent, (4) Effort attentionnel, (5) Attention tournée surtout vers l'intérieur, (6) Non-conceptuelle, (7) Non-réactivité émotionnelle, (8) Conduit à une transcendance du concept de soi, (9) Apporte des compréhensions spécifiques, dont les deux dernières sont des conséquences plutôt que des caractéristiques premières. Par souci de parcimonie, nous avons résumé davantage ces 7 caractéristiques primordiales restantes en définissant la pleine conscience comme une dimension de *conscience* pouvant requérir un *effort d'attention* pour rester concentrée sur ce qui se passe dans le *présent*, en *incluant notre perception corporelle et mentale,* distincte de la *représentation mentale* et de la *réactivité émotionnelle.* Autrement dit, elle permet de prendre conscience et de désactiver l'identification automatique de soi-même au processus associatif des réseaux sémantiques et émotionnels. Il en ressort ainsi un modèle d'une conscience caractérisée par 3 processus : attentionnel, cognitif et émotionnel, testables empiriquement.

La conceptualisation de la pleine conscience a toutefois été fortement influencée par les échelles de mesure par questionnaire auto-rapporté. Leur manque de corrélation et l'incohérence de leurs résultats soulignent le manque de consensus tandis que la faible cohérence entre la définition de la pleine conscience et les facettes utilisées révèlent une faible validité de contenu. La notion de la pleine conscience s'est même considérablement éloignée de la méditation dont elle est issue, du fait de la notion de trait de pleine conscience, d'échelles de mesure très éloignées des caractéristiques essentielles comme la MAAS, et d'études de corrélations entre échelles sur des échantillons de non méditants, excluant *de facto* la méditation du champ de recherche. Ainsi, la notion de pleine conscience a progressivement été redéfinie comme une simple attention portée sur le moment présent dans le quotidien, omettant les autres caractéristiques essentielles. Pour simplifier à l'extrême, il coexiste donc une notion de pleine conscience très méditative d'observation ouverte incluant toutes les caractéristiques originelles, et une pleine conscience qui mesure plus l'attention à ce que l'on fait dans le quotidien. Cette évolution ne serait pas problématique si cette nouvelle définition était très clairement énoncée et appelée différemment, afin de rétablir un

langage commun et une cohérence dans le champ de recherche. Les notions de trait et d'état de pleine conscience ne rendent compte que trop partiellement de cette distinction.

L'utilisation des échelles de mesure par questionnaire auto-rapporté pose également des problèmes méthodologiques pouvant être palliés par des évaluations plus ciblées de processus de la pleine conscience intégrant des mesures hétéro-évaluatives, notamment psychobiologiques. Les nouvelles méthodes multimodales de la pleine conscience retournent à l'étude de la méditation, ce qui permet d'éviter les controverses d'opinions sur la définition de la pleine conscience et de préciser le niveau d'analyse intermédiaire des pratiques entre interventions et phénomène de pleine conscience. Cela clarifie ainsi le lien de causalité et augmente la validité interne de la recherche, et potentiellement l'efficacité des pratiques et des nouvelles interventions qui seront fondées sur ces recherches.

Face au constat des différents problèmes méthodologiques relevés par la recherche, nous pouvons synthétiser les solutions émergeant de notre étude en recommandations pratiques ci-dessous (Fig. 5). Les numéros de chapitre correspondants sont indiqués en parenthèses.

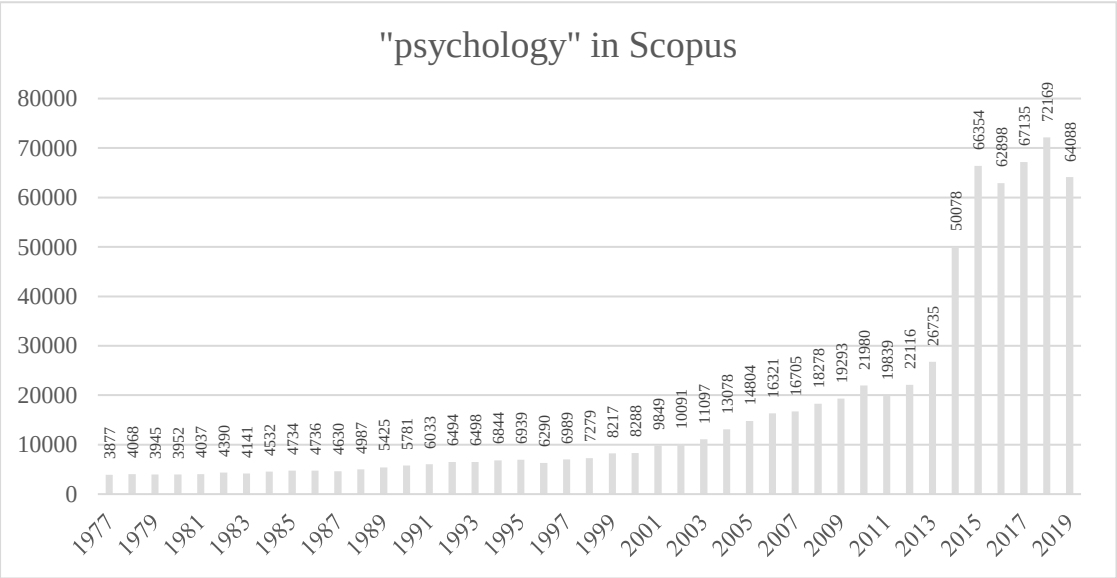
Figure 6. Recommandations méthodologiques pour la recherche sur la pleine conscience.

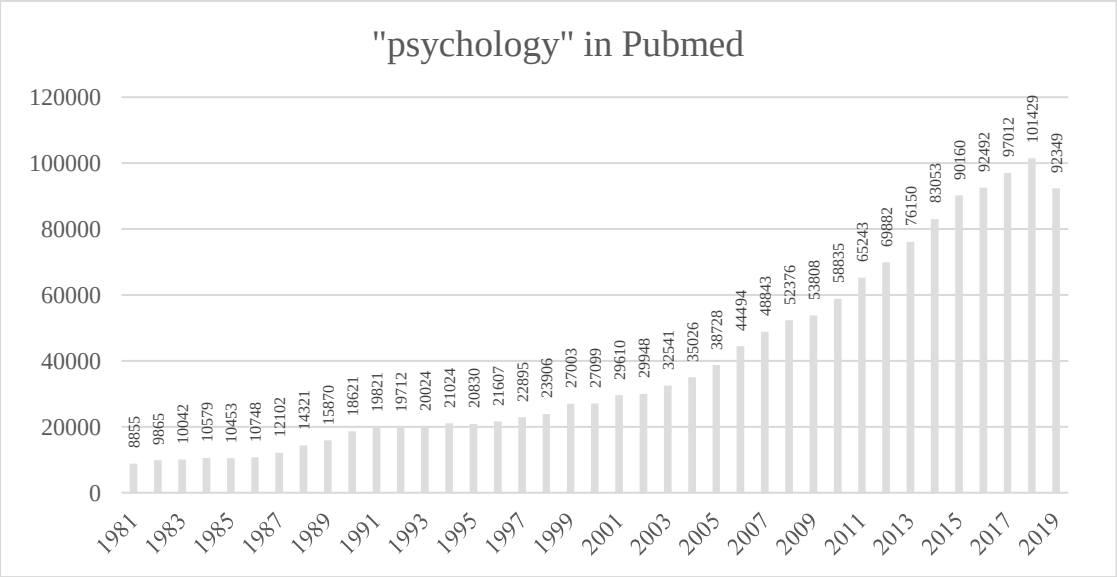
1. Utiliser les termes les plus spécifiques dans le titre ou le résumé pour éviter la confusion et la généralisation excessive. (2.2)
2. Utiliser une définition opérationnelle et un modèle théorique fondés sur les caractéristiques essentielles de la pleine conscience (3.3, 3.4 et 3.5)
3. Utiliser des échelles de mesure à haute validité de contenu adaptées à leur contexte. (4.3)
4. Agréger des données dans les méta-analyses seulement sur les mêmes échelles, si possible des échelles d'intervalle (transformées en suivant le modèle de Rasch ou IRT), avec les mêmes échantillons, dans les mêmes contextes et formats d'intervention. (5.1)
5. Réintégrer des types et des niveaux précis de méditation de pleine conscience dans la recherche. (5.2)
6. Utiliser des mesures hétéro-évaluatives associées à des mesures d'auto-évaluation, notamment en croisant les données neurobiologiques et psychologiques (5.2)

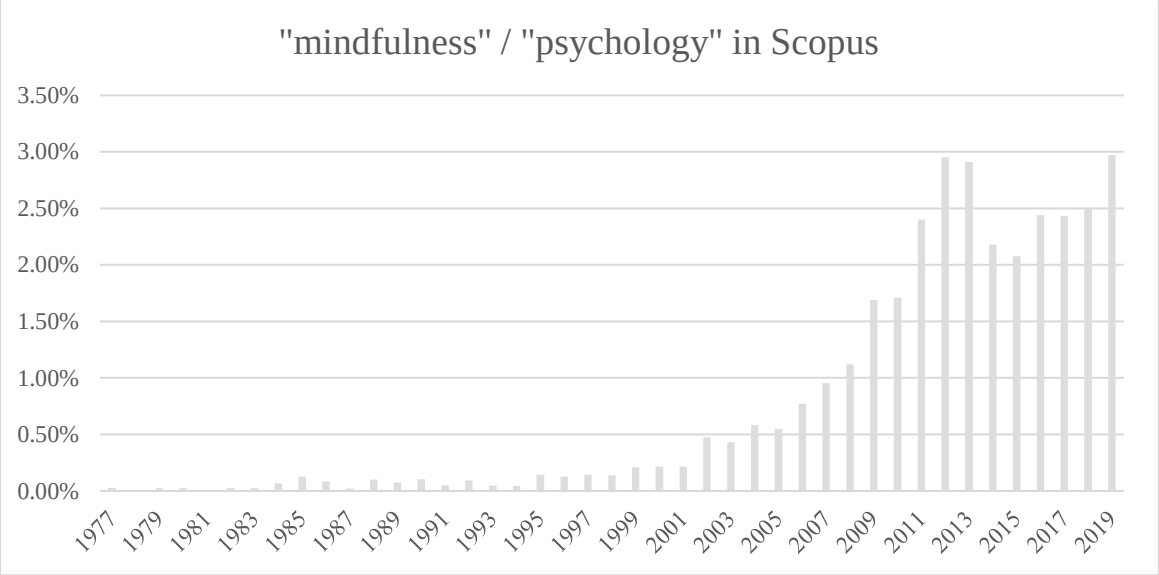
Annexes

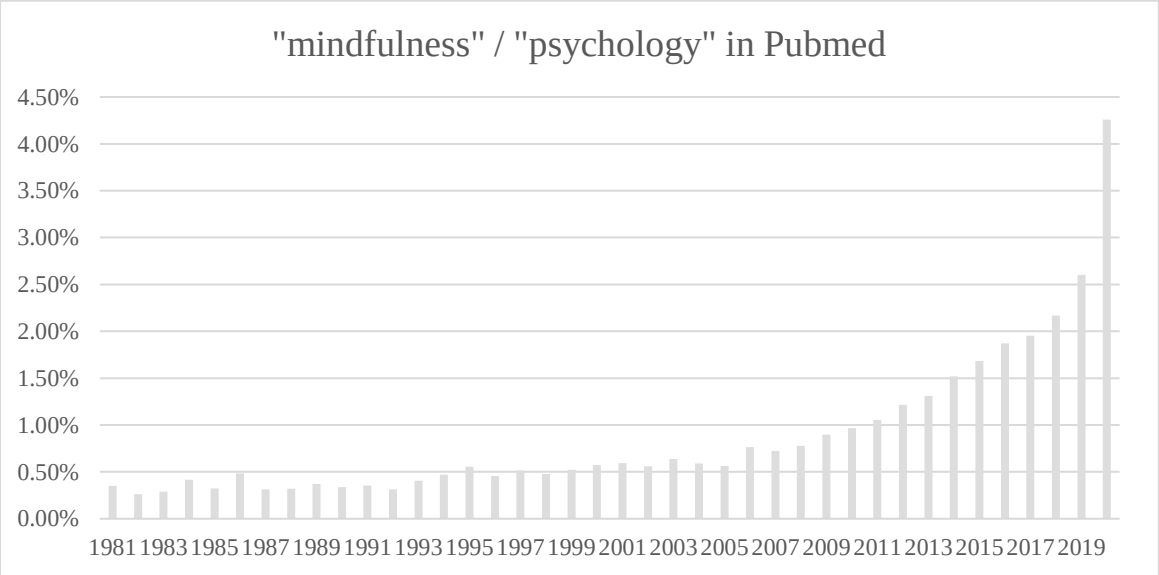
Annexe 0 : Croissance relative des publications sur la « mindfulness »

La croissance des publications sur la pleine conscience pourrait être due à une croissance générale des publications en psychologie ou en médecine plutôt qu'à une croissance spécifique de ce champ de recherche. Pour le vérifier, nous avons pris en compte le nombre de publications dans deux bases de données en psychologie, Pubmed et Scopus, avec le terme relativement neutre de « psychology ». Les évolutions sont très différentes et aboutit à des courbes différentes : on observe un plateau dans Scopus et non dans Pubmed. Dans les deux cas, les publications sur la pleine conscience restent toutefois dans une tendance croissante.






