



**HAL**  
open science

# L'engagement des internes dans le programme “ MBSR ” (pour mindfulness-based stress reduction) proposé au centre hospitalier universitaire de Bordeaux : une approche qualitative

Louis Billiet

## ► To cite this version:

Louis Billiet. L'engagement des internes dans le programme “ MBSR ” (pour mindfulness-based stress reduction) proposé au centre hospitalier universitaire de Bordeaux : une approche qualitative. Sciences du Vivant [q-bio]. 2021. dumas-03203035

**HAL Id: dumas-03203035**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03203035>**

Submitted on 20 Apr 2021

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## U.F.R. DES SCIENCES MÉDICALES

Année 2020-2021

Thèse n°3012

THÈSE POUR L'OBTENTION DU

### **DIPLÔME D'ÉTAT de DOCTEUR EN MÉDECINE**

Présentée et soutenue publiquement

Par BILLIET, Louis Léon Claude

Né le 20 novembre 1989 à Lille

Le 15 mars 2021

**L'ENGAGEMENT DES INTERNES DANS LE PROGRAMME « MBSR »  
(POUR MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION) PROPOSE  
AU CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE DE BORDEAUX : UNE  
APPROCHE QUALITATIVE**

Sous la direction de :

Pr François ALLA

Pr François TISON

Membres du jury :

Pr SZTARK, François :

Président

Dr FLOCCIA, Marie :

Rapporteuse

Pr SALMI, Louis-Rachid :

Examineur

Pr TZOURIO, Christophe :

Examineur

## **Remerciements**

Je tiens à adresser mes remerciements tout particulièrement :

### **À mon président du jury, Monsieur le Professeur François Sztark**

Merci de me faire l'honneur de présider ce jury et de juger mon travail. Merci pour le temps que vous accordez aux internes, et pour la bienveillance singulière que je vous connais.

### **À mes directeurs de thèse**

#### **Monsieur le Professeur François Alla**

Merci pour votre encadrement dans le cadre ce travail, particulièrement pour votre pertinence dans l'orientation vers les ressources adéquates, vis-à-vis de domaines de recherche sur lesquels j'étais très naïf, il faut le dire, en me lançant dans ce projet.

#### **Monsieur le Professeur François Tison**

Vous avez su m'accompagner tout au long de ce projet de recherche, de la genèse jusqu'à son aboutissement, le tout toujours dans une démarche particulièrement bienveillante. Merci pour toutes les attentions et la disponibilité tout au long de ce projet. Merci également pour cette opportunité d'avoir poursuivi le programme MBSR, duquel j'ai pu tirer des outils que je mobilise très régulièrement.

### **À ma rapporteure, Madame le Docteur Marie Floccia**

Je vous remercie d'avoir accepté de porter un regard particulièrement critique sur ce travail.

### **À Monsieur le Professeur Christophe Tzourio**

Merci d'avoir accepté sans hésiter de faire partie du jury de cette thèse.

### **À Monsieur le Professeur Louis-Rachid Salmi**

Je vous prie de recevoir mes remerciements pour avoir accepté de faire partie de mon jury de thèse.

**À toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce travail** : les internes ayant accepté de participer aux entretiens de ce projet de recherche, l'équipe de l'IMIC et du SSMIP, mes relecteurs de dernière minute, Marie-Renée Verspieren et Maya Paltineau pour leurs critiques aiguisées sur l'approche qualitative mobilisée dans ce travail.

À mes maîtres de stage d'interne, qui ont su me donner le goût à cette spécialité qu'est la santé publique. Une pensée toute singulière aux équipes du SIREM, d'IAM et de l'USMR, chez qui j'ai pu rencontrer un véritable soutien tout au long de mon parcours, avec une démarche systématiquement bienveillante.

À l'équipe et aux étudiants du M2 SITIS, qui n'a fait que me donner encore plus l'envie d'apprendre dans ce domaine.

À l'ensemble des intervenants du DES de santé publique de Bordeaux, avec une pensée toute singulière pour les AHU et notre coordinateur, auprès desquels j'ai beaucoup appris.

À tous les ISP que j'ai pu rencontrer, et avec lesquels nous avons eu des échanges riches et heureux.

À tous mes proches et à tous les autres qui ont su être là, quand j'en ai eu besoin.

## **Table des matières**

Remerciements.....	2
Table des matières.....	3
Index des tableaux.....	5
Dictionnaire des acronymes et sigles.....	6
1 Introduction.....	7
1.1 Préambule.....	7
1.2 Problématique de recherche.....	7
1.2.1 Actualités concernant les programmes basés sur la méditation pleine conscience.....	9
1.2.2 Troubles liés aux risques psychosociaux et programme MBSR.....	11
1.3 Objectif de recherche.....	13
2 Méthodes.....	13
2.1 Approche qualitative et paradigme de recherche.....	13
2.2 Caractéristiques de l'équipe investigatrice et réflexivité.....	15
2.3 Contexte local et caractère innovant.....	15
2.4 Échantillonnage.....	17
2.5 Réglementation et consentement.....	18
2.6 Recueil de données.....	19
2.6.1 Méthodes de recueil.....	19
2.6.2 Outils support du recueil.....	19
2.7 Unités d'étude.....	20
2.8 Traitement des données.....	22
2.9 Processus analytiques.....	22
3 Résultats.....	24
3.1 Facteurs d'engagement des internes dans le programme MBSR.....	24
3.1.1 Occurrences thèmes et sous-thèmes.....	25
3.1.2 Synthèse et interprétation.....	27
3.1.2.1 Environnement et caractéristiques du programme.....	28
3.1.2.2 Bénéfices du programme.....	33
3.1.2.3 Connaissances et expériences.....	35
3.1.2.4 Autres moteurs et freins d'origine interne.....	37
3.1.2.5 Autres moteurs et freins d'origine externe.....	41
3.2 Profils d'idéaux-types : réfractaire, hésitant, engagé.....	43
4 Discussion.....	44
4.1 Résumé des apports principaux.....	45
4.2 Validité externe.....	47
4.3 Validité interne et crédibilité des données.....	49
4.4 Forces et faiblesses.....	50
4.5 Perspectives.....	52
5 Liens d'intérêt.....	54
Références bibliographiques.....	55
Annexes.....	61
Annexe 1 : rappel définitions retenues des principaux concepts, ordre alphabétique.....	61
Annexe 2 : synthèse algorithme cadre réglementaire de ce travail de recherche.....	62
Annexe 3 : formulaire de consentement éclairé.....	63
Responsables du projet de recherche.....	63
Présentation du projet.....	63
Que vont devenir les données recueillies pour la recherche ?.....	64
Quels sont vos droits ?.....	64
Vos droits à la confidentialité.....	64
Vos droits de vous retirer de la recherche en tout temps.....	64
Vos droits de poser des questions en tout temps.....	64
Diffusion.....	65

## Table des matières

Consentement à l'utilisation des données pour cette recherche.....	65
Annexe 4 : guides d'entretiens.....	67
Derniers entretiens.....	67
Premiers entretiens.....	71
Annexe 5 : exemple contenu fichier support retranscription.....	73
Annexe 6 : exemple structure des fichiers support des annotations.....	75
Annexe 7 : code-book thèmes et sous-thèmes relevés.....	76
Annexe 8 : verbatims par thèmes et sous-thèmes relevés.....	78
Environnement et caractéristiques du programme.....	78
Bénéfices du programme.....	96
Connaissances et expériences.....	108
Autres moteurs et freins d'origine interne.....	123
Autres moteurs et freins d'origine externe.....	136
Serment d'Hippocrate.....	143
Résumé de la thèse.....	144
Titre.....	144
Résumé.....	144
Mots-clés.....	144
Title.....	145
Abstract.....	145
Keywords.....	145

## **Index des tableaux**

Tableau 1 : Caractéristiques principales des sujets enquêtés.....	20
Tableau 2 : Thèmes et sous-thèmes de l'analyse thématique.....	24
Tableau 3 : Nombre d'occurrences totales des sous-thèmes de l'analyse de contenu.....	25
Tableau 4 : Nombre de sujets ayant évoqué chacun des sous-thèmes.....	26
Tableau 5 : Nombre d'occurrences des thèmes et sous-thèmes par idéal-type.....	43
Tableau 6 : Synthèse importance des thèmes selon le profil « d'idéal-type ».....	46
Tableau 7 : Proposition de rang d'importance de chaque sous-thème selon le potentiel d'influence sur l'engagement des internes dans le programme MBSR, au CHU de Bordeaux.....	50

## **Dictionnaire des acronymes et sigles**

**CHU** : Centre Hospitalier Universitaire

**ISNI** : InterSyndicale Nationale des Internes

**IMIC** : Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire

**MBCT** : Mindfulness-Based Cognitive Therapy

**MBP** : Mindfulness-Based Programs

**MBSR** : Mindfulness-Based Stress Reduction

**OMS** : Organisation Mondiale de la Santé

**RPS** : Risques PsychoSociaux

**SLIR** : Syndicat des Internes du Languedoc-Roussillon

**SSMIP** : Service de Soutien Méthodologique et d'Innovation en Prévention

Cette thèse est structurée selon les standards recommandés pour les travaux de recherche se basant sur une approche qualitative(1). Un rappel des définitions des principaux concepts évoqués dans ce travail figure en [annexe 1](#).

# **1 Introduction**

## **1.1 Préambule**

Durant les dernières décennies, les interventions basées sur la méditation pleine conscience semblent gagner une place nouvelle dans le cadre des pratiques de soin de la médecine occidentale. Le programme « mindfulness-based stress reduction » (MBSR) a été conçu dans une idée de prévention des troubles liés au risques psychosociaux (RPS), dont de réduction du stress. Les troubles liés aux RPS sont de plus en plus rapportés comme ayant un impact majeur sur la société actuelle, notamment sur le plan de la santé publique et sur le plan économique. Une cartographie de ces troubles chez les internes a été faite durant cette dernière décennie, révélant une surreprésentation au sein de cette population. Le programme MBSR semble donc être une réponse logique, dans une démarche de prévention de ces troubles. Ce jour, en France, plusieurs universités offrent à leurs internes la possibilité de participer au programme MBSR dans ce but, notamment au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Bordeaux. Or, l'engagement des internes dans ce programme semble parfois limité. Il nous a donc paru pertinent d'investiguer les facteurs influant sur cet engagement, dans cette population spécifique, en complément des précédentes évaluations de la littérature, portant sur l'efficacité théorique du programme. Pour ce faire, nous avons souhaité aborder cette évaluation « proche du terrain », en nous appuyant sur une démarche qualitative, via des entretiens individuels auprès d'internes de la subdivision de Bordeaux. Les résultats exposés dans ce travail pourront, possiblement, servir les équipes proposant le programme MBSR, à destination des internes, à condition d'y confronter les contraintes, expérientielles comme organisationnelles, locales.

## **1.2 Problématique de recherche**

Du point de vue de la santé publique, il semble approprié de vouloir développer des interventions basées sur la méditation pleine conscience (MBP pour mindfulness-based programs), à destination des professionnels de santé, et plus particulièrement des internes, dans une optique de prévention des troubles liés aux risques psychosociaux (RPS)(2). La dégradation de la santé, et donc des capacités professionnelles, liée à ces RPS, au sein de cette population, a un impact sociétal et économique. La mise à disposition d'outils accessibles qui promeuvent la résilience et l'ajustement au stress semble être une solution viable dans la prévention de ces troubles. Le programme de méditation pleine conscience dit « mindfulness-based stress reduction » (MBSR) semble être un outil approprié dans le cadre de la prévention de tels troubles. Néanmoins, l'engagement des internes dans ce programme semble lié à de nombreux facteurs, d'origine interne et externe, aboutissant ou non à la participation à ce programme.

D'après l'article R6153-2 du code de la santé publique, un interne en France est défini comme suit : « L'interne est un agent public. Praticien en formation spécialisée, il consacre la totalité de son temps à sa formation médicale, odontologique ou pharmaceutique en stage et hors stage ». Dans l'application, c'est donc un praticien spécialiste, et étudiant visant la validation de son troisième cycle (diplôme d'études spécialisées) ainsi que la validation d'une thèse d'exercice.

## 1.2 Problématique de recherche

La définition précise des RPS ne fait actuellement pas consensus au sein de la communauté scientifique ce jour(3). Cela peut être expliqué en partie par son apparition relativement récente : la formule est employée pour la première fois en 2000 dans la presse(4). Pour ce travail, nous retiendrons la définition retenue par le ministère des solidarités et de la santé(5), qui s'appuie sur les travaux de l'Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles(6). Les RPS sont décrits comme les « risques pour la santé mentale, physique ou sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental ». La confrontation à ce type de risque peut aboutir au syndrome d'épuisement professionnel, ou burn-out, notamment si l'exposition est répétée. Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est défini par l'Académie Nationale de Médecine française comme un syndrome rassemblant : « épuisement émotionnel, dépersonnalisation, réduction de l'accomplissement personnel »(7).

Concernant la définition des notions liées à la méditation, leur périmètre est encore l'objet de nombreuses discussions : ainsi, il est souvent rapporté que la méditation peut facilement se vivre, mais difficilement être expliquée. Une définition en particulier est souvent associée aux textes traitant de la méditation, dont Antoine Lutz propose la traduction suivante : un ensemble de pratiques complexes développant la régulation des émotions et le contrôle de l'attention ; un entraînement visant des fins diverses, dont la culture du bien-être, et de l'équilibre émotionnel(8).