"mindfulness" / "psychology" in Scopus
3.50%
3.00%
2.50%
2.00%
1.50%
1.00%
0.50%
0.00%
1977
1979
1981
1983
1985
1987
1989
1991
1993
1995
1997
1999
2001
2003
2005
2007
2009
2011
2013
2015
2017
2019


"mindfulness" / "psychology" in Pubmed
4.50%
4.00%
3.50%
3.00%
2.50%
2.00%
1.50%
1.00%
0.50%
0.00%
1981
1983
1985
1987
1989
1991
1993
1995
1997
1999
2001
2003
2005
2007
2009
2011
2013
2015
2017
2019

Annexe 1a : Requêtes utilisées dans les bases de données

Date	Base	Search string	Critère spécifique	Période (tout, par défaut)	Nombres de Résultats
04/10/2019	Google schola	definition mindfulness			119 000
04/10/2019	Scopus	mindfulness AND measure			2 817
04/10/2019	Libellule	mindfulness			93
04/10/2019	Pascal-Francis	"pleine conscience"		jusque 2015	21
04/10/2019	PsycArticles	mindfulness			13 414
04/10/2019	PsycInfo	mindfulness			13 414
04/10/2019	Scopus	mindfulness	Abstract, title, keywords		**14 283**
04/10/2019	Scopus	mindfulness	titre		**7 635**
04/10/2019	Scopus	mindfulness	mot clé (KEY)		10 481
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measure	Abstract, title, keywords		2 825
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	Abstract, title, keywords		3 803
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	Article title, keywords, Source title ((KEY (mindfulness AND measur*) AND TITLE (mindfulness AND measur*) AND SRCTITLE (mindfulness AND measur*))		0
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	Article title, keywords, Source title (KEY (mindfulness AND measur*) OR TITLE (mindfulness AND measur*) OR SRCTITLE (mindfulness AND measur*))		320
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	Article title, keywords (KEY (mindfulness AND measur*) OR TITLE (mindfulness AND measur*) OR SRCTITLE (mindfulness AND measur*))		320
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	Limit to English, French. Article title, keywords (KEY (mindfulness AND measur*) OR TITLE (mindfulness AND measur*) OR SRCTITLE (mindfulness AND		312
13/10/2019	Scopus	mindfulness AND measur*	(TITLE(mindfulness AND measur*)) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE,"English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE,"French"))		104
13/10/2019	Scopus	Mindfulness OR Meditat* AND Measur* OR defini* OR assess* OR skill OR scale*	TITLE (mindfulness OR meditat* AND measur* OR defini* OR assess* OR skill OR scale*)		452
13/10/2019	Scopus	Mindfulness OR Meditat* AND Measur* OR defini* OR assess* OR skill OR scale*	TITLE (mindfulness OR meditat* AND measur* OR defini* OR assess* OR skill OR scale*) AND (LIMIT-TO (LANGUAGE , "English") OR LIMIT-TO (LANGUAGE , "French"))		432
16/10/2019	Scopus	TITLE (mindfulness OR meditat* AND measur* OR defini* OR assess*			890
23/10/2019	Scopus	TITLE (meditat* AND measur*)			44
23/10/2019	*Pubmed*	(meditat* [Title] AND measur*[Title])			28
23/10/2019	Scopus	SRCTITLE (mindfulness)			1 542
23/10/2019	Scopus	TITLE (mindfulness AND meta-analysis)			**153**
23/10/2019	*Pubmed*	(mindfulness [Title] AND meta-analysis[Title])			114
23/10/2019	Scopus	TITLE (meditation AND meta-analysis)			42
23/10/2019	*Pubmed*	mindfulness[Journal]			179
23/10/2019	Scopus	TITLE (mindfulness AND meta-analysis AND measur*)			2
23/10/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY (concept AND mindfulness AND literature			106
23/10/2019	Libellule	mindfulness			220
23/10/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY (mindfulness AND meta-analysis AND			148
23/10/2019	Scopus	TITLE (measuring AND mindfulness)			34
24/10/2019	Scopus	articles ou revues	TITLE-ABS-KEY (mindfulness) AND DOCTYP		11 925
24/10/2019	PsychInfo	ti(mindfulness scale) AND ab(mindfulness scale)			62
24/10/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY (mindfulness) AND DOCTYPE (ar OR re)			104
04/12/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY (mindfulness AND defini*)			375
04/12/2019	Scopus	TITLE (mindfulness AND defini*)			14
12/12/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY ("dispositional mindfulness")			423
12/12/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY ("state mindfulness")			122
14/12/2019	Scopus	TITLE-ABS-KEY ("systematic review" OR "meta-analysis")			436
19/12/2019	PsycTests	mindfulness ,	Limites supplémentaires - Langue: Anglais,		182

Annexe 1b : Exemple d'une longue liste de définitions de la pleine conscience

Obtenue notamment à travers la requête ci-dessous

Overview of Search Terms Used and Results Obtained From Google Scholar, PsycARTICLES, and SocINDEX

Search engine/database	Search string	Number of records
Google Scholar (Year limit: 1993–March 2016)	allintitle: mindfulness concept OR define OR definition OR nature	81
PsycARTICLES (Database host: Ovid. Advanced Search. Year limit: 1993–March 2016—see next column. ADJ5 = within five words)	(mindfulness* ADJ5 (concept* OR define* OR definition* OR nature*)) AND (1993.yr. OR 1994.yr. OR 1995.yr. OR 1996.yr. OR 1997.yr. OR 1998.yr. OR 1999.yr. OR 2000.yr. OR 2001.yr. OR 2002.yr. OR 2003.yr. OR 2004.yr. OR 2005.yr. OR 2006.yr. OR 2007.yr. OR 2008.yr. OR 2009.yr. OR 2010.yr. OR 2011.yr. OR 2012.yr. OR 2013.yr. OR 2014.yr. OR 2015.yr. OR 2016.yr.)	209
SocINDEX (Database host: EBSCO. Year limit: 1993–March 2016. N5 = within five words)	mindfulness* N5 (concept* OR define* OR definition* OR nature*)	18 (scholarly and linked full text)

Note. The asterisk is a truncation character to include variations of words with a common stem.

et d'autres lectures sans recherche systématique *a priori* : "*In addition to these searches, other influential Buddhist sources (i.e., Hahn, 1976; Nanavira, 1987; Nyanaponika, 1962; Rhys Davids, 1881) and an additional source of importance for our understanding of mindfulness in the West (Langer, 1989) were used.*" Sur 33 définitions, 11 sont bouddhistes

Liste restreinte de définitions extraite de l'article de Nilsson et Kazemi (2016) obtenue en l'absence de critères objectifs de légitimité :

Definitions of Mindfulness

Source	Domain	Definition of mindfulness
Baer et al. (2004, p. 191)	Psychology CBT, ACT, DBT MBSR, MBCT	"Mindfulness [. . .] is generally defined to include focusing one's attention in a nonjudgmental or accepting way on the experience occurring in the present moment [and] can be contrasted with states of mind in which attention is focused elsewhere, including preoccupation with memories, fantasies, plans, or worries, and behaving automatically without awareness of one's actions."
Bishop et al. (2004, p. 234)	Clinical psychology	"Mindfulness is a process of regulating attention in order to bring a quality of non-elaborative awareness to current experience and a quality of relating to one's experience within an orientation of curiosity, experiential openness, and acceptance."
Bodhi (2011, p. 25)	Buddhism Theravāda Buddhism[a]	". . . sati . . . provides the connection between its two primary canonical meanings: as memory and as lucid awareness of present happenings."
Brantley (2007, p. 4)	Psychiatry MBSR	". . . friendly, non-judgmental, present-moment awareness."
Brown, Ryan, & Creswell (2007, p. 212)	Social psychology Health psychology	"A receptive attention to and awareness of present moment events and experience."
Dane (2011, p. 1000)	Organizational science	". . . mindfulness may be defined as a state of consciousness in which attention is focused on present moment phenomena occurring both externally and internally."
Dimidjian & Linehan (2008, p. 327)	Clinical psychology DBT	"Mindfulness practice has been described as the intentional process of observing, describing, and participating in reality nonjudgmentally, in the moment, and effectively."
Epstein (1995, p. 96)	Psychotherapy Buddhism[b]	". . . mindfulness, or bare attention, in which moment-to-moment awareness of changing objects of perception is cultivated."
Fletcher & Hayes (2005, p. 322)	Psychology (ACT)	"Mindfulness can thus be defined as the defused, accepting, open contact with the present moment and the private events it contains as a conscious human being experientially distinct from the content being noticed."
Germer (2005, p. 7)	Clinical psychology Buddhist psychology	". . . awareness, of present experience, with acceptance."
Goldstein and Kornfield (2001, p. 154)	Buddhism	"mindfulness means awareness, openness, and acceptance of whatever arises, without attachment to pleasant, aversion to the unpleasant, or forgetfulness of natural feelings."
Hahn (1976, p. 11)	Zen Buddhism[a] Linji school	"Keeping one's consciousness alive to the present reality."
Harvey (2000, p. 38)	Buddhism[b]	"A state of keen awareness of mental and physical phenomena as they arise within and around (oneself)."
Herndon (2008, p. 32)	Psychology	"Being attentively present to what is happening in the here and now."
Hick (2009, p. 1)	Social work	"Mindfulness is an orientation to our everyday experiences that can be cultivated by means of various exercises and practices."
Kabat-Zinn (2005, p. 4)	Medicine Science MBSR[b]	"Paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally."
Kang & Whittingham (2010, p. 170)	Clinical psychology Buddhism[b]	"Mindfulness is nonreactive, nonelaborative, nonreified awareness that has meta-cognitive functions, monitoring ongoing awareness and discriminating wisely between aspects of awareness content so that awareness and behavior can be directed according to the goals of genuine happiness, virtue and truth."
Langer (1989, p. 220)	Social psychology	"Mindfulness is a flexible state of mind in which we are actively engaged in the present, noticing new things and sensitive to context, with an open, nonjudgmental orientation to experience."
Lau et al. (2006, p. 1447)	Psychology (CBT, MBCT)	"A mode, or state-like quality, that is maintained only when attention to experience is intentionally cultivated."
Long & Christian (2015, p. 1409)	Organizational science	"*Mindfulness*, a psychological construct associated with nonjudgmental attention and awareness of present-moment experiences."
Marlatt & Kristeller (1999, p. 68)	Clinical psychology	"Bringing one's complete attention to the present experience on a moment-to-moment basis."
Nanavira (1987, p. 155)	Theravāda Buddhism[a]	"Mindfulness is in general connectedness, not being scatter-brained; whereas awareness is more precisely keeping oneself under constant observation, not letting one's actions (or thoughts, or feelings, etc.) pass unnoticed."

Source	Domain	Definition of mindfulness
Nyanaponika (1962, p. 5)	Theravāda Buddhism[a]	"The clear and single-minded awareness of what actually happens to us and in us at the successive moments of perception."
Rhys Davids (1881, p. 145)	Oriental language[b]	". . . sati is literary "memory", but is used with reference to the constantly repeated phase "mindful and thoughtful" (*sato sampanjano*); and means that activity of mind and constant presence of mind which is one of the duties most frequently inculcated on the good Buddhist."
Rosch (2007, p. 259)	Cognitive psychology	"A simple mental factor that can be present or absent in a moment of consciousness. It means to adhere, in that moment, to object of consciousness with a clear mental focus."
Roche, Haar, & Luthans (2014, p. 477)	Organizational science	"Mindfulness refers to an open state of mind where the leader's attention, informed by a sensitive awareness, merely observes what is taking place: worry about the future and negative ruminations or projections are brought back to the present moment where the situation is seen for what it is."
Salzberg (2008, p. 135)	(Theravāda) Buddhism[a]	"Mindfulness is a quality of relationship to the object of awareness. Just having an experience, say hearing a sound, is not really being mindful. Knowing a sound without grasping, aversion, or delusion is being mindful."
Schmidt (2004, p. 9)	(Para)Psychology	"Mindfulness is a bare and continuous moment-to-moment awareness of our experience."
Segal et al. (2002, pp. 322–323)	Cognitive psychology (MBCT)	". . . in mindfulness practice, the focus of a person's attention is opened to admit whatever enters experience, while at the same time, a stance of kindly curiosity allows the person to investigate whatever appears, without falling prey to automatic judgment or reactivity."
Stanley (2013, p. 6)	Social psychology Buddhism[b]	"*Sati* can be translated as mindfulness or awareness and can be defined as an *embodied and ethically sensitive practice of present moment recollection*."
Thondup (1996, p. 48)	Tibetan Buddhism Nyingma school[a]	"Giving full attention to the present, without worries about the past or future."
Watford & Stafford (2015, p. 90)	Clinical psychology	"Mindfulness is a mental state characterized by particular qualities of attention and awareness that has its origins in Buddhist and other Eastern meditative traditions."
Weick & Sutcliffe (2006, p. 518)	Social psychology	"Eastern mindfulness means having the ability to hang to current objects, to remember them, and not to lose sight of them through distraction, wandering attention, associative thinking, explaining away, or rejection."

Note. CBT = Cognitive Behavioral Therapy; ACT = Acceptance and Commitment Therapy; DBT = Dialectical Behavior Therapy; MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction.
[a] Buddhist insiders, authors write as Buddhist about Buddhism from a Buddhist perspective. [b] Buddhist scholars, authors who write about Buddhism from an academic perspective.

Annexe 2 : 24 questionnaires retenus de la recherche documentaire sur PsycTests

La requête était « mindfulness », effectuée le 19 décembre 2019 dans la base PsycTests.

	Date Pub.	Auteur		Titre
1	2003	Brown, Kirk Warren;Ryan, Richard M.	MAAS	Mindful Attention Awareness Scale
2	2004	Baer, Ruth A.;Smith, Gregory T.;Allen, Kristin B.	KIMS	Kentucky Inventory of Mindfullness Skills
3	2006	Baer, Ruth A.;Smith, Gregory T.;Hopkins, Jaclyn;Krietemeyer, Jennifer;Toney, Leslie	FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire
4	2006	Lau, Mark A.;Bishop, Scott R.;Segal, Zindel V.;Buis, Tom;Anderson, Nicole D.;Carlson, Linda;Shapiro, Shauna;Carmody, James	TMS	Toronto Mindfulness Scale
5	2006	Walach, Harald;Buchheld, Nina;Buttenmüller, Valentin;Kleinknecht, Norman;Schmidt, Stefan	FMI	Freiburg Mindfulness Inventory
6	2007	Fresco, David M.;Moore, Michael T.;van Dulmen, Manfred H. M.;Segal, Zindel V.;Ma, S. Helen;Teasdale, John D.;Williams, J. Mark G.	EQ	Experiences Questionnaire
7	2007	Feldman, Greg;Hayes, Adele;Kumar, Sameet;Greeson, Jeff;Laurenceau, Jean-Philippe	CAMS	Cognitive and Affective Mindfulness Scale--Revised
8	2008	Chadwick, Paul;Hember, Martin;Symes, Janette;Peters, Emmanuelle;Kuipers, Elizabeth;Dagnan, Dave	SMQ	Southampton Mindfulness Questionnaire
9	2008	Cardaciotto, LeeAnn;Herbert, James D.;Forman, Evan M.;Moitra, Ethan;Farrow, Victoria	PMS	Philadelphia Mindfulness Scale
10	2011	Bohlmeijer, Ernst;ten Klooster, Peter M.;Fledderus,	FFMQ-short	Five Facet Mindfulness Questionnaire--Short Form

	Date Pub.	Auteur		Titre
		Martine;Veehof, Martine;Baer, Ruth		
11	2011	Höfling, Volkmar;Ströhle, Gunnar;Michalak, Johannes;Heidenreich, Thomas	KIM-short	Kentucky Inventory of Mindfulness-Short
12	2013	Tanay, Galia;Bernstein, Amit	SMS	State Mindfulness Scale
13	2014	Bergomi, Claudia;Tschacher, Wolfgang;Kupper, Zeno	CIME	Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences
17	2016	Duan, Wenjie;Li, Jinxia	SIMC	Short Inventory of Mindfulness Capability
18	2016	Medvedev, Oleg N.;Siegert, Richard J.;Feng, Xuan Joanna;Billington, D. Rex;Jang, Jin Young;Krägeloh, Christian U.	MAAS-modified	Mindful Attention Awareness Scale--Modified Version
19	2016	Friese, Malte;Hofmann, Wilhelm	SMI	State Mindfulness Inventory
20	2016	Li, Michael J.;Black, David S.;Garland, Eric L.	AMPS	Applied Mindfulness Process Scale
21	2016	Cox, Anne E.;Ullrich-French, Sarah;French, Brian F.	SMS-revised	State Mindfulness Scale--Revised
22	2018	Hanley, Adam W.;Nakamura, Yoshio;Garland, Eric L.	NADA	Nondual Awareness Dimensional Assessment
23	2018	Rolffs, Jaci L.;Rogge, Ronald D.;Wilson, Kelly G.	MPFI	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory
24	2018	Droutman, Vita;Golub, Ilana;Oganesyan, Ani;Read, Stephen	AAMS	Adolescent and Adult Mindfulness Scale

Annexe 2 a. Décompte des citations de 20 échelles de pleine conscience

Rang	Abbrév.	Titre	Citations (a)
1	FFMQ	Five Facet Mindfulness Questionnaire	6560
2	MAAS	Mindful Attention Awareness Scale	6370
3	KIMS	Kentucky Inventory of Mindfullness Skills	3380
4	FMI	Freiburg Mindfulness Inventory	2620
5	CAMS	Cognitive and Affective Mindfulness Scale	1880
6	TMS	toronto mindfulness scale	1790
7	PMS	Philadelphia Mindfulness Scale	1250
8	EQ	Experiences Questionnaire Fresco	765
9	SMQ	Southampton Mindfulness Questionnaire	619
10	SMS	State Mindfulness Scale	330
11	CIME	Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences	183
12	MPFI	Multidimensional Psychological Flexibility Inventory	75
13	AMPS	Applied Mindfulness Process Scale	48
14	SIMC	Short Inventory of Mindfulness Capability	26
15	DMRS	Daily Mindful Responding Scale	12
16	NADA	Nondual Awareness Dimensional Assessment	12
17	AAMS	Adolescent and Adult Mindfulness Scale	11
18	SMI	State Mindfulness Inventory	3
19	SMS-R	State Mindfulness Scale--Revised	1
20	MAAS-Modified	Mindful Attention Awareness Scale--Modified Version	0

Annexe 2 b. Aspects of mindfulness in eight current mindfulness questionnaires (Bergomi et ses collègues, 2013a, p. 193)

	Aspect of mindfulness (item example)	Questionnaire (subscale or construct)
1	Observing, attending to experiences (PHLMS 09: "When I walk outside, I am aware of smells or how the air feels against my face.")	CAMS (awareness) FMI (mindful presence, Walach et al. 2006; FMI (mind/body awareness, Leigh et al. 2005) KIMS (observing) FFMQ (observe) PHLMS (awareness)
2	Acting with awareness (MAAS 10: "I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I'm doing.")	MAAS (presence) KIMS (acting with awareness) FFMQ (actaware) FMI (concentration, Bergomi 2007) CAMS (attention and present-focus)
3	Non-judgment, acceptance of experiences (KIMS 04: "I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.")	KIMS (accepting without judgment) FFMQ (nonjudge) SMQ (accepting difficult thoughts/images and oneself versus judging cognitions and self) CAMS (acceptance)
4	Self-acceptance (FMI 19: "I accept myself as I am.")	FMI (non-judgmental acceptance, Walach et al. 2006; acceptance and openness to self and experience in Leigh et al. 2005; self-acceptance, in Bergomi 2007) SMQ (accepting difficult thoughts/images and oneself versus judging cognitions and self)
5	Willingness and readiness to expose oneself to experiences, non-avoidance (PHLMS 06: "I try to stay busy to keep thoughts or feelings from coming to mind.")	PHLMS (acceptance) FMI (openness to experience, Walach et al. 2006; non-avoidant awareness, Bergomi 2007) SMQ (allowing attention to remain with difficult cognitions versus experiential avoidance) TMS (curiosity) CAMS (acceptance)
6	Non-reactivity to experience (SMQ 1: "Usually when I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting.")	FFMQ (nonreact) FMI (nonreactivity to inner experience, Bergomi 2007) SMQ (letting difficult cognitions pass without reacting versus rumination/worry) CAMS (acceptance)

	Aspect of mindfulness (item example)	Questionnaire (subscale or construct)
7	Non-identification with own experiences (SMQ 10: "Usually when I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go.")	TMS (decentering) FMI (mindful presence, Walach et al. 2006; non-attachment to thoughts, Leigh et al. 2005) SMQ (decentered awareness).
8	Insightful understanding (FMI 16: "I see how I create my own suffering.")	FMI (insight, Walach et al. 2006),
9	Labeling, describing (KIMS 2: "I'm good at finding the words to describe my feelings.")	KIMS (describing) FFMQ (describe)

Annexe 3 : Items des questionnaires classés par caractéristiques essentielles

Nous avons classé chaque item dans une caractéristique essentielle de la pleine conscience, indépendamment du facteur qu'il est censé représenté dans la colonne « concept ou composante ». Certains items apparaissent dans deux caractéristiques simultanément. Par exemple, *« I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions"* apparaît à la fois dans Non-conceptuel et Non-réactivité. Bien sûr, comme dans de nombreuses constructions de questionnaires, les items sont parfois des items inversés du concept qu'ils représentent. Nous avons en revanche exclus de la pleine conscience les items de Description (KIMS, MPFI, CAMS-R), d'efforts de changements de perspective cognitive appelés Soi-comme contexte (MPFI), de valeurs (MPFI).

CONSCIENCE				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
MAAS	I could be experiencing some emotion and not be conscious of it until some time later.	Mindful Attention Awareness	Conscience	
MAAS	I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort until they really grab my attention.	Mindful Attention Awareness	Conscience	
MAAS	It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m doing.	Mindful Attention Awareness	Conscience	
MAAS	I do jobs or tasks automatically, without being aware of what I’m doing.	Mindful Attention Awareness	Conscience	
MAAS	I snack without being aware that I’m eating.	Mindful Attention Awareness	Conscience	
FMI	I sense my body, whether eating, cooking, cleaning, or talking		Conscience	Attention tournée sur
FMI	I see my mistakes and difficulties without judging them.		Conscience	Non-conceptuel
KIMS	1. I notice changes in my body, such as whether my breathing slows down or speeds up. –.02 .49	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
KIMS	17. I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions. –.06 .59 .0	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
KIMS	29. I notice the smells and aromas of things. .07 .62 .05 .08	Observe items	Conscience	
KIMS	33. I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light	Observe items	Conscience	
KIMS	and shadow. –.00 .60 –.02 .16	Observe items	Conscience	
KIMS	39. I notice when my moods begin to change. .11 .35 –.06 –.39	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
FFMQ	It seems I am “running on automatic” without much awareness of what I’m doing. (AA-R)	Acting with Awareness	Conscience	
FFMQ	I do jobs or tasks automatically without being aware of what I’m doing. (AA-R)	Acting with Awareness	Conscience	
PHLMS	I am aware of what thoughts are passing through my mind. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	When talking with other people, I am aware of their facial and body expressions. (Aw)	Awareness	Conscience	
PHLMS	When I shower, I am aware of how the water is running over my body. (Aw)	Awareness	Conscience	
PHLMS	When I am startled, I notice what is going on inside my body. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	When I walk outside, I am aware of smells or how the air feels against my face. (Aw)	Awareness	Conscience	
PHLMS	When someone asks how I am feeling, I can identify my emotions easily. (Aw)	Awareness	Conscience	
PHLMS	I am aware of thoughts I’m having when my mood changes. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	I notice changes inside my body, like my heart beating faster or my muscles getting tense. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	Whenever my emotions change, I am conscious of them immediately. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	When talking with other people, I am aware of the emotions I am experiencing. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
SMS	7. I noticed pleasant and unpleasant emotions.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	13. I noticed pleasant and unpleasant thoughts.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	14. I noticed emotions come and go.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	1. I was aware of different emotions that arose in me.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	5. I felt aware of what was happening inside of me.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	21. I was aware of what was going on in my mind.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	17. I had moments when I felt alert and aware.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	12. I felt that I was experiencing the present moment fully.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Présent
SMS	4. I noticed many small details of my experience.	State Mindfulness of Mind	Conscience	apporte des compréhe
SMS	19. I noticed thoughts come and go.	State Mindfulness of Mind	Conscience	apporte des compréhe
SMS	15. I noticed various sensations caused by my surroundings (e.g., heat, coolness, the wind on my	State Mindfulness of Body	Conscience	
SMS	9. I clearly physically felt what was going on in my body.	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
SMS	20. I felt in contact with my body.	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
SMS	10. I changed my body posture and paid attention to the physical process of moving	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
MPQ	1. ____ When I feel myself getting caught up in my thoughts or feelings, I am able to bring my mind back to what’s happening ri		Conscience	Présent
MPQ	5. ____ When I notice that I'm not engaged in the present moment I can gently bring myself back.		Présent	Conscience
MPFI	I was attentive and aware of my emotions		Attention tou	conscience