La méditation dite de « pleine conscience » est une des formes de méditation parmi les plus accessibles. Elle est définie par Jon Kabat-Zinn (créateur du programme MBSR) comme « l'état de conscience qui résulte du fait de porter son attention d'une manière particulière, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie, instant après instant »(9).

La Haute Autorité de Santé proposait en juillet 2020 une définition de la notion d'engagement des usagers du système de santé telle qu'exposée ci-après. « Dans les secteurs social, médico-social et sanitaire, l'engagement des personnes concernées désigne toute forme d'action, individuelle ou collective, au bénéfice de leur santé, leur bien-être ou leur qualité de vie, ou de ceux de leurs pairs. Cet engagement nécessite en regard l'engagement des professionnels et des décideurs, afin que l'expérience, les besoins et préférences des personnes concernées soient pris en compte, tant dans le soin et l'accompagnement social et médico-social que dans l'amélioration des pratiques et des organisations ainsi que dans l'enseignement et la recherche. Cet engagement conjoint concourt à un meilleur service rendu aux personnes concernées et à l'augmentation de leur pouvoir d'agir »(10). Les internes sont ici envisagés comme des usagers du système de santé, puisque bénéficiaires du programme MBSR, dans un optique de prévention des troubles liés au RPS. Nous nous sommes particulièrement intéressés à l'engagement du point de vue de l'utilisateur, et non celui des professionnels de santé et décideurs.

Notre travail s'est concentré sur la notion d'engagement et non de participation au programme. La notion de participation à une intervention fait référence à la résultante d'un engagement fort de la part d'un individu, qui aboutit au fait de bénéficier de cette intervention. Les démarches d'évaluation concernant la participation font souvent référence à la notion de complétude de ces interventions : ce sujet ne sera pas abordé de manière directe dans le cadre de ce travail (certains résultats s'y rapporteront toutefois, de manière indirecte). De plus, certains travaux semblent suggérer qu'il n'existe pas de corrélation entre la « qualité » de la pratique méditative personnelle (principalement décrite par des indicateurs quantitatifs purs, se rapportant à la notion de participation) associée aux MBP, et les bénéfices associés à la participation à ce type de programme(11–14).

## 1.2 Problématique de recherche

Le programme MBSR pouvant être considéré comme une « intervention complexe » en santé, les éléments rapportés seront toujours à replacer dans le contexte de leur recueil, ici l'exemple de ce qui est proposé au Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Bordeaux. Une « intervention complexe » en santé peut être appréhendée comme un ensemble d'actions organisées, permettant de modifier le cours d'un phénomène en agissant sur la résolution de problèmes divergents, dans un contexte spécifique(15). La résolution de ces problèmes est difficile à quantifier et à vérifier. Ce type d'interventions donne lieu à diverses interactions entre ses composantes, ce qui rend son analyse d'autant plus difficile à mettre en œuvre en pratique de routine. De nombreux acteurs interdépendants sont impliqués, agissant selon des logiques différentes, souvent difficiles à appréhender a priori. Les interactions mises en œuvre dans le cadre de ce type d'interventions font que les bénéfices attendus sont étroitement liés à leur contexte d'implémentation. Il est donc recommandé d'envisager des approches interdisciplinaires dans le cadre de la recherche sur ce type d'intervention(16). C'est pourquoi nous avons pu mobiliser des notions de disciplines sortant du cadre « classique » de la recherche biomédicale, tout au long de ce travail : depuis les sciences médicales, en passant par la sociologie ou encore la psychologie du travail.

Le questionnement initial ayant donné naissance à ce projet de recherche, a émergé chez les instructeurs des MBP du CHU de Bordeaux (anciennement désignés comme instructeurs) : comment faire bénéficier du programme MBSR aux internes au CHU de Bordeaux ? Ce questionnement est ici à bien replacer dans un écosystème précis, lié à des contraintes organisationnelles propres. À partir de cette question, nous avons choisi de concentrer les investigations sur des éléments précis, portant sur l'engagement des internes dans le programme, tel que défini précédemment.

### 1.2.1 Épidémiologie des troubles liés aux risques psychosociaux

Comme évoqué en amont, la confrontation aux RPS peut aboutir à diverses manifestations pathologiques, parmi lesquelles sont souvent évoqués : les troubles dépressifs, les troubles anxieux, le burn-out ou encore des idées voire des tentatives de suicide. En plus des enjeux de santé publique de ces troubles, cela implique un coût sociétal, notamment du point de vue économique. Un rapport de 2018 attribuait les coûts de l'absentéisme en France à plus de cent milliards d'euros, dont 90 % étaient attribuables à l'organisation et l'environnement de travail(20). La même année, un rapport faisait état de 22 % des actifs français présentant une détresse psychologique. Le déséquilibre entre la vie personnelle et professionnelle était identifié comme le facteur ayant le plus d'impact. 45 % des individus rapportant ce déséquilibre présente cette détresse psychologique(21).

Au sein de cette population d'actifs, les internes sont particulièrement exposés aux RPS, de par la nature de leur contexte de travail, particulièrement changeant. Les conditions d'exercice actuelles de la médecine s'ancrent dans un contexte sanitaire instable, particulièrement volatile, imprévisible, complexe et ambigu, ce qui renforce l'exposition à ces RPS.

Cette exposition aux RPS chez les internes est connue et décrite dans des études à large portée(22). Une méta-analyse portant sur 129 123 étudiants en médecine de 43 pays décrit 27,2 % de ces étudiants qui ont souffert d'un syndrome dépressif ou de dépression et 11,1% qui ont eu des idées suicidaires(23). Une autre méta-analyse de 54 articles internationaux portant sur 17 560 internes décrit 28,8 % d'entre eux qui ont souffert d'un syndrome dépressif(24). À titre indicatif, en 2017, l'Organisation Mondiale de la Santé estime la prévalence de la dépression en 2015 à 4,4 % au niveau mondial et 4,8 % au niveau français(25). Enfin, une autre méta-analyse de 26 articles internationaux portant sur 4 664 internes décrit

### 1.2.1 Épidémiologie des troubles liés aux risques psychosociaux

35,1 % d'entre eux qui ont souffert d'un syndrome d'épuisement professionnel(26).

En 2017, l'ISNI publie les résultats d'une enquête sur la santé mentale des jeunes médecins : 21 768 étudiants en médecine y ont répondu dont 7 603 (34,9 %) internes. Cette étude rapportait une prévalence de 66,2 % de symptomatologie anxieuse, de 27,7 % de symptomatologie anxieuse et de 23,7 % d'idées suicidaires, dont 5,8 % dans le mois précédent la réponse (prévalence estimée via un auto-questionnaire validé « Hospital Anxiety and Depression Scale »)(27).

Les résultats préliminaires de l'étude « CNA-Core » de 2020 du Centre National d'Appui à la qualité de vie des étudiants en santé rapportent que parmi les étudiants en médecine, plus de la moitié ont présenté un score significatif à l'échelle de détresse psychologique, le plus souvent rattaché au contexte de crise sanitaire actuel(28).

### **1.2.2 Actualités concernant les programmes basés sur la méditation pleine conscience**

Au cours de ces dernières décennies, de nombreuses initiatives se sont saisies de ces pratiques dans une optique de prévention en santé au sens large. Des interventions structurées ont alors émergé, sous la forme de programmes interventionnels en santé, basés sur la méditation pleine conscience, tels que les programmes MBSR ou « mindfulness-based cognitive therapy » (MBCT). Les MBP impliquent de nombreuses composantes avec de nombreuses interactions entre elles, des efforts de coordination spécifiques, ainsi que de nombreux axes possibles pour l'évaluation de leur efficacité(29). Ces MBP sont donc considérées comme relevant du champ des interventions dites « interventions complexes »(21).

Sous l'impulsion de Christophe André, la méditation pleine conscience prend son essor ces dernières décennies en France dans le milieu psychiatrique, notamment avec le programme MBCT, indiqué dans le cadre de la prévention des rechutes dépressives, entre autres. Ce programme est d'ailleurs remboursé par le National Health Service en Angleterre dans cette indication.

Le programme MBSR comporte un ensemble d'actions structurées, ayant pour but la réduction du stress en se basant sur l'intégration progressive de pratiques méditatives de pleine conscience au quotidien(30). Il est créé et enseigné aux États-Unis à la fin des années 1970, par Jon Kabat-Zinn, professeur de biologie moléculaire à l'université de médecine du Massachusetts, qui y crée une clinique dédiée à la réduction du stress chez les patients : le « Center for Mindfulness ». Cette structure fait encore office de référence sur le sujet aujourd'hui, avec l'université de Brown de Rhode Island. Le programme est dispensé en Europe depuis le début des années 1990, et connaît un essor grandissant depuis la fin des années 2000 chez les soignants, mais aussi dans le milieu de l'éducation, de la politique, de l'entreprise et dans la population générale(31).

les instructeurs de ce programme sont qualifiés par des organismes dédiés : l'Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience(32) ou l'Association pour le Développement de la Mindfulness(33). Le programme s'organise sur une durée de 8 semaines, à raison d'une séance hebdomadaire avec l'instructeur du programme (en moyenne 2h30 attendues). En complément de ces séances hebdomadaires, les participants sont amenés à effectuer différents exercices de pratique méditative personnelle, en s'appuyant sur des guides ou des enregistrements audios. Cette pratique est attendue entre 45 à 60 minutes par jour, 6 jours sur 7 et alterne entre des formes de méditation statiques et en mouvement. Vers la fin

## 1.2.2 Actualités concernant les programmes basés sur la méditation pleine conscience

du programme, une journée de pratique dédiée est prévue avec l'instructeur, comme opportunité d'intensification des pratiques et d'échanges sur le sujet entre les participants. À la fin du programme, les participants sont amenés à rendre leur pratique autonome pour la poursuivre en dehors du cadre du programme. Parmi les valeurs qui y sont attachées, on peut citer : l'esprit du débutant, la patience, la confiance, le non-effort, le lâcher prise, l'acceptation, le non-jugement. Il est à noter que, bien qu'ayant des bases de pratiques dans les traditions Bouddhistes (Vipassana et Zen), ce programme est laïc, et semble particulièrement adapté à la culture occidentale. Parmi les objectifs du programme, on peut citer : le travail de l'attention, la meilleure connaissance de soi, la régulation émotionnelle, la gestion du stress et des conflits, la communication assertive et la bienveillance. Tous ces éléments convergent vers l'idée que ce programme puisse être particulièrement utile pour les professionnels de santé, ce qui est notamment souvent repris sous la formule « prendre soin de soi pour mieux prendre soin des autres »(34).

Nous nous plaçons donc bien dans le cadre d'une intervention de type « programme », avec une structure standardisée qui est le support de l'intervention. Toutefois, en regard de la nature standardisée du programme MBSR, il est nécessaire de se rappeler qu'il s'agit d'une « intervention complexe ». Dans les faits, la forme et la mise en application de cette intervention sont fortement liées au contexte dans lequel elle est proposée (par exemple les horaires, le lieu, la communication, etc.), avec une dynamique d'auto-éco-organisation.

La prévention des RPS et du burn-out figurent notamment parmi les objectifs déclinés dans le troisième plan de santé au travail 2016-2020(35). Par ailleurs, la feuille de route du ministère des solidarités et de la santé « Santé mentale et psychiatrie », publiée en 2018, préconise de démocratiser les programmes d'interventions de renforcement des compétences psychosociales (par exemple pour la gestion du stress, la régulation des émotions, la gestion des conflits, etc.) et basées sur la pleine conscience(2). Le programme MBSR était notamment cité comme un des outils identifié dans le rapport ministériel sur la qualité de vie des étudiants en santé de 2018(36). Concernant la feuille de route « santé mentale et psychiatrie », le 21 janvier 2021, le ministre de la Santé français, Olivier Véran, au congrès de l'Encéphale, note que « la crise sanitaire a retardé certains chantiers mais a été un accélérateur pour d'autres ». Durant cette élocution il s'est également exprimé en ces mots : « Je veux réaffirmer dans le contexte sanitaire actuel l'enjeu prioritaire de la santé mentale », ou encore « nous devons aller plus loin. Nous devons jeter les bases d'une réforme profonde ». Cette réforme est annoncée comme se basant sur les trois orientations majeures suivantes : diversifier la formation et l'information en santé mentale, renforcer l'offre d'accompagnement et de prévention pour les jeunes, renforcer la mobilisation autour des objectifs de santé mentale et rendre plus visibles les actions de la politique de santé mentale. Par ailleurs, il relevait que « Nous avons également mis en place un numéro national de prévention du suicide »(37).

Ces différents aspects, conjugués, permettent, actuellement, d'envisager ce type de programme comme un des outils possibles, dans le cadre de la prévention des RPS chez les professionnels de santé, notamment chez les internes. Nous explorerons plus en détail ce point dans [la prochaine partie](#), dédiée aux effets attendus des MBP sur les RPS.

Ces dernières années, de nombreux décès par suicide parmi les internes sont relayés dans les médias(38–42). Diverses publications viennent étayer un sur-risque suicidaire au sein de cette population(43). De nombreuses initiatives ont émergé dans les suites, orientées vers la prévention des risques associés à ce type d'évènement. On peut noter par exemple la création d'une association à but non lucratif « Ligue Pour la Santé des Étudiants et Internes en Médecine » en mai 2020. Parmi les objectifs

### 1.2.2 Actualités concernant les programmes basés sur la méditation pleine conscience

rapportés de cette association, on peut notamment lire « Actions de prévention auprès des étudiants et internes en médecine, information et sensibilisation des enseignants, des médecins seniors et de l'administration hospitalière », ou encore « Améliorer les conditions de formation, de travail, d'exercice et de vie des acteurs de la santé et, en particulier, des étudiants et internes en médecine »(44). Les communiqués de cette association font directement référence au suicide d'une interne comme étant le point de départ de cette initiative.

Également, une décision de la commission médicale d'établissement du centre hospitalier universitaire (CHU) de Lyon prévoit d'orienter les étudiants en médecine de Lyon 1 vers un organisme dédié, le Centre de Prévention et d'Intervention contre le harcèlement, le sexisme et la Maltraitance des étudiants de second cycle et des internes, en cas de besoin(45).

D'autres exemples du même type semblent soutenir la réalité de besoins spécifiques concernant la prévention des risques psycho-sociaux chez les internes, en cohérence avec les résultats de l'enquête sur la santé mentale des jeunes médecins de l'InterSyndicale Nationale des Internes (ISNI)(27). Dans ce contexte, ce syndicat promeut une dynamique nationale de soutien à destination des internes en difficulté. Cela se concrétise notamment par la création des dispositifs « SOS internes » présents dans 11 des villes des CHU français. Les problèmes qui y sont rapportés dénotent la singularité des difficultés rencontrées, avec des problématiques non reproductibles d'un individu à l'autre, relevant d'un vécu personnel. C'est, entre autres, un des facteurs qui orientera les choix méthodologiques de ce travail, sur lesquels nous reviendrons plus en détail dans [la partie dédiée](#).

### 1.2.3 **Troubles liés aux risques psychosociaux et programme MBSR**

De nombreux travaux ont étudié les effets des programmes standardisés et basés sur la pleine conscience, tels que le programme MBSR, sur les composantes du burn-out. Ce programme est l'objet d'évaluations depuis plus de 30 ans. Une revue systématique de la littérature s'est particulièrement intéressée aux bénéfices de ces programmes dans le milieu du soin, concernant la prévention du burn-out, la régulation attentionnelle et émotionnelle, les stratégies d'adaptation au stress et la résilience, la communication interpersonnelle et l'empathie et la promotion du bien-être au travail(46). Les résultats d'un essai randomisé de ce programme chez les internes ne rapportent en revanche pas d'amélioration sur la composante d'épuisement émotionnel de ce syndrome. Il est toutefois rapporté que parmi les internes inclus et ayant bénéficié du programme, ceux ayant déjà une composante d'épuisement émotionnel prononcée avant de commencer le programme, semblent avoir tirés des bénéfices de celui-ci, spécifiquement sur cette composante(47).

D'autres types de bénéfices sont également rapportés concernant le programme MBSR, non seulement concernant le burn-out mais vis-à-vis des troubles induits par les RPS au sens large(48). Par ailleurs, ce programme a déjà été de nombreuses fois dispensé à destination d'étudiants en médecine. Une revue systématique récente de la littérature conclut à une efficacité de ce type de programme pour réduire la souffrance psychologique, dans cette population précise(49).

Il existe de nombreux travaux portant sur l'évaluation de l'efficacité des MBP sur les troubles liés aux RPS, dont le programme MBSR. La plupart d'entre eux reposent sur des méthodes d'évaluation quantitatives pures. Les travaux ayant évalué les facteurs associés à l'implémentation et à la viabilité des MBP sont en revanche assez peu nombreux. Une revue de la littérature publiée début 2021 a porté sur l'im-

### 1.2.3 Troubles liés aux risques psychosociaux et programme MBSR

plémentation des MBP auprès des médecins, des infirmiers et des étudiants en médecine(56). Celle-ci met notamment en évidence un taux d'abandon de la pratique méditative personnelle chez les participants assez important. Il est également décrit une rupture au niveau de la pratique personnelle, une fois le programme complété : à long terme, la plupart des participants ne pratiquent plus la méditation pleine conscience de façon régulière. Ces constats illustrent bien ce qui est rapporté par celui qui est considéré comme le créateur des programmes basés sur la pleine conscience, et qui pourrait être traduit ainsi : « être en pleine conscience au quotidien est simple, mais n'est pas facile dans les faits »(9).

Un travail publié en 2018 adoptait une approche qualitative, évaluant l'amélioration des compétences professionnelles des internes en médecine, via la participation au programme MBSR(57). L'intégration des pratiques méditatives issues du programme n'avait, en revanche, pas été investiguée. Un autre travail de 2018 s'est, lui, concentré sur l'évaluation de l'intégration des pratiques méditatives de pleine conscience par les professionnels de santé ayant participé au programme MBSR(58). Un autre article propose une grille « générique » pour l'évaluation des MBP, prenant en compte l'efficacité attendue et le contexte dans lequel ces interventions prennent place(59). Enfin, une publication de fin 2020 a évalué les composantes personnelles sur lesquelles le programme MBSR influait, dans le contexte de son déploiement au sein d'un centre hospitalier spécialisé, à destination des professionnels de santé(60).

Les membres du corps médical sont décrits comme globalement réfractaires à l'idée de solliciter de l'aide, dans les moments de souffrance psychologiques(17,18). Cela peut notamment expliquer une sur-représentation des troubles liés aux RPS chez les médecins, notamment concernant les conduites suicidaires(19). Le programme MBSR est décrit comme un possible outil de prévention de ces troubles, à destination des internes.

Donc, sur le plan théorique, nombreuses sont les preuves traduisant les bénéfices potentiels du programme MBSR à destination des internes dans la prévention des troubles liés aux RPS. Néanmoins, l'engagement initial des internes vis-à-vis de celui-ci semblait limité au sein du CHU de Bordeaux. La question de départ du travail de recherche a été alors définie comme suit : comment peut-on expliquer et représenter l'engagement des internes dans le programme MBSR, par l'exemple du CHU de Bordeaux ?

## 1.3 Objectif de recherche

Notre objectif de recherche est de décrire et d'analyser les facteurs influant l'engagement des internes dans le programme MBSR, au travers de l'exemple du CHU de Bordeaux. Pour illustrer les analyses de ces facteurs, nous proposerons une modélisation sous la forme d'internes « idéaux-types » et leur rapport aux différents facteurs identifiés. Enfin nous ferons proposition de classement par ordre de priorité de ces facteurs, comme synthèse des résultats.

Ce travail a été pensé comme un possible support pour l'aide à la décision, dans le cadre du développement des MBP, à destination des internes. Les résultats pourraient appuyer une logique d'amélioration de la qualité du cadre interventionnel à destination des internes, toujours au regard du contexte et des contraintes propres de chaque organisation.

## 2 Méthodes

### 2.1 Approche qualitative et paradigme de recherche

Ce travail est une étude de cas, non interventionnelle, monocentrique, avec un recueil prospectif des données. Il relève par ailleurs du cadre conceptuel de la « recherche-intervention ».

Un sujet a été investigué de façon détaillée dans un contexte spécifique : cela correspond donc à une étude de cas. Le programme MBSR était proposé aux internes au CHU de Bordeaux, et continue de l'être actuellement, en dehors de tout cadre de recherche. Donc ce travail de recherche a porté sur une intervention complexe déjà mise en place en amont de l'étude, et est donc considéré comme non interventionnelle. Ce recueil a été monocentrique, en cohérence avec le périmètre envisagé pour cette étude de cas, au CHU de Bordeaux. L'objectif principal de la recherche repose notamment sur une description et une analyse du contexte de l'intervention sur laquelle porte ce travail de recherche, afin d'en tirer des conclusions possiblement généralisables à d'autres contextes, ce qui relève d'une « recherche-intervention ». Le recueil de données a été prospectif, et le contenu des entretiens portait sur des éléments rétrospectifs, transversaux, et projectifs.

Les paradigmes des approches quantitatives pures ne nous ont pas semblé adaptés, dans le but d'appréhender de manière convenable le vécu des individus. Contrairement aux méthodes quantitatives, une approche qualitative ne permet pas d'exprimer des probabilités, mais plutôt des potentialités. La réflexion est donc centrée sur la constitution d'une « grammaire des possibles », dans le cadre d'un système précis. Les entretiens permettent de comprendre le rapport du sujet enquêté au fait, plutôt que le fait en lui-même. De par la nature très personnelle des pratiques méditatives, celles-ci peuvent impacter de nombreuses composantes personnelles chez les parties prenantes du programme MBSR. Il paraît donc approprié de vouloir appréhender la méditation pleine conscience sous un angle différent des mesures purement quantitatives(50), « classiquement » mobilisées dans le cadre d'essais cliniques par exemple. Il a donc été envisagé une approche qualitative, dont la méthodologie précise est détaillée [plus loin](#).

L'approche qualitative permet une description de l'objet d'étude, mais également une meilleure compréhension des phénomènes qui y sont liés. Ceci est assez bien résumé dans la citation de Mays & Pope : « The goal of qualitative research is the development of concepts which help us to understand social phenomena in natural (rather than experimental) settings, giving due emphasis to the meanings, experiences, and views of all the participants »(51). Ce type de méthodes constituent donc un ensemble de techniques interprétatives, permettant de traduire des phénomènes sociaux en portant attention à leur signification plus qu'à leur fréquence(52). En s'appuyant sur celles-ci, nous pouvons nous intéresser aux représentations, au sens donné et aux expériences des individus, de même qu'au sens qu'elles associent à leur histoire, aux relations qu'elles entretiennent, etc. C'est donc un outil permettant d'explorer ce que l'on peut considérer comme non directement quantifiable et mesurable(53), à la recherche du sens des observations plutôt que de leur fréquence.

Ce type d'approche est souvent utilisé dans le cadre d'analyse de viabilité ou de transférabilité, qui portent notamment sur l'évaluation des effets perçus, de l'acceptabilité et de l'accessibilité. Elle permet également de faciliter le recueil et l'identification d'opinions et de croyances sur un sujet précis, dont on connaît le caractère instable, et dont on sait qu'il est risqué de baser ses décisions sur celles-ci. Une des

## 2.1 Approche qualitative et paradigme de recherche

volontés de ce travail a été de les identifier et de les dissocier des éléments plus objectifs. Nous nous sommes donc particulièrement attachés à décrire les éléments paraissant plus stables dans le discours, comme ceux se rapportant aux attitudes, aux comportements, et surtout aux motivations.

L'analyse de données qualitatives fait appel à une logique plus interprétative que les analyses quantitatives seules. Dans ce sens, l'approche qualitative implique une séquence d'actions visant à transformer ces données : la collecte de celles-ci, l'analyse puis la restitution sous une forme claire et compréhensible. Ainsi, dans la présentation des résultats nous avons donc entrepris de rattacher les observations à leur contexte, autant que possible. Par ailleurs, l'analyse qualitative repose sur des processus itératifs, pendant lesquels le chercheur est amené à raisonner de manière inductive. Dans la logique de cette démarche inductive, nous avons adopté une attitude de « souplesse » vis-à-vis du recueil des données, qui a permis de laisser de la place à l'inattendu.

Ces raisonnements aboutissent à la construction d'une théorie sur le sujet d'étude, qui se base sur la compréhension des phénomènes, plutôt que sur une liste de tests d'hypothèses. En revanche, nous n'avons pas spécifiquement cherché à comprendre en profondeur ce qui habite un seul individu. Nous nous sommes plus centré sur le fait de saisir les subtilités d'une expérience ou d'une situation, en ce qu'elle a de similaire et de différent d'un individu à l'autre(54). Enfin, ce type d'approche nous a semblé particulièrement pertinent dans le but de se confronter aux données issues des environnements « réels », non expérimentaux.

Enfin, ce travail se place dans une démarche constructiviste : nos résultats se basent sur des mécanismes interprétatifs à partir des données analysées, dans le but de pouvoir proposer un modèle théorique, utilisable par les équipes travaillant sur le programme MBSR.

## 2.2 Caractéristiques de l'équipe investigatrice et réflexivité

Ce travail a été dirigé par deux professeurs des universités-praticiens hospitaliers, appartenant respectivement au Service de Soutien Méthodologique et d'Innovation en Prévention (SSMIP) et à l'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC) du CHU de Bordeaux.

L'interne de santé publique soutenant cette thèse a participé au printemps 2019 à une session du programme MBSR, durant laquelle l'un de ses directeurs de thèse était instructeur. Cet interne était l'enquêteur, auprès des sujets enquêtés, tous internes également. Souvent les internes enquêtés connaissaient l'interne enquêteur : diverses précautions ont été prises quant à ce fait et sont explicitées plus loin dans la partie dédiée [aux techniques compensatoires mises en œuvre](#).