ATTENTION				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
MAAS	I break or spill things because of carelessness, not paying attention, or thinking of something else.	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I tend to walk quickly to get where I’m going without paying attention to what I experience along	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I forget a person’s name almost as soon as I’ve been told it for the first time.	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I rush through activities without being really attentive to them.	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I find myself listening to someone with one ear, doing something else at the same time.	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I drive places on “automatic pilot” and then wonder why I went there.	Mindful Attention Awareness	Attention	
MAAS	I find myself doing things without paying attention.	Mindful Attention Awareness	Attention	
FMI	When I notice an absence of mind, I gently return to the experience of the here and now.		Attention	Présent
FMI	I watch my feelings without getting lost in them.		Attention	Non-réactivité
KIMS	5. I pay attention to whether my muscles are tense or relaxed. .03 .53 .03 –.07	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	21. I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. –.04 .60 –.02 .06	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	25. I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing. –.02 .59 –.12 .1	Observe items	Attention	
KIMS	37. I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior. .14 .41 .06 –.35	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	3. When I do things, my mind wanders off and I’m easily distracted.a .14 –.08 .60 .09	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	7. When I’m doing something, I’m only focused on what I’m doing, nothing else. .06 .03 .60 –.05	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	11. I drive on “automatic pilot” without paying attention to what I’m doing.a .12 .08 .43 .10	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	15. When I’m reading, I focus all my attention on what I’m reading. .11 .07 .45 –.06	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	19. When I do things, I get totally wrapped up in them and don’t think about anything else. –.00 .	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	23. I don’t pay attention to what I’m doing because I’m daydreaming, worrying, or otherwise	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	distracted.a .14 –.22 .71 .01	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	27. When I’m doing chores, such as cleaning or laundry, I tend to daydream or think of other	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	things.a –.17 –.01 .47 –.01	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	31. I tend to do several things at once rather than focusing on one thing at a time.a –.11 –.12 .54	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	35. When I’m working on something, part of my mind is occupied with other topics, such as what	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	I'll be doing later, or things I’d rather be doing.a –.08 –.09 .75 .08	Act With Awareness items	Attention	
KIMS	38. I get completely absorbed in what I’m doing, so that all my attention is focused on it. .00 .14 .	Act With Awareness items	Attention	
FFMQ	I rush through activities without being really attentive to them. (AA-R)	Acting with Awareness	Attention	
FFMQ	I find myself doing things without paying attention. (AA-R)	Acting with Awareness	Attention	
CAMS-R	It is easy for me to concentrate on what I am doing.	Attention (=concentration, foc	Attention	Présent
CAMS-R	I am easily distracted. (R)	Attention (=concentration, foc	Attention	
CAMS-R	It’s easy for me to keep track of my thoughts and feelings.	Awareness (une forme de con	Attention	
CAMS-R	I am able to pay close attention to one thing for a long period of time.	Attention (=concentration, foc	Attention	
MPQ	3. ____ I try to be open to whatever happens, as it's happening, instead of having my mind wander to other things.		Attention	Présent
MPFI	I paid close attention to what I was thinking and feeling		Attention tou	attention
MPFI	I did most things mindlessly without paying much attention.		attention	effort attentionnel
MPFI	I floated through most days without paying much attention.		attention	effort attentionnel
MPFI	Most of the time I was just going through the motions without paying much attention		attention	effort attentionnel

Présent				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
MAAS	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present.	Mindful Attention Awareness	Présent	
MAAS	I get so focused on the goal I want to achieve that I lose touch with what I am doing right now to	Mindful Attention Awareness	Présent	
MAAS	I find myself preoccupied with the future or the past.	Mindful Attention Awareness	Présent	
FMI	I am open to the experience of the present moment		Présent	
FMI	When I notice an absence of mind, I gently return to the experience of the here and now.		Attention	Présent
FMI	I feel connected to my experience in the here-and-now		Présent	
FFMQ	I find it difficult to stay focused on what's happening in the present. (AA-R)	Acting with Awareness	Présent	
CAMS-R	It is easy for me to concentrate on what I am doing.	Attention (=concentration, foc	Attention	Présent
CAMS-R	I am preoccupied by the future	Present Focus	Présent	
CAMS-R	I am preoccupied by the past	Present Focus	Présent	
CAMS-R	I am able to focus on the present moment.	Present Focus	Présent	
SMS	18. I felt closely connected to the present moment.	State Mindfulness of Mind	Présent	Attention tournée sur
SMS	8. I actively explored my experience in the moment.	State Mindfulness of Mind	Effort attenti	Présent
SMS	12. I felt that I was experiencing the present moment fully.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Présent
MPQ	1. ____ When I feel myself getting caught up in my thoughts or feelings, I am able to bring my mind back to what's happening ri		Conscience	Présent
MPQ	3. ____ I try to be open to whatever happens, as it's happening, instead of having my mind wander to other things.		Attention	Présent
MPQ	5. ____ When I notice that I'm not engaged in the present moment I can gently bring myself back.		Présent	Conscience
MPFI	I was in tune with my thoughts and feelings from moment to moment		Attention tou	Présent

EFFORT ATTENTIONNEL				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
TMS	I was curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thc	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious to see what my mind was up to from moment to moment	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about each of the thoughts and feelings that I was having.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I remained curious about the nature of each experience as it arose.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about my reactions to things.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention ge	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
KIMS	9. When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving. –.02 .59 .05 –.02	Observe items	Effort attentionnel	
KIMS	13. When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body. –.06 .59 .0	Observe items	Effort attenti	Attention tournée sur
KIMS	30. I intentionally stay aware of my feelings. .20 .42 –.01 –.25	Observe items	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	When I do things, my mind wanders off and I'm easily distracted. (AA-R)	Acting with Awareness	Effort attentionnel	
FFMQ	When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I don't pay attention to what I'm doing because I'm daydreaming, worrying, or otherwise distract	Acting with Awareness	Effort attentionnel	
FFMQ	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I am easily distracted. (AA-R)	Acting with Awareness	Effort attentionnel	
FFMQ	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I pay attention to sounds, such as clocks ticking, birds chirping, or cars passing. (OBS)	Observing	Effort attentionnel	
FFMQ	I notice the smells and aromas of things. (OBS)	Observing	Effort attentionnel	
FFMQ	I notice visual elements in art or nature, such as colors, shapes, textures, or patterns of light and s	Observing	Effort attentionnel	
FFMQ	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
SMS	8. I actively explored my experience in the moment.	State Mindfulness of Mind	Effort attenti	Présent
SMS	2. I tried to pay attention to pleasant and unpleasant sensations.	State Mindfulness of Mind	Effort attenti	Attention tournée sur
MPFI	I strived to remain mindful and aware of my own thoughts and emotions		Attention tou	effort attentionnel
MPFI	I did most things on "automatic" with little awareness of what I was doing.		effort attenti	conscience
MPFI	I did most things mindlessly without paying much attention.		attention	effort attentionnel
MPFI	I went through most days on auto-pilot without paying much attention to what I was thinking or feeling		Attention tou	effort attentionnel
MPFI	I floated through most days without paying much attention.		attention	effort attentionnel
MPFI	Most of the time I was just going through the motions without paying much attention		attention	effort attentionnel

Attention tournée surtout vers l'intérieur				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
FMI	I sense my body, whether eating, cooking, cleaning, or talking		Conscience	Attention tournée sur
FMI	I pay attention to what's behind my actions.		Apporte des	Attention tournée sur
TMS	I was curious about what I might learn about myself by taking notice of how I react to certain thc	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious to see what my mind was up to from moment to moment	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about each of the thoughts and feelings that I was having.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I remained curious about the nature of each experience as it arose.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about my reactions to things.	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
TMS	I was curious about what I might learn about myself by just taking notice of what my attention ge	Curiosity	Effort attenti	Attention tournée sur
KIMS	1. I notice changes in my body, such as whether my breathing slows down or speeds up. –.02 .49	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
KIMS	5. I pay attention to whether my muscles are tense or relaxed. .03 .53 .03 –.07	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	13. When I take a shower or a bath, I stay alert to the sensations of water on my body. –.06 .59 .0	Observe items	Effort attenti	Attention tournée sur
KIMS	17. I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions. –.06 .59 .(	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
KIMS	21. I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. –.04 .60 –.02 .06	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	30. I intentionally stay aware of my feelings. .20 .42 –.01 –.25	Observe items	Effort attenti	Attention tournée sur
KIMS	37. I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior. .14 .41 .06 –.35	Observe items	Attention	Attention tournée sur
KIMS	39. I notice when my moods begin to change. .11 .35 –.06 –.39	Observe items	Conscience	Attention tournée sur
FFMQ	When I'm walking, I deliberately notice the sensations of my body moving. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I perceive my feelings and emotions without having to react to them. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I take a shower or bath, I stay alert to the sensations of water on my body. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I watch my feelings without getting lost in them. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I notice how foods and drinks affect my thoughts, bodily sensations, and emotions. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	I pay attention to sensations, such as the wind in my hair or sun on my face. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	In difficult situations, I can pause without immediately reacting. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I pay attention to how my emotions affect my thoughts and behavior. (OBS)	Observing	Effort attenti	Attention tournée sur
PHLMS	I am aware of what thoughts are passing through my mind. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	I try to distract myself when I feel unpleasant emotions. (Ac)	Acceptance	Non-réactivit	Attention tournée sur
PHLMS	When I am startled, I notice what is going on inside my body. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	I am aware of thoughts I'm having when my mood changes. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	I notice changes inside my body, like my heart beating faster or my muscles getting tense. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	Whenever my emotions change, I am conscious of them immediately. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
PHLMS	When talking with other people, I am aware of the emotions I am experiencing. (Aw)	Awareness	Conscience	Attention tournée sur
SMS	7. I noticed pleasant and unpleasant emotions.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	13. I noticed pleasant and unpleasant thoughts.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	14. I noticed emotions come and go.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	1. I was aware of different emotions that arose in me.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	5. I felt aware of what was happening inside of me.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	21. I was aware of what was going on in my mind.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	18. I felt closely connected to the present moment.	State Mindfulness of Mind	Présent	Attention tournée sur
SMS	17. I had moments when I felt alert and aware.	State Mindfulness of Mind	Conscience	Attention tournée sur
SMS	2. I tried to pay attention to pleasant and unpleasant sensations.	State Mindfulness of Mind	Effort attenti	Attention tournée sur
SMS	22. It was interesting to see the patterns of my thinking.	State Mindfulness of Mind	Conduit à un	Attention tournée sur
SMS	3. I found some of my experiences interesting.	State Mindfulness of Mind	apporte des	Attention tournée sur
SMS	16. I noticed physical sensations come and go.	State Mindfulness of Mind	apporte des	Attention tournée sur
SMS	9. I clearly physically felt what was going on in my body.	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
SMS	20. I felt in contact with my body.	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
SMS	10. I changed my body posture and paid attention to the physical process of moving	State Mindfulness of Body	Conscience	Attention tournée sur
MPFI	I was attentive and aware of my emotions		Attention tou	conscience
MPFI	I was in tune with my thoughts and feelings from moment to moment		Attention tou	Présent
MPFI	I paid close attention to what I was thinking and feeling		Attention tou	attention
MPFI	I was in touch with the ebb and flow of my thoughts and feelings		Attention tou	apporte des compréhe
MPFI	I strived to remain mindful and aware of my own thoughts and emotions		Attention tou	effort attentionnel
MPFI	I went through most days on auto-pilot without paying much attention to what I was thinking or feeling		Attention tou	effort attentionnel

Non-conceptuel				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
FMI	I am able to appreciate myself.		Non-conceptuel	
FMI	I see my mistakes and difficulties without judging them.		Conscience	Non-conceptuel
FMI	I am friendly to myself when things go wrong.		Non-concept	Non-réactivité
FMI	I am able to smile when I notice how I sometimes make life difficult.		Non-conceptuel	
TMS	I experienced myself as separate from my changing thoughts and feelings. (D)	Decentering	Non-concept	Conduit à une transce
TMS	I experienced my thoughts more as events in my mind than as a necessarily accurate reflection o	Decentering	Non-conceptuel	
TMS	I was more invested in just watching my experiences as they arose than in figuring out what they	Decentering	Non-conceptuel	
TMS	I was aware of my thoughts and feelings without over identifying with them.	Decentering	Non-concept	Non-réactivité
KIMS	4. I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.a .12 .17 .01 .76	Accept Without Judgment iter	Non-concept	Non-réactivité
KIMS	8. I tend to evaluate whether my perceptions are right or wrong.a –.16 –.12 –.06 .56	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	12. I tell myself that I shouldn’t be feeling the way I’m feeling.a .14 .06 .04 .67	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	16. I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn’t think that way.a .24 .04 –.	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	20. I make judgments about whether my thoughts are good or bad.a –.07 .03 .07 .71	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	24. I tend to make judgments about how worthwhile or worthless my experiences are.a .02 –.15 .	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	28. I tell myself that I shouldn’t be thinking the way I’m thinking.a .10 .13 .01 .78	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
KIMS	36. I disapprove of myself when I have irrational ideas.a –.00 –.04 .00 .65	Accept Without Judgment iter	Non-conceptuel	
FFMQ	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-concept	Non-réactivité
FFMQ	I believe some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn’t think that way. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-conceptuel	
FFMQ	I make judgments about whether my thoughts are good or bad. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-conceptuel	
FFMQ	I tell myself that I shouldn’t be thinking the way I’m thinking. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-conceptuel	
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I judge myself as good or bad depending what the th	Nonjudging of inner experienc	Non-conceptuel	
FFMQ	I disapprove of myself when I have irrational ideas. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-conceptuel	
CAMS-R	I try to notice my thoughts without judging them.	Awareness (non-judging thoug	Non-conceptuel	
AMPS	1. Observe my thoughts in a detached manner 0 1 2 3 4	Decentering	Non-conceptuel	
AMPS	3. See that my thoughts are not necessarily true 0 1 2 3 4	Decentering	Non-conceptuel	
AMPS	13. Realize that my thoughts are not facts 0 1 2 3 4	Decentering	Non-conceptuel	
MPFI	I thought some of my emotions were bad or inappropriate and I shouldn't feel them		non-conceptuel	
MPFI	I criticized myself for having irrational or inappropriate emotions		non-conceptuel	
MPFI	I believed some of my thoughts are abnormal or bad and I shouldn't think that way		non-conceptuel	
MPFI	I told myself that I shouldn't be feeling the way I'm feeling		non-conceptuel	
MPFI	I told myself I shouldn't be thinking the way I was thinking		non-conceptuel	

Non-réactivité				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
FMI	I accept unpleasant experiences.		Non-réactivité	
FMI	I am friendly to myself when things go wrong.		Non-concept	Non-réactivité
FMI	I watch my feelings without getting lost in them.		Attention	Non-réactivité
FMI	In difficult situations, I can pause without immediately reacting.		Non-réactivité	
FMI	I am impatient with myself and with others. (R)		Non-réactivité	
TMS	I was more concerned with being open to my experiences than controlling or changing them. (D)	Decentering	Non-réactivité	
TMS	I was receptive to observing unpleasant thoughts and feelings without interfering with them.	Decentering	Non-réactivité	
TMS	I approached each experience by trying to accept it, no matter whether it was pleasant or unplea	Decentering	Non-réactivité	
TMS	I was aware of my thoughts and feelings without over identifying with them.	Decentering	Non-concept	Non-réactivité
KIMS	4. I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions.a .12 .17 .01 .76	Accept Without Judgment iter	Non-concept	Non-réactivité
KIMS	32. I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them.a .18 .11 –.06	Accept Without Judgment iter	Non-réactivité	
FFMQ	I criticize myself for having irrational or inappropriate emotions. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-concept	Non-réactivité
FFMQ	I perceive my feelings and emotions without having to react to them. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I watch my feelings without getting lost in them. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I tell myself I shouldn't be feeling the way I'm feeling. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I "step back" and am aware of the thought or image	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	In difficult situations, I can pause without immediately reacting. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I feel calm soon after. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I am able just to notice them without reacting. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
FFMQ	I think some of my emotions are bad or inappropriate and I shouldn't feel them. (NJ-R)	Nonjudging of inner experienc	Non-réactivité	
FFMQ	When I have distressing thoughts or images, I just notice them and let them go. (NR)	Nonreactivity to inner experie	Non-réactivit	Attention tournée sur
CAMS-R	I can tolerate emotional pain.	Acceptance	Non-réactivité	
CAMS-R	I can accept things I cannot change.	Acceptance	Non-réactivité	
CAMS-R	I am able to accept the thoughts and feelings I have.	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	I try to distract myself when I feel unpleasant emotions. (Ac)	Acceptance	Non-réactivit	Attention tournée sur
PHLMS	There are aspects of myself I don't want to think about. (Ac)	Acceptance	Non-réactivit	Conduit à une transce
PHLMS	I try to stay busy to keep thoughts or feelings from coming to mind. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	I wish I could control my emotions more easily. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	I tell myself that I shouldn't have certain thoughts. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	There are things I try not to think about. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	I tell myself that I shouldn't feel sad. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	If there is something I don't want to think about, I'll try many things to get it out of my mind. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	I try to put my problems out of mind. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
PHLMS	When I have a bad memory, I try to distract myself to make it go away. (Ac)	Acceptance	Non-réactivité	
AMPS	6. Stop reacting to my negative impulses 0 1 2 3 4	Negative Emotional Regulatio	Non-réactivité	
AMPS	10. Stop my unhelpful reactions to situations 0 1 2 3 4	Negative Emotional Regulatio	Non-réactivité	
AMPS	12. Let go of unpleasant thoughts and feelings 0 1 2 3 4	Decentering	Non-réactivité	
SMQ	1. I am able just to notice them without reacting		non-réactivité	
SMQ	2. They take over my mind for quite a while afterwards		non-réactivité	
SMQ	3. I judge the thought/image as good or bad		non-réactivité	
SMQ	4. I feel calm soon after		non-réactivité	
SMQ	5. I am able to accept the experience 6. I get angry that this happens to me		non-réactivité	
SMQ	7. I notice how brief the thoughts and images really are		non-réactivité	
SMQ	8. I judge myself as good or bad, depending on what the thought/image is about		non-réactivité	
SMQ	9. I 'step back' and am aware of the thought or image without getting taken over by it 10. I just notice them and let them go		non-réactivité	
SMQ	11. I accept myself the same whatever the thought/image is about		non-réactivité	
SMQ	12. In my mind I try and push them away		non-réactivité	
SMQ	13. I keep thinking about the thought or image after it's gone		non-réactivité	
SMQ	14. I find it so unpleasant I have to distract myself and not notice them		non-réactivité	
SMQ	15. I try just to experience the thoughts or images without judging them		non-réactivité	
SMQ	16. I lose myself in the thoughts/images		non-réactivité	
SMS	23. I noticed some pleasant and unpleasant physical sensations.	State Mindfulness of Body	Non-réactivité	
MPQ	2. ____ I don't consciously try to be accepting of whatever thoughts and feelings I have.		Non-réactivité	
MPQ	4. ____ I intentionally try to be accepting of my thoughts and feelings as they occur.		Non-réactivité	
MPQ	6. ____ If I notice that I'm being hard on myself for the thoughts and feelings I'm experiencing, I try to be kind to myself instead.		Non-réactivité	
MPQ	7. ____ If I notice that I'm being critical of my thoughts or feelings, I try to be more accepting of them instead.		Non-réactivité	
MPFI	I was receptive to observing unpleasant thoughts and feelings without interfering with them.		Non-réactivité	
MPFI	I tried to make peace with my negative thoughts and feelings rather than resisting them		Non-réactivité	
MPFI	I made room to fully experience negative thoughts and emotions, breathing them in rather than pushing them away		Non-réactivité	
MPFI	When I had an upsetting thought or emotion, I tried to give it space rather than ignoring it		Non-réactivité	
MPFI	I opened myself to all of my feelings, the good and the bad		Non-réactivité	
MPFI	I was able to let negative feelings come and go without getting caught up in them		Non-réactivité	
MPFI	When I was upset, I was able to let those negative feelings pass through me without clinging to them		Non-réactivité	
MPFI	When I was scared or afraid, I was able to gently experience those feelings, allowing them to pass		Non-réactivité	
MPFI	I was able to step back and notice negative thoughts and feelings without reacting to them		Non-réactivité	
MPFI	In tough situations, I was able to notice my thoughts and feelings without getting overwhelmed by them		Non-réactivité	
MPFI	Even when I stumbled in my efforts, I didn't quit working toward what is important		Non-réactivité	
MPFI	Even when times got tough, I was still able to take steps toward what I value in life		Non-réactivité	
MPFI	Even when life got stressful and hectic, I still worked toward things that were important to me		Non-réactivité	
MPFI	I didn't let set-backs slow me down in taking action toward what I really want in life		Non-réactivité	
MPFI	I didn't let my own fears and doubts get in the way of taking action toward my goals		Non-réactivité	
MPFI	When I had a bad memory, I tried to distract myself to make it go away		Non-réactivité	
MPFI	I tried to distract myself when I felt unpleasant emotions		Non-réactivité	
MPFI	When unpleasant memories came to me, I tried to put them out of my mind		Non-réactivité	
MPFI	When something upsetting came up, I tried very hard to stop thinking about it		Non-réactivité	
MPFI	If there was something I didn't want to think about, I would try many things to get it out of my mind		Non-réactivité	
MPFI	Negative thoughts and feelings tended to stick with me for a long time.		Non-réactivité	
MPFI	Distressing thoughts tended to spin around in my mind like a broken record.		Non-réactivité	
MPFI	It was very easy to get trapped into unwanted thoughts and feelings.		Non-réactivité	
MPFI	When I had negative thoughts or feelings it was very hard to see past them.		Non-réactivité	
MPFI	When something bad happened it was hard for me to stop thinking about it.		Non-réactivité	
MPFI	Negative feelings often trapped me in inaction		Non-réactivité	
MPFI	Negative feelings easily stalled out my plans		Non-réactivité	
MPFI	Getting upset left me stuck and inactive		Non-réactivité	
MPFI	Negative experiences derailed me from what's really important		Non-réactivité	
MPFI	Unpleasant thoughts and feelings easily overwhelmed my efforts to deepen my life		Non-réactivité	

Conduit à une transcendance de soi				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiq ue 1	caractéristique 2
FMI	I experience moments of inner peace and ease, even when things get hectic and stressful.		Conduit à une transcendance de soi	
TMS	I experienced myself as separate from my changing thoughts and feelings. (D)	Decentering	Non-concept	Conduit à une transcer
PHLMS	There are aspects of myself I don't want to think about. (Ac)	Acceptance	Non-réactivit	Conduit à une transcer
SMS	22. It was interesting to see the patterns of my thinking.	State Mindfulness of Mind	Conduit à un	Attention tournée surt

Apporte des compréhensions spécifiques				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristiqu	caractéristique 2
FMI	I pay attention to what's behind my actions.		Apporte des	Attention tournée surt
AMPS	2. Relax my body when I am tense 0 1 2 3 4	Negative Emotional Regulatior	Pas PC	apporte des compréhe
AMPS	4. Enjoy the little things in life more fully 0 1 2 3 4	Positive Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	5. Calm my emotions when I am upset 0 1 2 3 4	Negative Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	7. See the positive side of difficult circumstances 0 1 2 3 4	Positive Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	8. Reduce tension when I am stressed 0 1 2 3 4	Negative Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	9. Realize that I can grow stronger from difficult circumstances	Positive Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	11. Be aware of and appreciate pleasant events 0 1 2 3 4	Positive Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	14. Notice pleasant things in the face of difficult circumstances	Positive Emotional Regulation		apporte des compréhe
AMPS	15. See alternate views of a situation 0 1 2 3 4	Decentering		apporte des compréhe
SMS	4. I noticed many small details of my experience.	State Mindfulness of Mind	Conscience	apporte des compréhe
SMS	19. I noticed thoughts come and go.	State Mindfulness of Mind	Conscience	apporte des compréhe
SMS	3. I found some of my experiences interesting.	State Mindfulness of Mind	apporte des	Attention tournée surt
SMS	16. I noticed physical sensations come and go.	State Mindfulness of Mind	apporte des	Attention tournée surt
MPFI	I was in touch with the ebb and flow of my thoughts and feelings		Attention tou	apporte des compréhe