## 2.3 Contexte local et caractère innovant

Au sein du CHU de Bordeaux, à partir de 2016, quelques praticiens entreprennent le programme MBSR, se rencontrent en 2017 et forment un cercle de praticiens méditants. Deux médecins complètent une formation et deviennent instructeur MBSR. Par ailleurs, une autre médecin, membre de la commission médicale d'établissement du CHU de Bordeaux, propose un programme d'initiation adapté aux praticiens hospitaliers, dans le cadre du développement professionnel continu. Ce programme est pensé comme

### 2.3 Contexte local et caractère innovant

une forme « courte » de MBP, spécifiquement à destination des médecins. Ce programme dure 6 semaines, à raison d'une séance de 2 heures hebdomadaires instruites et de 20 minutes de pratiques personnelles par jour (il est donc moins « contraignant » sur le plan temporel, que le programme MBSR par exemple). En janvier 2021, plus de 120 praticiens du CHU de Bordeaux ont pu en bénéficier.

En parallèle, s'engagent alors des échanges qui aboutissent à la naissance de rendez-vous mensuels dits des « *mindfuldoctors* ». Ces rencontres sont des opportunités, lors desquelles les participants sont amenés à échanger sur leur(s) pratique(s), proposer des revues de la littérature sur le sujet, et pratiquer la méditation pleine conscience de façon collective.

Dans la suite, plusieurs médecins se forment également sur cette thématique, tantôt pour devenir professionnel des MBP (par exemple pour devenir instructeur MBSR), tantôt en poursuivant le diplôme universitaire « Médecine Méditation et Neurosciences » de Strasbourg. De ce contexte naît l'idée de proposer un cadre spécifique pour faire bénéficier des MBP, au sein du CHU de Bordeaux : le projet de l'unité du « Centre de Ressources et de Recherche en Hypnose et Méditation » (C2RHM) est rédigé et soumis auprès des directions du CHU de Bordeaux. Cette unité est née le 1<sup>er</sup> janvier 2019, et bénéficie de locaux dédiés depuis 2020 à l'hôpital Xavier Arnoz. Elle a pris le nom d'Institut de Médecine Intégrative et Complémentaire (IMIC) au 1<sup>er</sup> janvier 2021. À terme, un élargissement du public cible des MBP est également envisagée : en faire bénéficier les professionnels de santé du CHU de Bordeaux, mais également les patients. Une activité de recherche associée à ces pratiques est également envisagée : un projet d'évaluation d'un programme appartenant au champ des MBP (le programme « Mindfulness-Based Compassionate Living » précisément) est, par exemple, porté par l'unité, avec le support méthodologique de l'Unité Méthodes d'Évaluation en Santé. De même, le service Santé, Travail, Environnement est sollicité, dans une volonté d'intégrer ce type de programme dans l'activité du CHU de Bordeaux. La perspective première est de cibler la prévention primaire des RPS, en envisageant un accompagnement du personnel pour un retour à l'emploi quand cela est nécessaire.

Les premières sessions à destination du personnel du CHU de Bordeaux sont organisées à partir de début 2018, de façon bénévole par les instructeurs du CHU de Bordeaux. Secondairement, une partie des sessions du programme sont financées via le Centre de Formation Permanente des Professionnels de Santé du CHU de Bordeaux, accueillant majoritairement des personnels paramédicaux. Enfin, courant 2018, avec les premiers retours de ces sessions recueillis par les instructeurs, et les échanges avec la direction des soins du CHU de Bordeaux, il est décidé que le MBP proposés au sein du CHU de Bordeaux feront l'objet de financement dédié, dans le cadre de l'axe institutionnel prioritaire de formation continue à destination de tous les agents du CHU de Bordeaux. Depuis 2020, le programme MBSR est proposé aux étudiants de deuxième cycle des études de médecine de Bordeaux, sous la forme d'un module optionnel, pouvant accueillir une vingtaine d'étudiants.

Par ailleurs, courant 2017, un des médecins des « *mindfuldoctors* » échange avec un interne montpelliérain, à propos du programme MBSR. Cet interne a participé au déploiement de ce programme à destination des internes de la subdivision de Montpellier, en collaboration avec l'université locale, et notamment un soutien renforcé de la part du doyen de cette faculté de médecine. De cet échange naît une volonté de proposer ce type de programme à destination des internes de la subdivision de Bordeaux. Deux praticiens méditants du CHU de Bordeaux sollicitent le bureau d'une des associations locales d'internes de Bordeaux (celle, majoritaire, regroupant toutes les spécialités médicales et chirurgicales hors médecine générale, psychiatrie, biologie médicale et pharmacie). Il est proposé de discuter d'un projet visant à inclure activement les internes dans la population cible des programmes MBSR dispensés au sein du

### 2.3 Contexte local et caractère innovant

CHU de Bordeaux. Un des membres du bureau de l'association manifeste son intérêt pour prendre part à ce projet, aider à sa mise en place et participer aux réflexions sur le sujet d'une manière générale.

Une première session du programme à destination des internes est organisée au CHU de Bordeaux par l'équipe de l'IMIC. Des réunions d'information spécifiquement dédiées aux internes sont annoncées dès l'automne 2018, avec un relai médiatique via les associations locales d'internes. Deux d'entre elles ont lieu avant le début de la première session, qui a débuté courant mai 2019 (début du semestre d'été 2019 pour les internes). Cette première session était initialement envisagée comme uniquement composée d'internes, mais devant le nombre d'internes s'étant engagés, il a finalement été convenu d'ouvrir celui-ci à d'autres professionnels de santé, majoritairement médecins seniors. Par la suite, jusqu'en 2020, malgré les diverses communications sur le sujet, peu d'internes ont manifesté une volonté de participer à ce programme : c'est notamment de ce constat qu'est né ce projet de recherche, en collaboration avec le SSMIP du CHU de Bordeaux.

À noter que l'engagement des internes dans le programme a évolué depuis 2018.

- Depuis 2020, le nombre de demandes de participation de la part d'internes auprès de l'équipe de l'IMIC est plutôt « équilibré », par rapport à la capacité d'accueil.
- Courant décembre 2020, une réunion d'information dédiée aux internes, sur le programme MBSR a lieu, à laquelle 3 internes peuvent participer. Deux internes n'ayant pu y assister, ont également pris contact avec l'équipe de l'IMIC, pour s'informer sur le programme et potentiellement y participer.
- Début 2021, dans les suites de cette réunion d'information, un renouveau de la demande de la part d'internes est constaté.

Ce jour, (février 2021), depuis la mise à disposition du programme MBSR au CHU de Bordeaux, les instructeurs de l'IMIC ont pu faire bénéficier du programme MBSR à un total de 9 internes, dont 6 lors d'une session au printemps 2019. Durant cette dernière, un des directeurs de ce travail était instructeur, et le thésard était participant. 2 internes n'ayant pas bénéficié du programme ont par ailleurs bénéficié d'une journée d'initiation à la méditation pleine conscience par l'un des instructeurs de l'équipe de l'IMIC. Une interne participe à une des sessions de début 2021, deux autres devraient également y prendre part lors d'une des sessions prévues pour le printemps 2021.

Malgré ce regain de demandes, il nous a semblé malgré tout pertinent de maintenir notre sujet de recherche, indépendamment de ce fait, dans une logique de démarche qualité, donc ne reposant pas sur les seuls critères quantitatifs de l'offre et de la demande. Nous pouvons également rattacher cette démarche à une volonté de « non-dispersion » de la recherche, contrairement à ce qui a été identifiée comme une « épidémie de recherche »(55), avec une grande dispersion des orientations de celle-ci au début de la crise sanitaire liée à la Covid-19. Nous espérons que les résultats et les propositions de tableaux synthétiques pourront être utiles pour les équipes souhaitant déployer ce type de programme.

Comme évoqué en introduction, il existe de nombreux travaux se concentrant sur l'évaluation de l'efficacité du programme MBSR sur les troubles liés aux RPS, le plus souvent basés sur des approches quan-

### 2.3 Contexte local et caractère innovant

titatives. Quelques travaux se basaient sur des approches qualitatives, mais ne portaient pas à proprement parler sur l'engagement dans ce programme. Malgré des thématiques de recherche proches, les facteurs explicatifs de l'engagement des internes dans le programme MBSR n'étaient pas investigués en tant que tels. Au sein du CHU de Bordeaux, on observait initialement (lors de la naissance de ce projet de recherche) une grande différence entre l'approbation théorique des internes vis-à-vis du programme MBSR, et l'engagement réel dans celui-ci. Il nous a donc semblé pertinent d'investiguer ce qui explique ce différentiel, et tenter d'en proposer une synthèse.

## 2.4 Échantillonnage

La population cible était donc : les internes de la subdivision de Bordeaux, ou étant en stage dans celle-ci (stage hors subdivision par exemple), que ces internes aient participé ou non, justement, au programme MBSR.

Conformément aux recommandations d'usage dans ce cadre de recherche(61), nous avons fait le choix, a priori, de solliciter des internes de spécialités différentes, avec des profils d'engagement différents. Il s'agissait donc d'un échantillonnage ciblé, a priori, avec volonté de recrutement de « cas » similaires et divergents. Dans les faits, seuls des internes ayant déjà exprimé un minimum d'intérêt ou a minima de curiosité pour la méditation ont accepté de participer à un entretien dédié à ce travail de recherche. Les internes démarchés mais n'ayant pas exprimé d'intérêt pour la méditation ont refusé de participer à ce type d'entretien : nous avons donc effectué notre échantillonnage également par convenance.

Le recrutement des sujets d'étude s'est fait par contact direct pour ceux ayant participé au programme MBSR au CHU de Bordeaux, via l'équipe de l'IMIC. Les autres sujets enquêtés avaient pour la plupart assisté à une réunion d'information sur le programme MBSR, à l'issue de laquelle nous leurs avons demandé s'ils étaient d'accord pour participer à ce projet de recherche via un entretien individuel.

Concernant la population d'étude, 10 entretiens ont été effectués auprès d'internes de la subdivision de Bordeaux. Ceux-ci ont tous été menés après la première session du programme organisé au printemps 2019, durant l'année 2020. Le « nombre d'entretiens nécessaires » a été défini par la survenue de la saturation des concepts liés à la question de recherche principale(62). La saturation des concepts est un phénomène qui apparaît au bout d'un certain temps dans la recherche qualitative lorsque les données que l'on recueille ne sont plus nouvelles(63). Tous les efforts de collecte d'informations nouvelles sont donc rendus inutiles. Ce que l'on récolte alors rentrant dans des cadres déjà connus, on peut arrêter la recherche. Cette saturation des concepts nous permet donc une confiance supplémentaire en la généralité des résultats de ce travail.

## 2.5 Réglementation et consentement

Le cadre réglementaire sur lequel s'appuie ce travail a notamment été validé via un outil spécifique, disponible en ligne via le lien suivant : [Recherche en santé et formalités réglementaires 2020](#). Cet outil a été élaboré dans le cadre d'un travail de synthèse des « différentes procédures réglementaires à respecter dans le domaine de la recherche en santé [...] »(64). La synthèse produite depuis cet outil, à la lueur des éléments de ce travail de recherche, est consultable en [annexe 2](#).

## 2.5 Réglementation et consentement

Tous les sujets enquêtés ont été informés des finalités du recueil de leur propos, des modalités de traitement, de conservation et de confidentialité de ces données. Les données recueillies ont été traitées dans le respect de la loi n°78-17 du 6 janvier 1978 relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés (modifiée par la loi 2004-801 du 6 août 2004). Toutes ces informations étaient reprises sur le formulaire de consentement éclairé, diffusé au sujet enquêté chaque fois en amont de l'entretien et relu lors du temps de préparation à l'entretien de recherche. Celui-ci comportait notamment des informations sur le sujet de l'étude, les finalités de recherche et le cadre réglementaire. Tous les sujets enquêtés ont donné leur consentement et ont retourné un exemplaire du formulaire signé à l'équipe investigatrice, dont un exemple figure en [annexe 3](#).

Ce formulaire de consentement a été conçu en accord avec le cadre réglementaire de ce travail de recherche et les recommandations émises par le délégué à la protection des données du CHU de Bordeaux notamment. Il a été rappelé, tant à l'oral qu'à l'écrit, que certaines parties des entretiens, avaient vocation à être publiées, après anonymisation de ces données. Il a été garanti la sécurisation de ces données, notamment en accord avec le règlement général sur la protection des données. De même, le droit de tout participant de se retirer de la recherche et de poser des questions concernant le travail, en tout temps, a été discuté. Enfin, le recueil puis le traitement de ces données a reposé sur le principe de minimisation des données : ceux-ci ont été proportionnées aux objectifs de ce travail de recherche. De même, le principe du « besoin d'en connaître » a été suivi : seuls les individus ayant besoin d'un accès à ces données ont pu y accéder.

## 2.6 Recueil de données

### 2.6.1 Méthodes de recueil

Les entretiens étaient effectués en présentiel ou majoritairement via une solution de visioconférence selon le choix des sujets enquêtés. Ces entretiens étaient semi-directifs, et d'une durée attendue entre 20 et 60 minutes.

Les premiers entretiens ont permis de dégager des thèmes et de tester les hypothèses préalables de l'équipe investigatrice. En témoigne une granularité accrue des guides d'entretiens, si l'on compare les premières versions des guides aux versions finales, comme peuvent en attester les versions en [annexe 4](#). Le premier temps des entretiens était prévu comme soutenant une démarche inductive, avec des questions « ouvertes ». Il était d'ailleurs évoqué cette volonté de favoriser la production spontanée du discours des individus, dans cette logique de mécanismes inductifs, lors du temps de préparation à l'entretien. Après quoi, les hypothèses préalables faisaient l'objet d'explorations spécifiques, dans une démarche déductive, par l'intermédiaire de questions fermées.