Pas Pleine Conscience				
Nom échelle	item	Concept ou composante	caractéristique 1	
KIMS	2. I'm good at finding the words to describe my feelings. .86 .05 .02 .02	Describe items	Pas PC	
KIMS	6. I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words. .79 –.03 .01 –.00	Describe items	Pas PC	
KIMS	10. I'm good at thinking of words to express my perceptions, such as how things taste, smell,	Describe items	Pas PC	
KIMS	or sound. .65 .06 .16 .06	Describe items	Pas PC	
KIMS	14. It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking.a .69 –.11 .08 .18	Describe items	Pas PC	
KIMS	18. I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things.a .74 –.12 –.03 .2	Describe items	Pas PC	
KIMS	22. When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the	Describe items	Pas PC	
KIMS	right words.a .66 –.04 –.01 .22	Describe items	Pas PC	
KIMS	26. Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words. .66 .04 .03 –.07	Describe items	Pas PC	
KIMS	34. My natural tendency is to put my experiences into words. .76 .03 –.07 –.15	Describe items	Pas PC	
FFMQ	I'm good at finding words to describe my feelings. (D)	Describing	Pas PC	
FFMQ	I can easily put my beliefs, opinions, and expectations into words. (D)	Describing	Pas PC	
FFMQ	It's hard for me to find the words to describe what I'm thinking. (D-R)	Describing	Pas PC	
FFMQ	I have trouble thinking of the right words to express how I feel about things. (D-R)	Describing	Pas PC	
FFMQ	When I have a sensation in my body, it's difficult for me to describe it because I can't find the righ	Describing	Pas PC	
FFMQ	Even when I'm feeling terribly upset, I can find a way to put it into words. (D)	Describing	Pas PC	
FFMQ	My natural tendency is to put my experiences into words. (D)	Describing	Pas PC	
FFMQ	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail. (D)	Describing	Pas PC	
CAMS-R	I can usually describe how I feel at the moment in considerable detail.	Awareness (MAIS DESCRIBE !!	Pas PC	
MPFI	Even when I felt hurt or upset, I tried to maintain a broader perspective	self as context	Pas PC	
MPFI	I carried myself through tough moments by seeing my life from a larger viewpoint	self as context	Pas PC	
MPFI	I tried to keep perspective even when life knocked me down	self as context	Pas PC	
MPFI	When I was scared or afraid, I still tried to see the larger picture	self as context	Pas PC	
MPFI	When something painful happened, I tried to take a balanced view of the situation	self as context	Pas PC	
MPFI	I was very in-touch with what is important to me and my life	values	Pas PC	
MPFI	I stuck to my deeper priorities in life	values	Pas PC	
MPFI	I tried to connect with what is truly important to me on a daily basis	values	Pas PC	
MPFI	Even when it meant making tough choices, I still tried to prioritize the things that were important	values	Pas PC	
MPFI	My deeper values consistently gave direction to my life	values	Pas PC	
MPFI	My priorities and values often fell by the wayside in my day to day life	values: lack of contact with	Pas PC	
MPFI	When life got hectic, I often lost touch with the things I value	values: lack of contact with	Pas PC	
MPFI	The things that I value the most often fell off my priority list completely	values: lack of contact with	Pas PC	
MPFI	I didn't usually have time to focus on the things that are really important to me	values: lack of contact with	Pas PC	
MPFI	When times got tough, it was easy to forget about what I truly value	values: lack of contact with	Pas PC	

Annexe 4: Equanimity Scale (EQUA-S) (Juneau et ses collègues, 2020)

Items en anglais suivis de leur traduction française. Note: (R), Reverse coded items.

Even-minded state of mind (E-MSM)

1. Whatever happens I remain serene Quoi qu'il arrive, je reste serein(e)
2. I am not easily disturbed by something unexpected Je ne suis pas facilement pertbé(e)ur par un imprévu
3. I can hardly tolerate uncomfortable emotions J'ai du mal à tolérer les émotions inconfortables (R)
4. I can easily get carried away by an annoyance Je peux facilement me laisser emporter par une contrariété (R)
5. I feel that I am a calm person, even in moments of stress and tension Je ressens que je suis une personne calme, même dans des moments de stress et tension
6. Stress situations emotionally disturb me Les situations de stress me perturbent émotionnellement (R)
7. It's hard for me to be serene during the difficult moments of everyday life Il est difficile pour moi d'être serein(e) pendant les moments difficiles de la vie quotidienne (R)
8. I feel that the problems in my life are temporary and that they have solutions Je ressens que les problèmes dans ma vie sont temporaires et qu'il existe des solutions (R) Full sub-scale

Hedonic Independence (HI)

1. When I look forward to doing something pleasant, I can only think about that Lorsque j'anticipe de faire quelque chose de plaisant, je ne pense qu'à ça (R)
2. When I anticipate a situation or something that I like, I get very excited Lorsque j'anticipe quelque chose ou une situation que j'aime, je suis très excité(e) (R)
3. When I desire an object, I feel a strong attraction to get it quickly Lorsque je suis attiré(e) par un objet qui me fait envie, je ressens une forte attraction pour l'obtenir rapidement (R)
4. I am very excited when I am given something pleasant (like a good surprise or a gift) or when something pleasant happens to me Je suis très excité(e) lorsqu'il m'arrive ou que l'on me donne quelque chose de plaisant (comme une bonne surprise ou un cadeau) (R)
5. I often wish to prolong the moments when I feel a strong pleasure Je souhaite souvent prolonger les moments où je ressens un fort plaisir (R)
6. I can't stop doing something I like J'ai du mal à m'arrêter lorsque je fais quelque chose que j'aime (R)

Bibliographie

Alabaster, H. (1871). The Wheel of the law: Buddhism, Illustrated from Siamese Sources. London: Trubner.

Anālayo. (2020). *" Satipaṭṭhāna": le chemin direct pour la réalisation*: Almora.

Analayo, B. (2018). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Curr Opin Psychol, 28*, 11-14. doi:10.1016/j.copsyc.2018.09.013

André, C. (2017). *Méditez avec nous: 21 méditants experts vous conseillent et vous guident*: Odile Jacob.

Ataria, Y., Dor-Ziderman, Y., & Berkovich-Ohana, A. (2015). How does it feel to lack a sense of boundaries? A case study of a long-term mindfulness meditator. *Conscious Cogn, 37*, 133-147. doi:10.1016/j.concog.2015.09.002

Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychol Assess, 28*(7), 787-790. doi:10.1037/pas0000309

Baer, R. (2019). Assessment of mindfulness by self-report. *Current Opinion in Psychology, 28*, 42-48. doi:10.1016/j.copsyc.2018.10.015

Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clin Psychol Rev, 71*, 101-114. doi:10.1016/j.cpr.2019.01.001

Baer, R., Gu, J., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2019). Differential sensitivity of mindfulness questionnaires to change with treatment: A systematic review and meta-analysis. *Psychol Assess*. doi:10.1037/pas0000744

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment, 11*(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. (FFMQ). *Assessment, 13*(1), 27-45.

Berger, P. L., Luckmann, T., Taminiaux, P., & Maffesoli, M. (1996). *La construction sociale de la réalité* (Vol. 2): A. Colin.

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). Measuring Mindfulness: First Steps Towards the Development of a Comprehensive Mindfulness Scale. *Mindfulness (N Y)*. doi:10.1007/s12671-012-0102-9

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013a). The Assessment of Mindfulness with Self-Report Measures: Existing Scales and Open Issues. *Mindfulness (N Y), 4*(3), 191-202. doi:10.1007/s12671-012-0110-9

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013b). Measuring Mindfulness: First Steps Towards the Development of a Comprehensive Mindfulness Scale. *Mindfulness (N Y), 4*(1), 18-32. doi:10.1007/s12671-012-0102-9

Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation Practice and Self-Reported Mindfulness: a Cross-Sectional Investigation of Meditators and Non-Meditators Using the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME). *Mindfulness (N Y), 6*(6), 1411-1421. doi:10.1007/s12671-015-0415-6

Berkovich-Ohana, A., Dor-Ziderman, Y., Trautwein, F.-M., Schweitzer, Y., Nave, O., Fulder, S., & Ataria, Y. (2020). The Hitchhiker's Guide to Neurophenomenology – The Case of Studying Self Boundaries With Meditators. *Front Psychol, 11*. doi:10.3389/fpsyg.2020.01680

Bernstein, A., Hadash, Y., & Fresco, D. M. (2019). Metacognitive processes model of decentering: emerging methods and insights. *Curr Opin Psychol, 28*, 245-251. doi:10.1016/j.copsyc.2019.01.019

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . others. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077

Bodhi, B. (1984). *The noble eightfold path: The way to the end of suffering*: Buddhist Publication Society.

Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 19-39.

Bohart, A. (1983). *Detachment: A variable common to many psychotherapies.* Paper presented at the 63rd Annual Convention of the Western Psychological Association, San Francisco, CA.

Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Curr Opin Psychol, 28*, 159-165. doi:10.1016/j.copsyc.2018.12.011

Brown, & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol, 84*(4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Brown, & Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 242-248. doi:10.1093/clipsy.bph078

Brown, Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237.

Brown, A. C. (1980). The stages of mindfulness meditation: A validation study.

Brown, K., & Ryan, R. (2001). Testing a two-factor model of mindfulness. *Unpublished data, University of Rochester*.

Brown, K. W., Ryan, R. M., Loverich, T. M., Biegel, G. M., & West, A. M. (2011). Out of the Armchair and Into the Streets: Measuring Mindfulness Advances Knowledge and Improves Interventions: Reply to Grossman (2011). *Psychol Assess, 23*(4), 1041-1046. doi:10.1037/a0025781

Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2002). Measuring mindfulness in insight meditation (Vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*, 11-34.

Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The philadelphia mindfulness scale. *Assessment, 15*(2), 204-223. doi:10.1177/1073191107311467

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire (SMQ). *Br J Clin Psychol, 47*(Pt 4), 451-455. doi:10.1348/014466508X314891

Chiesa, A. (2013). The Difficulty of Defining Mindfulness: Current Thought and Critical Issues. *Mindfulness (N Y), 4*(3), 255-268. doi:10.1007/s12671-012-0123-4

Chiesa, A., & Malinowski, P. (2011). Mindfulness-based approaches: are they all the same? *Journal of Clinical Psychology, 67*(4), 402-424.

Christodoulou, G., Salami, N., & Black, D. S. (2020). The Utility of Heart Rate Variability in Mindfulness Research. *Mindfulness (N Y)*, 1-17.

Christopher, M. S., Christopher, V., & Charoensuk, S. (2009). Assessing "western" mindfulness among Thai Theravāda Buddhist monks. *Mental Health, Religion and Culture, 12*(3), 303-314. doi:10.1080/13674670802651487

Chu, S. T.-W., & Mak, W. W. S. (2019). How Mindfulness Enhances Meaning in Life: A Meta-Analysis of Correlational Studies and Randomized Controlled Trials. *Mindfulness (N Y)*. doi:10.1007/s12671-019-01258-9

Clarke, J., & Draper, S. (2020). Intermittent mindfulness practice can be beneficial, and daily practice can be harmful. An in depth, mixed methods study of the "Calm" app's (mostly positive) effects. *Internet Interv, 19*, 100293. doi:10.1016/j.invent.2019.100293

Cook-Greuter, S. R. (2000). Mature Ego Development: A Gateway To Ego Transcendence? *Journal of Adult Development*.

Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychol Med, 47*(6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317

Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends Cogn Sci*. doi:10.1016/j.tics.2015.07.001

Dass, R. (1971). *Be here now*: Harmony.

Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *Am Psychol, 70*(7), 581-592. doi:10.1037/a0039512

Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the toronto mindfulness scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3), 185-195. doi:10.1891/0889-8391.23.3.185

de Jong, M., Lazar, S., Hug, K., Mehling, W. E., Hölzel, B. K., Sack, A. T., . . . Gard, T. (2016). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on body awareness in patients with chronic pain and comorbid depression. *Front Psychol, 7*, 967.

Deikman, A. J. (1982). *The observing self: Mysticism and psychotherapy*: Beacon Press.