Une des premières parties des entretiens s'appuyait sur une démarche type « récit de vie ». Le sujet enquêté était incité à expliciter son parcours biographique, l'ayant amené à être en contact avec le programme MBSR proposé au CHU de Bordeaux. Ceci nous a permis de replacer l'individu dans son rapport à la méditation pleine conscience, puis d'explorer plus en profondeur l'engagement personnel de l'individu vis-à-vis du programme.

Les données issues des différents processus d'analyse, confrontées aux données de la littérature ont

### 2.6.1 Méthodes de recueil

permis de concevoir un modèle concernant les facteurs influant l'engagement des internes dans le programme MBSR tel que proposé au CHU de Bordeaux. Les hypothèses issues de la démarche inductive ont été testées, notamment par la recherche systématique de cas déviants. Le plus souvent, les hypothèses émises au préalable se sont vues vérifiées. Lorsque les propos recueillis allaient à l'encontre des a priori, une investigation particulière du sujet a été menée, avec révision des hypothèses.

### 2.6.2 Outils support du recueil

Les entretiens ont été enregistrés numériquement, avec l'accord des participants, puis retranscrits manuellement mot à mot par l'enquêteur.

Pour la conception des guides d'entretien, nous nous sommes principalement basés sur les retours des acteurs de terrain, à savoir principalement les instructeurs MBSR du CHU de Bordeaux (et également d'autres parties prenantes de l'IMIC). Ces guides ont été conçus en se basant sur un découpage des entretiens en 4 phases : une phase d'introduction, puis de centrage, d'approfondissement et enfin de retour à la réalité.

L'introduction consistait en une description rationnelle de ce que fait le sujet habituellement, son rapport présent avec l'objet de la recherche.

La phase de centrage consistait notamment en une description imaginaire de l'objet, avec notamment les questions à orientation projective. Concernant ces méthodes projectives, nous avons notamment utilisé la technique dite « de l'incarnation d'une tierce personne », pour interroger de façon indirecte sur la place d'un interne « générique », bien dissocié du sujet enquêté. Ces méthodes projectives sont décrites comme permettant une exploration plus en profondeur des sujets, en permettant de surseoir les réticences à délivrer des propos contraires à ce qui semble être la norme, et permettant de révéler des opinions plus profondes.

La phase d'approfondissement explorait les freins et les motivations vis-à-vis de l'objet de recherche.

Enfin, la phase dite de retour à la réalité portait sur les souhaits et recommandations, les avis potentiels à porter par le sujet, sur l'objet de recherche, le potentiel futur que le sujet enquêté voyait vis-à-vis du programme MBSR.

Ces 4 axes ont pu être mobilisés de manière conjointe dans les questions posées et les propos rapportés par les sujets enquêtés, et non systématiquement de manière séquentielle.

## 2.7 Unités d'étude

Les analyses ont porté sur les retranscriptions mot-à-mot de 10 entretiens individuels. Ceux-ci se sont déroulés sur une durée totale de 836 minutes (13 heures 56 minutes), pour un temps moyen de 83,6 minutes (1 heure et 36 minutes) par entretien, avec un minimum de 37 pour un maximum de 121 minutes, préparation à l'entretien comprise. Les propos retranscrits mot-à-mot représentent plus de 71 000 mots, pour une durée totale de 576 minutes (9 heures 36 minutes) et un temps moyen de 57,6 minutes (57 mi-

## 2.7 Unités d'étude

nutes et 36 secondes) par entretien.

Nous avons retenu plusieurs caractéristiques spécifiques chez les sujets enquêtés, qui seront reprises dans le modèle proposé dans la suite de ce travail. Nous avons pu identifier les internes ayant, ou non, participé au programme MBSR, le cas échéant envisageant une participation future, ou non, et ayant assisté à une réunion d'information sur le sujet, ou non. Un des sujets ayant déjà participé au programme MBSR l'avait fait en dehors du CHU de Bordeaux. Ces caractéristiques sont reprises dans le [tableau 1](#).

sujet	programme effectué	participation future	réunion d'information
1	oui	plus tard	non
2	oui	plus tard	oui
3	non	non	non
4	non	ne sait pas	oui
5	non	non	non
6	non	ne sait pas	oui
7	oui	ne sait pas	non
8	non	oui	oui
9	non	ne sait pas	oui
10	oui	ne sait pas	non

*Tableau 1 : Caractéristiques principales des sujets enquêtés*

Concernant ce tableau, il convient de préciser que, concernant la participation future, cela a fait l'objet d'un questionnement spécifique, dans le cadre de l'entretien, ciblant plutôt les projections à court, voire

## 2.7 Unités d'étude

moyen terme seulement, y compris pour la situation « plus tard » chez les sujets ayant déjà bénéficié du programme MBSR. « Plus tard » veut dire que le sujet rapportait une potentielle nouvelle participation à ce programme dans le futur, mais pas à court terme. « Ne sait pas » veut dire que le sujet rapportait ne pas être encore décidé quant à sa participation potentielle au programme, sur le court terme. Concernant la notion de réunion information, il s'agit ici de la participation à une des réunions d'information dédies, organisées par l'équipe de l'IMIC.

## 2.8 Traitement des données

Les entretiens ont été retranscrits mot à mot par l'enquêteur, à partir des enregistrements numériques, via un logiciel de traitement de texte. Toutes les données ont été anonymisées. De même, nous avons procédé à une étape de désidentification de transcrits, autant que faire se peut, par exemple lorsque des noms de proches étaient cités, ou encore qu'il était fait référence à la spécialité médicale du sujet enquêté.

Les fichiers supports ont bénéficié d'une convention d'écriture spécifique précisée au début de chaque document. Cette convention d'écriture a permis de consigner une partie du contenu non-verbal des entretiens lors du processus de retranscription des entretiens. Les remarques propres à ce contenu latent sont intégrées aux fichiers textes supports, à la manière de didascalies. Un exemple de la structure des fichiers support de la retranscription, avec les conventions d'écriture figure en [annexe 5](#).

Pour l'étape d'analyse thématique, nous avons utilisé l'interface d'analyse de données qualitatives disponible via le paquet « RQDA » (v0.2-8) du logiciel R® (v3.6.3). Cette interface s'appuie sur un modèle général d'analyse des données se basant principalement sur un processus : le codage des données. Ce codage s'est fait selon un ensemble de critères, définis par des processus itératifs, avant le début du recueil des données et pendant le processus de l'analyse. Le processus du codage et d'extraction des données constitue l'approche dominante de l'analyse de nos données. Un exemple de la structure des fichiers supports de l'annotation figure en [annexe 6](#).

Nous avons procédé à une description quantitative des métadonnées concernant le codage des thèmes et sous-thèmes. Cette étape nous a permis une analyse critique de l'étape de codage, et la validation de la systématisation des thèmes et sous-thèmes abordés. Les tableaux s'y référant sont détaillés dans [une partie dédiée des résultats](#). Ces données quantitatives ont été prises en compte dans la classification des thèmes et sous-thèmes du [tableau 6](#) et [7](#).

## 2.9 Processus analytiques

Plusieurs processus d'analyse, tantôt successifs, mais le plus souvent parallèles, ont été mis en œuvre dans le cadre de ce travail. Nous avons pu identifier trois processus analytiques majeurs.

Le premier d'entre eux portait sur les hypothèses préliminaires de l'équipe investigatrice, concernant les facteurs influant l'engagement des internes dans ce type de programme. Ces hypothèses reposaient majoritairement sur l'expérience de l'équipe de l'IMIC, par rapport aux premières MBP dispensés au CHU de Bordeaux. C'est cette expérience qui a permis de définir le cadre analytique de départ, en colla-

## 2.9 Processus analytiques

boration avec le SSMIP. Ce temps analytique a permis de systématiser plusieurs hypothèses préalables sur le sujet de recherche et de concevoir une partie des guides d'entretien en cohérence avec celles-ci.

Préalablement à l'analyse thématique, une rapide revue du contenu des entretiens a été faite, via une lecture dite flottante. La lecture flottante consiste à parcourir une première fois les entretiens pour laisser venir à soi les impressions, les premières orientations et se familiariser avec les sujets répétés ou au contraire déviants. Cette étape a permis l'ajustement du cadre analytique envisagé initialement et s'est notamment manifesté par l'enrichissement des guides d'entretien, à la lueur des premiers entretiens. Cette étape amorce également le travail d'organisation des catégories utilisées pour le codage du contenu des entretiens. Il semble donc important de noter que les axes de recherche ont évolué pendant les investigations, notamment par le biais de l'analyse sommaire du contenu des entretiens. Cette analyse dite flottante, en parallèle du recueil produit des « interactions analyse-recueil » : les analyses sont donc dynamiques, par étapes multiples depuis la production des premiers entretiens(65).

Enfin, nous avons procédé à une analyse de contenu dite « thématique », à partir de la retranscription mot-à-mot de ces entretiens, après le dernier entretien. Ce type d'analyse est un sous-type de l'analyse logico-sémantique. Il est à noter que l'analyse sémiologique des données a porté sur le discours manifeste exclusivement, et non le discours latent. L'analyse thématique est un procédé qui se veut objectif, systématique et qualitatif. Objectif puisque les résultats sont démontrables et reproductibles. Systématique puisque le contenu de chaque entretien a été exploré et classé. Qualitatif puisque les inférences sont effectuées via l'identification de thèmes, la synthèse sémantique et la modélisation. Cette analyse thématique nous a permis de traiter les entretiens selon une séquence précise : coder, relever les thèmes majeurs, catégoriser en thèmes et sous-thèmes.

L'étape de codage des entretiens a permis de déterminer les unités significatives en vue de leur catégorisation. Ce processus permet d'organiser le matériel en segments appelés unités de codage, avant de donner du sens à ces unités en les rattachant à une catégorie particulière du système de codage, et en faisant appel au contexte. Le codage est un moyen d'indexation et de catégorisation des données en vue d'établir un cadre des idées thématiques qui concernent les données en question. Cela permet l'enregistrement des segments de données en termes d'exemplification ou d'explication des mêmes données théoriques ou descriptives. Le codage des données de type qualitatif est un processus pendant lequel des segments de données sont identifiés comme étant un exemple de, mais aussi une idée plus générale, une instance, un thème ou une catégorie.

Il est à noter que notre approche est mixte, sur le plan du type de raisonnement. En effet, les entretiens ont été appréhendés dans une logique hypothético-inductive dans un premier temps, puis, seulement dans un second temps, dans une logique hypothético-déductive. Les champs balayés dans le cadre des entretiens ont été précisés de façon prospective, tout au long de la recherche. Les premiers entretiens ont été menés à visée plutôt exploratoire, tandis que les derniers étaient menés avec une dimension supplémentaire de vérification d'hypothèses. Cela s'est notamment manifesté par l'adoption de procédés itératifs tout au long du projet de recherche. Le terrain a été l'instance à travers laquelle se sont construits la problématique, les questions de recherche et les hypothèses. Il était également, le lieu permettant la construction de la théorie qui supporte le cadre explicatif du phénomène étudié. Alors, la définition du sujet, la problématisation, la revue de la littérature, les entretiens et les analyses ont été menées simultanément. On peut synthétiser notre action de la manière suivante : collecter, analyser, décider de la suite du recueil en tenant compte de ce que nous ont apporté les premiers contacts avec le terrain, et par croisement avec ce que rapporte la littérature sur le sujet.

## 2.9 Processus analytiques

Les résultats issus de l'analyse de contenu seront présentés notamment sous la forme d'« idéaux-types », chacun mis en regard des facteurs principaux identifiés comme influant l'engagement des internes dans le programme MBSR, au CHU de Bordeaux. Enfin, une synthèse sera proposée, mêlant les résultats issus de tous les processus analytiques, en [tableau 7](#).

# 3 Résultats

## 3.1 Facteurs d'engagement des internes dans le programme MBSR

Nous avons pu dégager 5 grands thèmes concernant l'engagement des internes dans le programme MBSR, tel que proposé au CHU de Bordeaux :

- l'environnement du programme,
- les bénéfices du programme,
- les connaissances et expériences,
- les facilitateurs et freins d'origine interne
- et les facilitateurs et freins d'origine externe.

Chacun de ces thèmes a été abordé au moins une fois par tous les sujets enquêtés. L'ensemble des thèmes et sous-thèmes est repris dans le [tableau 2](#).

Le code-book ayant servi de support pour le regroupement de ces grands thèmes, leurs sous-thèmes et les composants relevés, figure en [annexe 7](#). Les verbatims regroupés par thèmes et sous-thèmes figurent en [annexe 8](#).

### 3.1 Facteurs d'engagement des internes dans le programme MBSR

<b>Thèmes</b>	<b>Sous-thèmes</b>
<b>environnement du programme</b>	
	accessibilité temporelle
	emplacement et locaux
	accessibilité parties prenantes et ressources externes
	accessibilité financière
	confidentialité et climat de confiance
	crédibilité et validité scientifique
	information sur le programme
<b>bénéfices du programme</b>	
	retentissement professionnel
	bénéfices psychologiques
	relaxation et bien-être physique
	relations interpersonnelles
<b>connaissances et expériences</b>	
	connaissances et représentations sur la méditation
	connaissances et représentations mindfulness ou MBSR
	historique personnel
<b>autres moteurs et freins d'origine interne</b>	
	temps disponible
	disparité attentes et bénéfices perçus
	difficulté compréhension pratiques méditatives
	lâcher prise et introspection
	sentiment d'auto-efficacité
	pérennisation post-programme
<b>autres moteurs et freins d'origine externe</b>	
	jugement des autres ou par les pairs
	influence de l'entourage
	adaptabilité du programme

*Tableau 2 : Thèmes et sous-thèmes de l'analyse thématique*

Le détail de chaque thème et de ses sous-thèmes est repris plus loin, dans [la partie dédiée concernant la synthèse et l'interprétation](#).

#### 3.1.1 **Occurrences thèmes et sous-thèmes**

Ce sous-chapitre s'appuie sur des dénombrements effectués à partir des données qualitatives. Ces données quantitatives seront prises en compte dans la proposition de synthèse de l'importance de chaque sous-thème, faite dans le [tableau 7](#).

### 3.1.1 Occurrences thèmes et sous-thèmes

Sous-thèmes	Nombre d'occurrences totales
information sur le programme	78
connaissances et représentations méditation	77
bénéfices psychologiques	69
accessibilité parties prenantes et ressources externes	57
connaissances et représentations mindfulness ou MBSR	57
sentiment d'auto-efficacité	50
historique personnel	48
temps disponible	41
crédibilité et validité scientifique	39
jugement des autres ou pairs	37
confidentialité et climat de confiance	30
difficulté compréhension pratiques méditatives	30
relations interpersonnelles	26
accessibilité temporelle	24
emplacement et locaux	23
influence de l'entourage	22
relaxation et bien être physique	21
pérennisation post-programme	18
adaptabilité du programme	15
retentissement professionnel	15
disparités attentes bénéfiques perçus	13
lâcher prise et introspection	11
accessibilité financière	2

*Tableau 3 : Nombre d'occurrences totales des sous-thèmes de l'analyse de contenu*

Lorsque l'on parle ici de nombre d'occurrences, il s'agit du nombre de fois où le sujet a été relevé dans la retranscription des entretiens, lors de l'étape d'analyse de contenu. Pour faire simple, il s'agit du nombre total de fois où le sujet a été évoqué par les sujets enquêtés.

Les chiffres de ce [tableau 3](#) viennent souligner l'importance relative à chacun des sous-thèmes, comme discutée dans la [partie interprétative de ces résultats](#), puis reprise dans la proposition de classement du [tableau 7](#).

- L'**information des sujets** sur le programme MBSR a été le sous-thème le plus fréquemment relevé.
- Assez logiquement, les **connaissances et les représentations des internes sur la méditation, la pleine conscience ou le programme MBSR** ont également été parmi les sous-thèmes les plus fréquemment relevés.
- Parmi les bénéfiques perçus ou attendus du programme, ceux concernant de potentiels **bénéfices psychologiques** ont été ceux ayant été le plus largement relevés. Enfin, l'**accessibilité des parties prenantes du programme et de ressources externes** a également été souvent relevé.

### 3.1.1 Occurrences thèmes et sous-thèmes

Sous-thèmes	Nombre de sujets l'ayant abordé
bénéfices psychologiques	10
connaissances et représentations méditation	10
historique personnel	10
influence de l'entourage	10
information sur le programme	10
sentiment d'auto-efficacité	10
temps disponible	10
connaissances et représentations mindfulness ou MBSR	9
jugement des autres ou pairs	9
accessibilité parties prenantes et ressources externes	8
difficulté compréhension pratiques méditatives	8
emplacement et locaux	8
retentissement professionnel	8
accessibilité temporelle	7
confidentialité et climat de confiance	7
crédibilité et validité scientifique	7
relations interpersonnelles	7
relaxation et bien être physique	7
pérennisation post-programme	6
disparités attentes bénéfiques perçus	5
lâcher prise et introspection	5
adaptabilité du programme	4
accessibilité financière	2

*Tableau 4 : Nombre de sujets ayant évoqué chacun des sous-thèmes (N = 10)*

Les chiffres du [tableau 4](#) semblent valider ceux du [tableau 3](#). Toutefois, certains sous-thèmes, ne figurant pas parmi ceux les plus relevés au total, semblent revêtir une certaine importance, puisqu'ayant été relevés au moins une fois dans chaque entretien. Il s'agit des sous-thèmes concernant : **l'historique du sujet** jusqu'à son contact avec le programme MBSR, **l'influence de l'entourage**, le **sentiment d'auto-efficacité** vis-à-vis du programme et enfin la notion de **temps disponible** du sujet.

Les données quantitatives issues des tableaux [3](#) et [4](#) sont venues pondérer les résultats issus de l'approche qualitative pure, dans le cadre de la proposition de synthèse de l'importance de chaque sous-thème, faite via le [tableau 7](#).

### 3.1.2 Synthèse et interprétation

Dans cette partie, chaque thème et sous-thème est présenté avec l'interprétation qui en est faite et en y associant des citations (*en italique*) s'y rapportant, et jugées comme les plus pertinentes et explicites

### 3.1.2 Synthèse et interprétation

parmi les verbatims des entretiens. Par convention, lorsque sera évoqué la notion d'engagement sans plus de précisions, celle-ci fera référence à l'engagement des internes dans le programme MBSR.

#### 3.1.2.1 Environnement et caractéristiques du programme

Les sujets enquêtés ont souvent fait référence à l'environnement et aux caractéristiques du programme tel qu'il est proposé, comme un facteur majeur influant sur l'engagement. La notion d'accessibilité générale de ce programme par rapport à d'autres interventions en santé était souvent discutée. De même, le fait que l'équipe de l'IMIC mette en place une organisation favorisant la participation des internes au programme, semble être une attitude particulièrement bien accueillie.

*Et pourquoi ce programme-là ? Parce que... et bien parce que... enfin, c'est accessible quoi ! Enfin, je pense que c'est celui qui l'est le plus.*

*je ne sais pas du coup à quel point c'est / ça peut être diffusé, mais c'est vrai que, oui, sur le principe, je trouve ça vraiment, vraiment chouette que l'on permette cette accessibilité, finalement.*

##### 3.1.2.1.1 Information des sujets et communication vis-à-vis du programme

Ce sous-thème fait partie de ceux les plus fréquemment relevés dans le contenu des entretiens, et de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens. L'ensemble des éléments décrits ci-après nous porte à croire que ce sous-thème relève des facteurs ayant le plus d'influence sur l'engagement des internes dans le programme MBSR.

L'ensemble des entretiens n'a pas permis de dégager un possible média « préféré » comme support de la communication vis-à-vis du programme. Les messages d'annonce via les réseaux sociaux des associations locales ont souvent été évoqués toutefois. Il a été suggéré également la possibilité de diffuser des vidéos de présentation du programme, de même que l'IMIC et ses membres. Un des sujets a évoqué la possibilité de présenter le programme lors de la réunion d'accueil des nouveaux internes, par le CHU de Bordeaux. Il a été évoqué la possibilité de concevoir des supports d'information de type « foire aux questions », permettant de lever de potentiels clichés péjoratifs souvent associés à la méditation et la pleine conscience. Le bouche-à-oreille semble être la modalité de diffusion des informations ayant le plus de chances de favoriser un engagement de la part des internes. Le fait qu'un interne soit identifié comme sujet relayant les informations semblent favoriser l'engagement des internes également.

La disponibilité « passive » de l'information n'a pas été discutée comme un enjeu majeur en tant que tel : le parti pris le plus souvent évoqué était de faire parvenir l'information aux internes « de façon active », plutôt que de la laisser à disposition « de façon passive » par exemple sur une plateforme dédiée. Des campagnes de communication dédiée semblent donc répondre aux besoins, notamment via des réunions d'information dédiées au sujet.

Par ailleurs, un besoin de communication claire sur l'engagement attendu en termes de pratique personnelle, pendant le programme, a été exprimé, et fait notamment écho aux résultats concernant les représentations et connaissances des internes concernant le programme MBSR, et la notion de temps disponible de l'interne.

### 3.1.2.1.1 Information des sujets et communication vis-à-vis du programme

*Et, là, par exemple, plus aucune... plus aucune / enfin, je / je n'y vais plus du tout parce que / parce que, parce que je n'en ai plus entendu parler, à Pellegrin : je ne sais pas du tout comment ça se passe, ni où ça se passe.*

*là, j'ai appris par toi qu'il y avait de nouveau ce programme donc... je suis allée la réunion d'information. Et ça m'a bien tenté.*

*et après, par hasard, j'ai reçu un mail du CHU sur les programmes de formation, dont celui avec [nom d'un instructeur de l'IMIC]. Donc j'ai suivi une séance / une réunion d'introduction au MBSR*

*Enfin... peut-être qu'un de ces trucs-là... devrait être... je ne sais pas. Parce que / à la réunion de rentrée, ils devraient en parler, par exemple ? [rires enquêté] Parce qu'on nous parle beaucoup de chose, mais... très administrative / mais je pense que ça resterait vachement, dans la tête ! Et que... je pense qu'il y a énormément de gens qui sont intéressés.*

*ce serait bien d'augmenter justement la pub' au niveau des associations bah d'internes et tout ça.*

*Et ça, c'est parvenu à ma connaissance parce que d'autres internes l'avaient fait, et m'en avaient dit du bien.*

### 3.1.2.1.2 Accessibilité des parties prenantes et de ressources externes

Ce sous-thème fait partie de ceux les plus fréquemment relevés dans le contenu des entretiens. Il nous semble donc relever des facteurs ayant le plus d'impact potentiel sur l'engagement.

Le fait que les instructeurs soient perçus comme accessibles et disponibles, notamment pour répondre aux interrogations, a été souvent rapporté comme un des points forts de l'organisation du programme au CHU de Bordeaux.

Chez les internes ayant assisté à une réunion d'information sur le programme, savoir qu'un entretien individuel préalable avec l'instructeur existe semble favoriser leur engagement. Cette étape est perçue comme un très bon cadre permettant la levée des derniers questionnements des sujets hésitants. Ce temps de rencontre individualisé était aussi associé à une validation de la pertinence du programme, par rapport aux attentes de l'interne.

La disponibilité et la variété de multiples ressources externes ont été associées à un engagement plus prononcé. Très souvent, les sujets enquêtés estimaient avoir eu ce qu'ils apparentaient à un « contact préalable » à la méditation pleine conscience par l'intermédiaire d'applications pour smartphone ou encore de vidéo d'instructions « grand public ». La perspective de pouvoir soutenir sa pratique personnelle par ces intermédiaires, en dehors du programme, était évoqué comme favorisant l'engagement. La possibilité de pouvoir participer à des pratiques méditatives en groupe en dehors du programme était également discuté comme favorisant un engagement dans la pratique méditative, sur le long terme notamment, toutefois, sous la condition que ce groupe de pratique bénéficie d'une image « accessible » et non réservé aux seuls pratiquants avancés.

*bon c'est quand même [titres des instructeurs] qui ont l'air de se rendre très disponible à des internes, et ça n'arrive pas tout le temps et je trouve ça très cool / c'est top.*

### 3.1.2.1.2 Accessibilité des parties prenantes et de ressources externes

*pour les facteurs-clés, et les avantages, j'ai oublié tout à l'heure : j'ai trouvé ça bien aussi qu'il y ait une autre "visite", enfin, une autre rencontre, avec l'instructeur.*

*Donc je le fais, toujours avec des supports, parce que je n'arrive pas à le faire toute seule*

*Oui, ça par contre oui je pense qu'effectivement c'est une ressource, quand même, une fois par mois, d'avoir un groupe de méditation ça aide aussi à entretenir le truc, je pense, par la suite.*

*finalement ça ne s'est pas fait, je me suis tourné un peu plus vers le yoga peut-être, dû au fait que c'est quelque chose de physique parce que ça me parlait aussi un peu plus à l'époque. Quoique maintenant tu vois, je fais un peu plus de méditation, en fait via une application que j'ai téléchargée qui s'appelle [nom de l'application en question].*

*maintenant c'est extrêmement facile d'y avoir accès : il y a beaucoup de centres qui ont leur chaîne YouTube, où on peut trouver tout un tas de contenus, et qui permet une meilleure compréhension*

#### 3.1.2.1.3 La confidentialité et climat de confiance

Ces deux éléments ont été rapportés comme associés favorablement à l'engagement. La garantie d'un cadre confidentiel concernant les événements se produisant ou rapportés lors du programme était souvent très bien perçue par les sujets enquêtés. Cette garantie avait notamment été discutée lors des réunions d'informations, avec des questions de l'auditoire spécifiques sur cet aspect. Un climat de confiance a été aussi souvent rapporté comme renforcé à l'issue de ces réunions d'information, en lien notamment avec l'accessibilité des instructeurs. La notion de démarche bienveillante a souvent été rapportée, et rattachée à la démarche des instructeurs, vis-à-vis du public cible.

Par ailleurs, le fait que les instructeurs soient de potentiels supérieurs a été évoqué comme pouvant engendrer des craintes a priori. Cependant, cette crainte semblait assez facilement levée dès les premiers contacts directs avec les instructeurs.