Desbordes, G. (2019). Self-related processing in mindfulness-based interventions. *Curr Opin Psychol, 28*, 312-316. doi:10.1016/j.copsyc.2019.07.002

Desbordes, G., Gard, T., Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Kerr, C., Lazar, S. W., . . . Vago, D. R. (2015). Moving Beyond Mindfulness: Defining Equanimity as an Outcome Measure in Meditation and Contemplative Research. *Mindfulness (N Y), 6*(2), 356-372. doi:10.1007/s12671-013-0269-8

Dhiravamsa, V. R. (1979). *La voie du non-attachement*: Ed. Dangles.

Dhiravamsa, V. R. (1983). *L'Attention, source de plénitude : Pratique de la méditation Vipassana*: Ed. Dangles.

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 166-171. doi:10.1093/clipsy/bpg019

Dorjee, D. (2016). Defining contemplative science: The metacognitive self-regulatory capacity of the mind, context of meditation practice and modes of existential awareness. *Front Psychol, 7*(NOV). doi:10.3389/fpsyg.2016.01788

Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centred and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 41-54.

Dunne, J. (2011). Toward an Understanding of Non-Dual Mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 71-88.

Erisman, S., & Roemer, L. (2009). Mindfulness Process Questionnaire: Assessing the Process Rather Than the Outcome of Mindfulness. *Poster presented at the 2009 meeting of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies*.

Erisman, S., & Roemer, L. (2011). A Preliminary Investigation of the Process of Mindfulness. *Mindfulness (N Y)*. doi:10.1007/s12671-011-0078-x

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., . . . Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Front Psychol, 6*, 763. doi:10.3389/fpsyg.2015.00763

Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*(3), 177-190. doi:10.1007/s10862-006-9035-8

Feliu-Soler, A., Soler, J., Luciano, J. V., Cebolla, A., Elices, M., Demarzo, M., & García-Campayo, J. (2016). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Nonattachment Scale (NAS) and Its Relationship with Mindfulness, Decentering, and Mental Health. *Mindfulness (N Y), 7*(5), 1156-1169. doi:10.1007/s12671-016-0558-0

Feng, X. J., Krägeloh, C. U., Medvedev, O. N., Billington, D. R., Jang, J. Y., & Siegert, R. J. (2016). Assessing Mechanisms of Mindfulness: Improving the Precision of the Nonattachment Scale Using a Rasch Model. *Mindfulness (N Y), 7*(5), 1082-1091. doi:10.1007/s12671-016-0546-4

Fletcher, L., & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy, 23*(4), 315-336. doi:10.1007/s10942-005-0017-7

Flowers, J., & Michael, P. (2017). An examination of the reliability and factor structure of the mindfulness process questionnaire (MPQ). *Mindfulness & Compassion, 2*(2), 71-81. doi:10.1016/j.mincom.2017.10.001

Frewen, P., Lundberg, E., MacKinley, J., & Wrath, A. (2011). Assessment of Response to Mindfulness Meditation: Meditation Breath Attention Scores in Association with Subjective Measures of State and Trait Mindfulness and Difficulty Letting Go of Depressive Cognition. *Mindfulness (N Y), 2*(4), 254-269. doi:10.1007/s12671-011-0069-y

Fucci, E., Abdoun, O., Caclin, A., Francis, A., Dunne, J. D., Ricard, M., . . . Lutz, A. (2018). Differential effects of non-dual and focused attention meditations on the formation of automatic perceptual habits in expert practitioners. *Neuropsychologia, 119*, 92-100. doi:10.1016/j.neuropsychologia.2018.07.025

Galla, B. M., Tsukayama, E., Park, D., Yu, A., & Duckworth, A. L. (2020). The mindful adolescent: Developmental changes in nonreactivity to inner experiences and its association with emotional well-being. *Developmental Psychology, 56*(2), 350-363. doi:10.1037/dev0000877

Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 263-279. doi:10.1080/14639947.2011.564843

Gethin, R. (2015). Buddhist conceptualizations of mindfulness. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 9-41).

Gherardi-Donato, E., Moraes, V., & Esper, L. (2020). Mindfulness Measurement Instruments: A Systematic Review. *Int J Psychiatr Res, 3*(3), 1-12.

Goh, H. E., Marais, I., & Ireland, M. J. (2017). A Rasch Model Analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Assessment, 24*(3), 387-398. doi:10.1177/1073191115607043

Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., . . . Davidson, R. J. (2016). Does the five facet mindfulness questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychol Assess, 28*(8), 1009-1014. doi:10.1037/pas0000233

Goldstein, J. (1976). The experience of insight: A natural unfolding, Santa Cruz. In: CA: Unity Press.

Goleman, D. (1980). A map for inner space. *Beyond ego*, 141-150.
Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of Mindfulness: A Buddhist Psychological Model. *Mindfulness (N Y), 2*(3), 154-166. doi:10.1007/s12671-011-0054-5
Grégoire, S., Lachance, L., & Richer, L. (2016). *La présence attentive (mindfulness): État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*: PUQ.
Grossman, P. (2011). Defining Mindfulness by How Poorly I Think I Pay Attention During Everyday Awareness and Other Intractable Problems for Psychology's (Re)Invention of Mindfulness: Comment on Brown et al. (2011). *Psychol Assess, 23*(4), 1034-1040. doi:10.1037/a0022713
Grossman, P. (2019). On the porosity of subject and object in 'mindfulness' scientific study: challenges to 'scientific' construction, operationalization and measurement of mindfulness. *Current Opinion in Psychology, 28*, 102-107. doi:10.1016/j.copsyc.2018.11.008
Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name…: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 219-239. doi:10.1080/14639947.2011.564841
Hadash, Y., & Bernstein, A. (2019). Behavioral assessment of mindfulness: defining features, organizing framework, and review of emerging methods. *Current Opinion in Psychology, 28*, 229-237. doi:10.1016/j.copsyc.2019.01.008
Hadash, Y., Lichtash, Y., & Bernstein, A. (2017). Measuring Decentering and Related Constructs: Capacity and Limitations of Extant Assessment Scales. *Mindfulness (N Y), 8*(6), 1674-1688. doi:10.1007/s12671-017-0743-9
Hadash, Y., Plonsker, R., Vago, D. R., & Bernstein, A. (2016). Experiential self-referential and selfless processing in mindfulness and mental health: Conceptual model and implicit measurement methodology. *Psychol Assess, 28*(7), 856-869. doi:10.1037/pas0000300
Hadash, Y., Segev, N., Tanay, G., Goldstein, P., & Bernstein, A. (2016). The Decoupling Model of Equanimity: Theory, Measurement, and Test in a Mindfulness Intervention. *Mindfulness (N Y), 7*(5), 1214-1226. doi:10.1007/s12671-016-0564-2
Hanh, T. N. (1975). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*: Beacon Press.
Hanley, A. W., Bernstein, A., Nakamura, Y., Hadash, Y., Rojas, J., Tennant, K. E., . . . Garland, E. L. (2020). The Metacognitive Processes of Decentering Scale: Development and initial validation of trait and state versions. *Psychol Assess*.
Hanley, A. W., & Garland, E. L. (2019). Spatial Frame of Reference as a Phenomenological Feature of Self-Transcendence: Measurement and Manipulation Through Mindfulness Meditation. *Psychology of Consciousness: Theory Research, and Practice*. doi:10.1037/cns0000204
Hanley, A. W., Nakamura, Y., & Garland, E. L. (2018). The Nondual Awareness Dimensional Assessment (NADA): New tools to assess nondual traits and states of consciousness occurring within and beyond the context of meditation. *Psychol Assess*. doi:10.1037/pas0000615
Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (1999). Acceptance and commitment therapy: Understanding and treating human suffering. *New York: Guilford*.
Hayes, S. C. (2004). Operationalizing Mindfulness Without Unnecessary Attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 249-254. doi:10.1093/clipsy.bph079
Hoge, E. A., Bui, E., Goetter, E., Robinaugh, D. J., Ojserkis, R. A., Fresco, D. M., & Simon, N. M. (2015). Change in Decentering Mediates Improvement in Anxiety in

Mindfulness-Based Stress Reduction for Generalized Anxiety Disorder. *Cognit Ther Res, 39*(2), 228-235. doi:10.1007/s10608-014-9646-4

Holzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Res, 191*(1), 36-43. doi:10.1016/j.pscychresns.2010.08.006

Holzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspect Psychol Sci, 6*(6), 537-559. doi:10.1177/1745691611419671

Im, S. (2017). What Is Measured by Self-report Measures of Mindfulness?: Conceptual and Measurement Issues. In *Handbook of Zen, Mindfulness, and Behavioral Health* (pp. 215-235): Springer.

Isbel, B., & Mahar, D. (2015). Cognitive mechanisms of mindfulness: A test of current models. *Consciousness and Cognition, 38*, 50-59.

Isbel, B., & Summers, M. J. (2017). Distinguishing the cognitive processes of mindfulness: Developing a standardised mindfulness technique for use in longitudinal randomised control trials. *Consciousness and Cognition, 52*, 75-92. doi:https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.04.019

Josipovic, Z. (2014). Neural correlates of nondual awareness in meditation. *Ann N Y Acad Sci, 1307*, 9-18. doi:10.1111/nyas.12261

Josipovic, Z. (2019). Nondual awareness: Consciousness-as-such as non-representational reflexivity. *Prog Brain Res, 244*, 273-298. doi:10.1016/bs.pbr.2018.10.021

Juneau, C., Pellerin, N., Trives, E., Ricard, M., Shankland, R., & Dambrun, M. (2020). Reliability and validity of an equanimity questionnaire: the two-factor equanimity scale (EQUA-S). *PeerJ, 8*, e9405. doi:10.7717/peerj.9405

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion Books.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 281-306. doi:10.1080/14639947.2011.564844

Kabat-Zinn, J. (2017). Too Early to Tell: The Potential Impact and ChallengesEthical and OtherwiseInherent in the Mainstreaming of Dharma in an Increasingly Dystopian World. *Mindfulness (N Y)*.

Kabat-Zinn, J. (2019). Foreword: Seeds of a necessary global renaissance in the making: the refining of psychology's understanding of the nature of mind, self, and embodiment through the lens of mindfulness and its origins at a key inflection point for the species. *Curr Opin Psychol*. doi:10.1016/j.copsyc.2019.02.005

Kaliman, P. (2019). Epigenetics and meditation. *Current Opinion in Psychology, 28*, 76-80. doi:https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.010

Kelly, L. (2015). *Shift into Freedom: The Science and Practice of Open-Hearted Awareness*: Sounds True.

Kelly, L. (2019). *The Way of Effortless Mindfulness: A Revolutionary Guide for Living an Awakened Life*: Sounds True.

Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330*(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

King, A. P., & Fresco, D. M. (2019). A neurobehavioral account for decentering as the salve for the distressed mind. *Curr Opin Psychol, 28*, 285-293. doi:10.1016/j.copsyc.2019.02.009

King, B. G., Conklin, Q. A., Zanesco, A. P., & Saron, C. D. (2019). Residential meditation retreats: their role in contemplative practice and significance for psychological research. *Current Opinion in Psychology, 28*, 238-244.

Kishita, N., Muto, T., Ohtsuki, T., & Barnes-Holmes, D. (2014). Measuring the effect of cognitive defusion using the Implicit Relational Assessment Procedure: An experimental analysis with a highly socially anxious sample. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(1), 8-15. doi:10.1016/j.jcbs.2013.12.001

Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: how difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of personality and social psychology, 77*(6), 1121.

Kundalabhivamsa, S. U. (2001). *Basic Exercises on Mindfulness or Vipassana Meditation. Vipassana, la méditation de l'attention. Exercices de base*

Langer, E., & Moldoveanu, M. (2000). The Construct of Mindfulness. *Journal of Social Issues, 56*, 1-9. doi:10.1111/0022-4537.00148

Langer, E. J. (1989). *Mindfulness*: Da Capo Lifelong Books.

Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., & Carlson, L. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: development and validation. *J Clin Psychol, 62*. doi:10.1002/jclp.20326

Laveault, D., & Grégoire, J. (2014). *Introduction aux théories des tests en psychologie et en sciences de l'éducation*: De Boeck.

Leigh, J., Bowen, S., & Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addict Behav, 30*(7), 1335-1341.

Li, M. J., Black, D. S., & Garland, E. L. (2016). The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Personality and Individual Differences, 93*, 6-15. doi:10.1016/j.paid.2015.10.027

Lin, Y., Callahan, C. P., & Moser, J. S. (2018). A mind full of self: Self-referential processing as a mechanism underlying the therapeutic effects of mindfulness training on internalizing disorders. *Neuroscience and biobehavioral reviews, 92*, 172-186. doi:10.1016/j.neubiorev.2018.06.007

Lindsay, E. K., Young, S., Brown, K. W., Smyth, J. M., & Creswell, J. D. (2019). Mindfulness training reduces loneliness and increases social contact in a randomized controlled trial. *Proc Natl Acad Sci U S A, 116*(9), 3488-3493. doi:10.1073/pnas.1813588116

Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*: Guilford Press.