*oui, la confidentialité c'est sûr que... en tant que médecin on sait que c'est important*

*ça donne envie, ça permet l'adhésion de voir des vrais êtres humains qui sont bienveillants : en plus c'est assez rare quand même des gens / de la bienveillance en médecine entre pairs.*

*En tout cas un interne [spécialité d'un des instructeurs] moi à sa place j'aurais pas très envie qu'un de mes PU soit... c'est sûr ! [rires enquêté] Après il y a un gradient... PH versus PU, est-ce que ça change quelque chose ? Je pense qu'à partir du moment où ça peut être ton futur collègue, ouais, c'est quand même un peu gênant*

*j'ai ressenti une compréhension de [nom instructeur qui faisait la réunion], je me suis senti vachement à l'aise.*

#### 3.1.2.1.4 Crédibilité et la validité scientifique

Le fait que l'efficacité du programme soit présentée comme reposant sur un solide socle « evidence-based » semble être un argument favorisant l'engagement. Le fait que l'intervention soit structurée sous la

#### 3.1.2.1.4 Crédibilité et la validité scientifique

forme d'un programme semble être associé à une plus grande crédibilité concernant son efficacité potentielle, de même que la supervision du programme par des instructeurs spécialisés.

Parfois même, la crédibilité attribuée par l'interne au programme était mise plus en avant que son efficacité réelle. Cette crédibilité pouvait se trouver influencée par les retours d'expérience de précédents participants au programme, de même que ce qui pourrait être rattaché à l'aura des instructeurs.

*moi mon critère principal c'est que le programme fonctionne.*

*il faudrait que j'arrive à comprendre vraiment, les tenants et les aboutissants, qu'on m'explique la démarche : parce que... je ne suis pas du style à me lancer dans des trucs farfelus. Il faudrait que ça soit bien documenté, que je m'intéresse vraiment à ce que c'est. Enfin, qu'on m'explique bien les bénéfices, et pas en me brandissant des trucs genre "super ça marche, mais..." [sous-entendu que rien n'est prouvé]. Un bon vieux papier, sorti de Scopus ou Pubmed, ou ce que tu veux. Quelqu'un en tout cas de crédible au moins*

*là, j'avais un peu la sécurité du cadre, en disant que c'était quand même quelque chose de scientifiquement fondé, de sérieux.*

*c'était de l'esotérisme avant ! Et là c'est en train de... passer dans l'orthodoxie de la médecine occidentale.*

*je trouve que c'est hyper crédible de dire aux gens "oui, ça ne va pas suffire, de se voir une fois par semaine".*

#### 3.1.2.1.5 Accessibilité temporelle

Cette notion se rattache plus ici à la notion d'organisation en termes d'horaires et de répartition du temps de pratiques, plus qu'à la notion de temps disponible (notion spécifique détaillée plus loin dans ce travail).

Le fait que les horaires puissent être adaptés aux horaires d'exercice des internes était rapporté comme favorisant l'engagement. Cela a notamment été discuté avec les 2 internes enquêtés ayant participé à la session de printemps 2019, dont la séance hebdomadaire était prévue en fin de journée, après les horaires classiques d'activité des internes. Comme expliqué dans la discussion, ce point semble néanmoins ne pas pouvoir bénéficier d'une marge de manœuvre suffisante, au regard des contraintes liées à l'organisation des structures dispensant ce type de programme, notamment via les disponibilités des instructeurs. La possibilité de poursuivre le programme en visioconférence a été évoquée comme un outil possible d'adaptation aux contraintes temporelles de la séance hebdomadaire.

Par ailleurs, la possibilité de pouvoir découper (ou non) ses temps de pratiques méditatives personnelles semble favoriser l'engagement potentiel. La perspective de temps de pratiques perçus comme trop long en une seule fois a été évoqué comme un possible frein.

*pour les internes, je pense que ce qui est important aussi / rien à voir avec l'efficacité, c'est : oui, c'est les horaires*

*étant en stage ailleurs, qu'au CHU, ce n'est pas évident au niveau des horaires à chaque fois, donc je ne l'ai pas fait*

### 3.1.2.1.5 Accessibilité temporelle

*au-delà du temps que ça prend, moi, c'est plus la capacité à être investi, comme ça, dans une démarche de méditation, aussi longtemps. Et là, du coup, je parle plutôt par rapport à mon expérience : moi je fais des méditations qui sont plutôt courtes. Et en fait, j'aurai du mal à m'imaginer faire, par exemple, ne serait-ce qu'une heure de méditation par jour.*

### 3.1.2.1.6 Emplacement et locaux

Ce sous-thème a été associé à des degrés d'importance très divers selon sujets. Par ailleurs, ce facteur ne semble pas pouvoir bénéficier d'adaptations majeures, d'un point de vue organisationnel, ce pourquoi nous l'avons associé à un degré d'importance plutôt faible dans la synthèse de ce travail.

La localisation géographique a néanmoins parfois été rapportée comme un des éléments déterminants l'engagement. Le fait que le programme se déroule proche du lieu d'exercice ou de vie de l'interne favorise assez logiquement son engagement.

La possibilité de participer au programme par l'intermédiaire d'une visioconférence a été parfois rapportée comme la solution permettant de « résoudre » toutes les problématiques liées aux enjeux de localisation du programme. Toutefois, il a par ailleurs été rapporté que celle-ci pouvait devenir un obstacle par rapport à la disponibilité en termes d'espace, et de calme, notamment pour les activités de méditation en mouvement. À cela a été opposé le fait de concevoir comme une opportunité la possibilité de pouvoir participer en présentiel dans des locaux dédiés, lors des séances hebdomadaires.

*La facilité d'accès, aussi, enfin géographique / là c'est par [nom solution de visioconférence] donc c'est top. Mais, déjà on ne peut le faire que si on est à Bordeaux, donc... Par exemple, nous, on fait un stage "en périph" [hors CHU de Bordeaux, donc potentiellement dans des villes lointaines de Bordeaux, où ont lieu les séances du programme MBSR] chaque année, donc ce n'est pas accessible pour tout le monde*

*il faut vraiment aussi, quand on est en visio, pouvoir se ménager un espace... un espace propre. Et puis aussi la / là / le fait que ce soit dans un espace réduit ça permet moins l'amplitude des mouvements. Moi j'aurais bien aimé faire ça dans une grande pièce*

*tu n'es jamais aussi bien ailleurs que chez toi finalement. À part, si vraiment, tu es dans une piaule que tu vas avoir 2 mois et puis après tu t'en vas... Et, le transport / enfin, après ça dépend, là si ça avait été par exemple à Pellegrin [site géographique spécifique du CHU de Bordeaux, proche du centre-ville] : ça n'aurait pas du tout été grave d'aller à Pellegrin puisque j'y serai déjà... à côté en fait, et j'aurai choisi un jour où j'y serai. Autant, aller à Xavier Arnoz [site géographique spécifique du CHU de Bordeaux, excentré]... je n'irai pas je pense.*

*je trouve ça intéressant d'avoir un lieu différent, que celui que l'on peut avoir au quotidien : parce que je trouve que ça... ça décentre un petit peu, et ça casse peut-être des... enfin, les habitudes qu'on peut avoir*

### 3.1.2.1.7 Accessibilité financière

Ce sous-thème a été évoqué par quelques sujets. Contrairement aux hypothèses préalables de l'équipe investigatrice, ce critère ne semble pas être associé à un degré d'importance élevé, d'où son rang de classement dans la synthèse de ce travail. Toutefois, il semble prudent de préciser que les sujets enquêtés faisaient référence au programme tel qu'il est proposé au CHU de Bordeaux, de manière gratuite.

### 3.1.2.1.7 Accessibilité financière

Comme évoqué plus loin dans la partie concernant la validité externe, c'est un critère qui a systématiquement été pris en compte par les autres structures proposant ce type de programme à destination des internes. Il semble évident que si une participation financière « élevée » est demandée aux internes, leur engagement s'en verra diminué, dans une certaine mesure.

Il existe donc probablement un biais de sélection qui influe sur l'importance de ce critère dans notre échantillon. Les citations suivantes sont exhaustives des fois où le sujet a été abordé (sur les 10 entretiens réalisés).

*En facilitateur, tout à l'heure tu as évoqué la gratuité, et ça... on ne peut pas le nier c'est un vrai facilitateur.*

*le fait que ce soit gratuit, c'est quand même un gros point, c'est sûr, attractif*

### 3.1.2.2 Bénéfices du programme

D'une manière générale, les bénéfices du programme ont été systématiquement discutés. Le programme était souvent associé à une notion de bénéfice « général », en dehors des dimensions spécifiques détaillées ci-après. Les sujets ayant participé ont évoqué le fait qu'ils pourraient recommander ce programme. Certains des enquêtés ont appuyé le fait qu'il existe probablement une réelle demande parmi les internes vis-à-vis des bénéfices attendus de ce programme. Le fait qu'il n'y ait pas d'effets indésirables majeurs connus a aussi été évoqué (sous couvert de l'évaluation de la participation en l'absence de contre-indications).

*je ne sais pas trop comment décrire : ouais ça a un effet quand même bénéfique général sur moi*

*je suis très satisfaite en fait, et je suis contente d'avoir pu y participer. Et je le conseillerai*

*pendant le programme, franchement ça m'a fait énormément de bien : chaque séance était attendue d'une semaine à l'autre, ça m'a vraiment fait du bien*

*oui, voilà, c'est ça que je voulais ajouter, c'est qu'au fond on est tous un peu en demande*

*C'est utile pour le patient, ou la personne qui pratique en général, parce que ça peut / c'est un outil pour soi et tu peux le pratiquer seul, ce qui est plutôt bien. Il n'y a plutôt pas trop d'effets indésirables à ma connaissance.*

#### 3.1.2.2.1 Bénéfices psychologiques

C'est le type de bénéfices potentiels qui a le plus largement été évoqué. Ce sous-thème fait partie de ceux les plus fréquemment relevés dans le contenu des entretiens et de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens.

Des possibles meilleures gestions des émotions, du stress et de l'anxiété ont été très souvent évoquées. Les faits de prendre de la distance par rapport aux éléments de vie ou encore d'adopter de nouveaux schémas de pensée étaient souvent décrits comme des outils mobilisables dans le cadre de ce programme et source d'une plus faible souffrance psychique. Ces possibles effets bénéfiques n'étaient pas

### 3.1.2.2.1 Bénéfices psychologiques

attribués à une population spécifique, mais a priori possiblement à destination de la population générale.

*à chaque fois que je suis en colère ou que je me sens dépassé par mes émotions, bah ça m'aide / ça m'aide un peu à réinitialiser les choses et à me sentir mieux...*

*je pense qu'il m'a énormément apporté, pour, et bien justement dans la gestion du stress et d'anxiété*

*dans le quotidien, il y a beaucoup d'émotions plutôt négatives : le stress, la colère, je ne sais pas la frustration des trucs comme ça. Et la canalisation, ce serait de prendre du recul par rapport à ça, et de voir pourquoi il y a ça et de... enfin de ne pas être identifiée à ces émotions.*

*le critère pour moi, je pense que c'est le bien-être et... après, plus spécifiquement c'est... un peu de contrecarrer les pensées... même pas forcément des pensées, mais une sorte de souffrance psychique*

*tout le monde peut en bénéficier, tu vois, finalement : parce que tout le monde a des pensées, en fait ! Et tout le monde en a des négatives, parfois et tout le monde arrive, parfois, à ne pas gérer ses émotions et ses pensées, donc...*

*un nouveau plan de l'esprit, tu vois ? Atteindre un niveau de l'esprit secondaire, enfin supérieur*

*repartir serein sur / sur ta vie habituelle et peut-être avoir un autre point de vue moins stressé, moins tendu, moins énervé*

### 3.1.2.2.2 Relaxation et bien-être physique

Un impact sur les ressentis physiques été assez souvent associé aux autres types de bénéfices, notamment avec l'image d'une connexion entre le corps et les pensées. La notion de calme et de relaxation a été très souvent discutée. Par ailleurs, de possibles effets sur la douleur physique ont également été évoqués dans le cadre de pratiques méditatives appuyées.

*d'où le bien-être j' imagine qui en découle, enfin, une partie / même... physiquement*

*connexion... entre son esprit et son corps*

*les gens qui en font, ben ils ont l'air vraiment en effet, calmes et sereins*

*à n'en pas douter, face à la douleur physique... rien que la méditation en elle-même, si on la pratique vraiment très assidûment, et bien ça a des effets majeurs.*

### 3.1.2.2.3 Bénéfices interpersonnels

Un impact positif potentiel sur les interactions avec autrui, que ce soit des patients, des collègues, des proches ou encore avec des inconnus, a été très souvent évoqué.

La possibilité de participer à des échanges de groupe avec des individus ayant ou non le même profil, dans le cadre du programme a été évoqué comme un facteur favorisant l'engagement. Le fait d'y

### 3.1.2.2.3 Bénéfices interpersonnels

prendre part par l'intermédiaire d'une solution de visioconférence a toutefois été rapportée comme un potentiel obstacle. La notion d'une plus grande empathie a souvent été rattachée à la participation à ce programme, notamment via une meilleure considération du contexte propre des autres.