Lutz, A., Jha, A. P., Dunne, J. D., & Saron, C. D. (2015). Investigating the phenomenological matrix of mindfulness-related practices from a neurocognitive perspective. *Am Psychol, 70*(7), 632-658. doi:10.1037/a0039585

Lutz, A., Mattout, J., & Pagnoni, G. (2019). The epistemic and pragmatic value of non-action: a predictive coding perspective on meditation. *Curr Opin Psychol, 28*, 166-171. doi:10.1016/j.copsyc.2018.12.019

Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci, 12*(4), 163-169. doi:10.1016/j.tics.2008.01.005

Lutz, J., Brühl, A. B., Dörig, N., Scheerer, H., Achermann, R., Weibel, A., . . . Herwig, U. (2015). Altered processing of self-related emotional stimuli in mindfulness meditators. *NeuroImage*.

Manuel, J. A., Somohano, V. C., & Bowen, S. (2016). Mindfulness Practice and Its Relationship to the Five-Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness (N Y)*.

Medvedev, O. N., Bergomi, C., Röthlin, P., & Krägeloh, C. U. (2018). Assessing the Psychometric Properties of the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME) Using Rasch Analysis. *European Journal of Psychological Assessment*. doi:10.1027/1015-5759/a000453

Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Feng, X. J., Billington, D. R., Jang, J. Y., & Krägeloh, C. U. (2015). Measuring Trait Mindfulness: How to Improve the Precision of the Mindful Attention Awareness Scale Using a Rasch Model. *Mindfulness (N Y)*. doi:10.1007/s12671-015-0454-z

Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Kersten, P., & Krägeloh, C. U. (2016). Rasch Analysis of the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Mindfulness (N Y), 7*(2), 466-478. doi:10.1007/s12671-015-0475-7

Medvedev, O. N., Siegert, R. J., Kersten, P., & Krägeloh, C. U. (2017). Improving the Precision of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Using a Rasch Approach. *Mindfulness (N Y)*.

Medvedev, O. N., Titkova, E. A., Siegert, R. J., Hwang, Y.-S., & Krägeloh, C. U. (2018). Evaluating Short Versions of the Five Facet Mindfulness Questionnaire Using Rasch Analysis. *Mindfulness (N Y)*. doi:10.1007/s12671-017-0881-0

Mehling, W. E., Acree, M., Stewart, A., Silas, J., & Jones, A. (2018). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness, Version 2 (MAIA-2). *PLoS One, 13*(12), e0208034. doi:10.1371/journal.pone.0208034

Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLoS One, 4*(5), e5614. doi:10.1371/journal.pone.0005614

Mehling, W. E., Price, C., Daubenmier, J. J., Acree, M., Bartmess, E., & Stewart, A. (2012). The Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness (MAIA). *PLoS One, 7*(11), e48230. doi:10.1371/journal.pone.0048230

Mikulas, W. L. (2011). Mindfulness: Significant Common Confusions. *Mindfulness (N Y), 2*(1), 1-7.

Miller, L. D. (2014). *Effortless mindfulness: Genuine mental health through awakened presence*: Routledge.

Moore, R. C., Depp, C. A., Wetherell, J. L., & Lenze, E. J. (2016). Ecological momentary assessment versus standard assessment instruments for measuring mindfulness, depressed mood, and anxiety among older adults. *Journal of Psychiatric Research, 75*, 116-123. doi:10.1016/j.jpsychires.2016.01.011

Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., Strowger, M., Lackner, R. J., Stanley Seah, T. H., Moore, M. T., & Fresco, D. M. (2019). A Comparison of Decentering Across Demographic Groups and Meditation Experience: Support for the Measurement Invariance of the Experiences Questionnaire. *Psychol Assess*. doi:10.1037/pas0000767

Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology, 20*(2), 183-193. doi:10.1037/gpr0000074

Nyanaponika. (1962). *The Heart of Buddhist Meditation (Satipaṭṭhāna): A Handbook of Mental Training Based on the Buddha's Way of Mindfulness, with an Anthology of Relevant Texts Translated from the Pali and Sanskrit*: Rider.

Padmasambhava; Cornu, P. (2009). La libération naturelle par la vision nue. In *Le livre tibétain des morts*. Paris: Le Seuil.

Park, T., Reilly-Spong, M., & Gross, C. R. (2013). Mindfulness: A systematic review of instruments to measure an emergent patientreported outcome (PRO). *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation, 22*(10), 10.1007/s11136-11013-10395-11138. doi:10.1007/s11136-013-0395-8

Petitmengin, C. (2001). *L'expérience intuitive*.

Petitmengin, C., van Beek, M., Bitbol, M., Nissou, J. M., & Roepstorff, A. (2018). Studying the experience of meditation through Micro-phenomenology. *Curr Opin Psychol, 28*, 54-59. doi:10.1016/j.copsyc.2018.10.009

Pradhan, E. K., Baumgarten, M., Langenberg, P., Handwerger, B., Gilpin, A. K., Magyari, T., . . . Berman, B. M. (2007). Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction in rheumatoid arthritis patients. *Arthritis and rheumatism, 57*(7), 1134-1142.

Qu, Y. E., Dasborough, M. T., & Todorova, G. (2015). Which mindfulness measures to choose to use? *Industrial and Organizational Psychology, 8*(4), 710-723. doi:10.1017/iop.2015.105

Quaglia, J. T., Brown, K. W., Lindsay, E. K., Creswell, J. D., & Goodman, R. J. (2015). *From conceptualization to operationalization of mindfulness*.

Rapgay, L., & Bystrisky, A. (2009). Classical mindfulness: An introduction to its theory and practice for clinical application. *Annals of the New York Academy of Sciences, 1172*, 148-162. doi:10.1111/j.1749-6632.2009.04405.x

Reive, C. (2019). The Biological Measurements of Mindfulness-based Stress Reduction: A Systematic Review. *Explore (NY), 15*(4), 295-307. doi:10.1016/j.explore.2019.01.001

Rolffs, J. L., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). Disentangling Components of Flexibility via the Hexaflex Model: Development and Validation of the Multidimensional Psychological Flexibility Inventory (MPFI). *Assessment, 25*(4), 458-482. doi:10.1177/1073191116645905

Ruscio, A. C., Muench, C., Brede, E., MacIntyre, J., & Waters, A. J. (2016). Administration and Assessment of Brief Mindfulness Practice in the Field: a Feasibility Study Using Ecological Momentary Assessment. *Mindfulness (N Y), 7*(4), 988-999. doi:10.1007/s12671-016-0538-4

Safran, J., & Segal, Z. (1990). Interpersonal Process in Cognitive Therapy. New York: Basic Boks. In: Inc.

Sauer, S., Walach, H., Offenbächer, M., Lynch, S., & Kohls, N. (2011). Measuring mindfulness: A rasch analysis of the freiburg mindfulness inventory. *Religions, 2*(4), 693-706. doi:10.3390/rel2040693

Sayadaw, M., & Thin, U. P. (1957). *Satipatthāna Vipassanā: Insight Through Mindfulness*.

Schoenberg, P., & Vago, D. R. (2019). Mapping meditative states and stages with electrophysiology: concepts, classifications, and methods. *Curr Opin Psychol, 28*, 211-217. doi:10.1016/j.copsyc.2019.01.007

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York, NY, US: Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol, 62*(3), 373-386. doi:10.1002/jclp.20237

Shepherd, K. A., Coifman, K. G., Matt, L. M., & Fresco, D. M. (2016). Development of a self-distancing task and initial validation of responses. *Psychol Assess, 28*(7), 841.

Shields, G., Skwara, A., King, B., Zanesco, A., Dhabhar, F., & Saron, C. (2020). Deconstructing the effects of concentration meditation practice on interference

control: The roles of controlled attention and inflammatory activity. *Brain, Behavior, and Immunity*. doi:10.1016/j.bbi.2020.06.034

Shoham, A., Hadash, Y., & Bernstein, A. (2018). Examining the Decoupling Model of Equanimity in Mindfulness Training: An Intensive Experience Sampling Study. *Clinical Psychological Science*. doi:10.1177/2167702618770446

Solloway, S. G., & Fisher Jr, W. P. (2007). Mindfulness in measurement: Reconsidering the measurable in mindfulness practice. *International Journal of Transpersonal Studies, 26*(1), 8.

Solloway, S. G., & Fisher, W. P., Jr. (2007). Mindfulness practice: a Rasch variable construct innovation. *J Appl Meas, 8*(4), 359-372.

Spijkerman, M. P., Pots, W. T., & Bohlmeijer, E. T. (2016). Effectiveness of online mindfulness-based interventions in improving mental health: A review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Clin Psychol Rev, 45*, 102-114. doi:10.1016/j.cpr.2016.03.009

Tagini, A., & Raffone, A. (2010). The 'I' and the 'Me' in self-referential awareness: a neurocognitive hypothesis. *Cogn Process, 11*(1), 9-20. doi:10.1007/s10339-009-0336-1

Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State mindfulness scale (SMS): Development and initial validation. *Psychol Assess, 25*(4), 1286-1299. doi:10.1037/a0034044

Tang, Y.-Y. (2017). *The neuroscience of mindfulness meditation _ how the body and mind work together to change our behaviour*.

Trousselard, M., Steiler, D., Claverie, D., & Canini, F. (2016). Comment mesurer la mindfulness ? Problèmes et perspectives. *Encephale, 42*(1), 99-104. doi:https://doi.org/10.1016/j.encep.2013.09.004

Urcola-Pardo, F., Oliván-Blázquez, B., Germán-Bes, C., Pérez-Yus, M. C., & García-Campayo, J. (2016). Mindfulness terminology in the Spanish scientific literature: Used terms and definitions. *Actas Espanolas de Psiquiatria, 44*(4), 155-156.

Vago, D. R., Gupta, R. S., & Lazar, S. W. (2019). Measuring cognitive outcomes in mindfulness-based intervention research: a reflection on confounding factors and methodological limitations. *Current Opinion in Psychology, 28*, 143-150. doi:10.1016/j.copsyc.2018.12.015

Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Front Hum Neurosci, 6*, 296. doi:10.3389/fnhum.2012.00296

Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An Item Response Theory analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Personality and Individual Differences, 49*(7), 805-810. doi:10.1016/j.paid.2010.07.020

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., . . . Meyer, D. E. (2018). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspect Psychol Sci, 13*(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

Verdonk, C., Trousselard, M., Canini, F., Vialatte, F., & Ramdani. (2020). Towards a refined mindfulness model related to consciousness and based on ERP. doi:10.31234/osf.io/d5s7w

Verhaeghen, P. (2017). *Presence: How mindfulness and meditation shape your brain, mind, and life*: Oxford University Press.

Vermersch, P. (2019). *L'entretien d'explicitation*: ESF Sciences Humaines.

Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness-the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1543-1555. doi:10.1016/j.paid.2005.11.025

Wallace, B. A., & Bodhi, B. (2006). *The nature of mindfulness and its role in Buddhist meditation: A correspondence between B. Alan Wallace and the Venerable Bhikkhu Bodhi.* . Unpublished manuscript, Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, Santa Barbara, CA.

Walwanis, M. M., & Bryan, D. S. (2018) Improving understanding of mindfulness concepts and test methods. In*: Vol. 10916 LNAI. Lecture Notes in Computer Science (including subseries Lecture Notes in Artificial Intelligence and Lecture Notes in Bioinformatics)* (pp. 363-374).

Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2018). Mindfulness Meditation and Psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423

Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism, 12*(1), 1-18.

Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain, Behavior, and Immunity, 22*(6), 969-981.

Young, S. (2016). What is mindfulness? A contemplative perspective. In *Handbook of mindfulness in education* (pp. 29-45): Springer.

Zanesco, A. P., King, B. G., Maclean, K. A., & Saron, C. D. (2013). Executive control and felt concentrative engagement following intensive meditation training. *Front Hum Neurosci, 7*, 566. doi:10.3389/fnhum.2013.00566

Zeidan, F. (2015). The neurobiology of mindfulness meditation. In *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 171-189).

Zeng, X., Oei, T. P. S., Ye, Y., & Liu, X. (2013). A Critical Analysis of the Concepts and Measurement of Awareness and Equanimity in Goenka's Vipassana Meditation. *J Relig Health, 54*(2), 399-412. doi:10.1007/s10943-013-9796-9