*ça permet de / de pouvoir apporter la meilleure réponse à soi-même pour se sentir le mieux possible dans sa peau et être aussi le mieux en face de l'autre.*

*par exemple dans le quotidien, et bien c'est pareil : on a tous des moments / des situations un peu difficiles, où je ne sais pas moi / où on va être confronté peut-être à une personne extrêmement désagréable, voire complètement tarée aussi ! [rires] Face à ça, il y a un espèce de... c'est pas du stoïcisme froid hein ! Mais c'est plutôt que dans mon esprit c'est comme si on arrivait à complètement embrasser... la situation, avec tout ce que ça peut provoquer*

*je vais plus éprouver de... enfin, je vais avoir un lien empathique avec lui*

*voir que et bien finalement t'es pas le seul dans ces situations difficiles ou à te poser des questions bah... et qu'il y a des gens qui sont exactement dans le même parcours que toi qui peuvent vivre la même chose : et bien ça fait du bien aussi*

*Et quatrième moteur : "le côté groupe", parce que... même si on / comme je disais tout à l'heure : on fait les choses pour soi, mais on les fait pour soi, ensemble, et ça, je trouve ça... pareil, je trouve ça assez stimulant.*

### 3.1.2.2.4 Bénéfices professionnels

Comme évoqué ci-avant, un impact significatif sur la relation avec ses collègues de travail a été assez souvent évoqué. De même, de meilleures performances à l'issue du programme ont souvent été évoquées.

Certains sujets semblaient attribuer leur engagement plus à une logique de légitimité comme professionnel pouvant proposer le programme à certains de leurs patients qu'à une logique purement personnelle. D'autres semblaient au contraire vouloir aborder le programme dans une démarche uniquement personnelle.

*je le vois plus comme un comme un outil... donc comme un outil qui me permettrait d'être plus concentrée ou de pouvoir plus me canaliser*

*c'est le côté positif d'être entre soignants parce que je trouve que les expériences du coup qu'on a pu aborder au cours du séminaire, et bien te parlent, font écho à toi en fait. Et puis voir que et bien finalement t'es pas le seul dans ces situations difficiles*

*pour moi personnellement, connaître le programme et pouvoir savoir... quand adresser mes patients / quelles ressources ils ont besoin d'avoir pour faire ce programme, et qu'est-ce qu'ils vont pouvoir en attendre.*

*j'ai l'impression qu'ils discutaient pas mal du bénéfice que ça allait apporter aux patients, et moi j'étais plutôt à ce moment-là dans une optique déjà de me calmer moi-même, en me disant que m'occuper des patients d'un point de vu méditatif ça viendrait secondairement dans ma pratique.*

### 3.1.2.3 Connaissances et expériences

#### 3.1.2.3 Connaissances et expériences

##### 3.1.2.3.1 Connaissances et représentations sur la méditation

Ce sous-thème fait partie de ceux les plus fréquemment relevés dans le contenu des entretiens et de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens. Cela semble assez logique étant donné l'importance que revêt la bonne information des individus, comme détaillé plus haut. De façon générale, les sujets enquêtés avaient plutôt une bonne image de la méditation.

Certains des enquêtés ont toutefois évoqué de possibles clichés associés à la méditation et connotés de façon négative, notamment lors des questions de nature projective.

*mes représentations sont plutôt positives, dans le sens où je pense que c'est un outil qui est prouvé dans plusieurs indications. C'est utile pour le patient, ou la personne qui pratique en général, parce que ça peut / c'est un outil pour soi et tu peux le pratiquer seul, ce qui est plutôt bien. Il n'y a plutôt pas trop d'effets indésirables à ma connaissance. Donc en vrai, pour moi, c'est plutôt une bonne pratique ?*

*à chaque fois que j'entends le mot méditation, moi j'ai l'image d'un petit monsieur, qui est en tailleur, les yeux fermés, les mains sur les jambes, au milieu de la nature et qui a l'air assez apaisé.*

*avant pour moi c'était un truc vachement spirituel, et maintenant c'est plus un truc qui est utilisé "comme ça", pour aller mieux dans sa vie, pour être moins stressé. Un peu une sorte de... voilà, comme tu disais de remède miracle qui est utilisé par les bobos notamment*

*il y a un pas à franchir / il y a un côté un peu "bobo écolo on va..." enfin, tu vois, je sais pas comment dire, mais... il y a le côté « bobos », voilà, à la méditation, qui... qui peut freiner, tu vois, ça fait "sarouel, yoga et... jus de quinoa !"*

*La première image qui me vient et que je n'aime pas du tout / enfin, c'est l'image d'une nana jeune, en costume / en habit de stretching là, sur un tapis de yoga, et qui est assise en lotus là, et... voilà : elle est jolie et elle médite et elle m'énerve [rires]. Il y a un thé à côté d'elle, et... bref !*

##### 3.1.2.3.2 Historique personnel de l'interne

Ce sous-thème fait partie de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens. Il semble néanmoins difficile de pouvoir avoir une influence sur celui-ci en dehors d'une bonne information des sujets, et de la vérification de l'absence de contre-indications pour la participation au programme lors de l'entretien individuel avec l'instructeur en amont du programme.

Les raisons rattachées par les sujets au fait d'entreprendre une démarche méditative, ou du moins de s'intéresser à la méditation, sont diverses. Certains des sujets évoquaient des besoins en période de stress ou d'anxiété, d'autres de nouvelles opportunités dans des contextes de voyage, etc.

*la méditation et l'ASMR, c'était à un moment de ma vie / il y a plusieurs années où j'étais assez angoissé... Il n'y avait pas de contexte particulier... c'était "comme ça", enfin... Et voilà, ça m'a pas mal aidé.*

### 3.1.2.3.2 Historique personnel de l'interne

*Alors, la méditation, j'avais essayé d'en faire de mon côté avant de commencer mon internat, juste après l'été post ECNs [épreuves nationales classantes : concours qui détermine le choix de ville et de spécialité médicale du futur interne] et j'avais réussi à ressentir des choses intéressantes en méditant peut-être une vingtaine de minutes mais ça m'arrivait/je faisais ça peut-être une fois par semaine un peu... sans trop... me lancer des défis je voulais juste voir ce que ça faisait*

*J'ai commencé... au premier confinement, en mars... dans un contexte de D4 [dernière année du deuxième cycle des études médicales, année du concours de l'internat] et de difficultés personnelles. Enfin, c'était une façon de m'autoriser... un peu une bulle, où je mettais mes préoccupations à côté : donc ce n'est pas arrivé à n'importe quel moment de ma vie.*

*je suis interne de [spécialité de l'enquêté], donc au cœur d'un métier stressant, et j'ai un tempérament un peu naturellement stressé... Donc ça faisait plusieurs fois qu'en stage on me faisait la remarque de me détendre un peu et je me suis dit "eh bien, pourquoi pas voir ce que pourrait avoir... la méditation au travail etc.", si ça pouvait être quelque chose dans lequel je pourrai me lancer.*

*pour moi, la méditation ça a commencé, enfin, il y a très longtemps, c'était pas du tout dans un contexte de stress ou de choses comme ça ou ni une échappatoire. C'est quand j'étais en Inde, c'était plutôt dans un contexte spirituel, où j'étais embarqué dans une ville un peu utopique, du coup à Auroville, où en fait j'ai découvert ce que c'était que la méditation là-bas : je n'en avais jamais entendu parler, je ne connaissais pas le concept avant.*

### 3.1.2.3.3 Connaissances représentations concernant la mindfulness ou le programme MBSR

Ce sous-thème fait partie de ceux les plus fréquemment relevés dans le contenu des entretiens. Une question spécifique était soumise aux sujets enquêtés, pour savoir si les notions de méditation, méditation pleine conscience et programme MBSR bénéficiaient ou non de connaissances et représentations spécifiques. Pour la plupart des sujets, la pleine conscience était peu ou prou équivalente à la notion de méditation, et le programme MBSR correspondait à une initiation à la pleine conscience. Les enjeux semblent donc plutôt identifiés sur les représentations par rapport à la méditation d'une façon générale, plus que sur la pleine conscience et le programme en lui-même. Il semble toutefois tout à fait approprié de s'attarder sur ce qu'est réellement le programme et ce qu'il implique, une fois les sujets informés sur ce que n'est pas la méditation.

Les sujets enquêtés ayant pu assister à une réunion d'information ont rapporté beaucoup plus d'éléments précis sur le programme, et semblait mieux appréhender son contenu et ses indications notamment. Une des sujets a discuté le fait de proposer une organisation en dyade, en associant des pratiquants plus aguerris aux pratiquants les plus débutants, notamment dans les suites du programme.

*pour moi, quand j'ai en tête la méditation c'est la pleine conscience. Je ne connais pas des autres types de méditation. Je n'en ai jamais fait, en tout cas.*

*MBSR, en soi, je n'avais jamais entendu avant de m'intéresser à cette réunion [d'information].*

*pour moi mindfulness, c'est inclu dans la méditation, mais ce n'est pas équivalent à la méditation / enfin c'est pas aussi riche*

### 3.1.2.3.3 Connaissances représentations concernant la mindfulness ou le programme MBSR

*nécessité d'implication, au quotidien. Et... que ça a l'air... un peu plus intégratif ? Puisqu'apparemment il y a des mouvements, du yoga, des exercices en groupe, ça a l'air assez riche.*

*dans la MBSR on pense des trucs les plus négatifs, mouais ça va être les situations difficiles, des trucs comme ça.*

### 3.1.2.4 Autres moteurs et freins d'origine interne

#### 3.1.2.4.1 Temps disponible

Ce sous-thème fait partie de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens. Il a été évoqué quasi systématiquement relevant d'une importance très importante pour les sujets. Toutefois, il existe assez peu de possibilités d'agir sur ce facteur, de la part des organisateurs.

Deux des rares possibilités favorisant l'engagement et se rapportant à cette notion ont déjà été évoquées plus haut, concernant l'accessibilité temporelle du programme (notion d'horaires adaptés) et la stratégie de communication sur le sujet.

Le programme était quasi systématiquement qualifié de « chronophage », que ce soit dans une optique d'y participer ou non, ou encore chez les sujets l'ayant déjà poursuivi. C'était même le critère rapporté comme le plus déterminant chez les internes hésitant à s'engager dans le programme, ou ceux ayant écarté la possibilité d'y participer à court ou moyen terme.

*je rajouterais : chronophage ! Parce que... ça m'inspire aussi beaucoup ça, et c'est une des raisons qui me freinerait à participer. Enfin, chronophage / indisponibilité potentielle.*

*Ça avait plutôt bien marché, mais je n'avais pas poursuivi sur la durée, parce que bah, en fait c'est un poil chronophage.*

*quand on était à Xavier Arnoz [site géographique spécifique du CHU de Bordeaux], c'était très / le stage était cool, donc on avait le temps d'y aller. Donc on avait le temps aussi de lire nos mails, pour voir / ou alors d'ouvrir les yeux pour regarder sur les murs*

*j'étais aussi soulagée que ce soit terminé, par rapport à la contrainte de temps, de disponibilité*

*Et les seuls obstacles qu'on a, c'est les / enfin là, j'ai envie d'être un peu mono-sujet, mais / enfin, c'est les stages quoi ! [rire enquêté]... il y a... on arrive au moment où il faut faire des choix, dans la vie, entre... je ne sais, genre, entre te brosser les dents et aller au / [rires enquêté et enquêteur] entre dîner et aller au programme, tu vois ce que je veux dire ? [rires enquêté]*

*autant, me rendre à un cours de trois heures par semaine ça me dérange pas, autant en pratiquer 40 minutes quotidiennement, ça, je n'arriverai pas à le caser : en toute honnêteté, je n'arrive déjà pas à caser le sport, genre dix minutes de sport quotidien par jour, donc... 40 minutes autant te dire que c'est le bout du monde.*

#### 3.1.2.4.2 Sentiment d'auto-efficacité

Ce sous-thème fait partie de ceux ayant été relevés au moins une fois dans chacun des entretiens. Le

#### 3.1.2.4.2 Sentiment d'auto-efficacité

sentiment d'auto-efficacité personnelle est la croyance des individus quant à leurs capacités à produire réaliser des performances particulières. Il s'agit donc bien du sentiment de pouvoir faire et non celui de maîtrise. C'est un sujet qui a été rapporté, souvent de façon indirecte, comme source d'hésitation par rapport à l'engagement.

Parmi les sujets ayant participé ou participant au programme, cela été évoqué comme une difficulté assez systématique, le fait de sentir que l'individu poursuivait le programme de la bonne manière ou encore suffisamment assidûment. Les tentatives préalables de pratiques méditatives autodidactes ayant été associées à un échec vont à l'encontre de l'engagement. De même, le sentiment de ne pas être déjà suffisamment expérimenté sur le sujet a été associé à un engagement potentiel moindre

*donc j'étais prêt à encore repousser ce programme pour le semestre d'après. Et au bout d'un moment je me suis dit "si tu ne le fais pas maintenant, bah tu trouveras toujours des choses pour pas le faire"*

*Et en fait moi ça ne marche jamais, parce que j'ai, pendant plusieurs mois j'ai essayé de méditer tous les matins à la maison, et en fait : soit je m'endors, soit je regarde le chat*

*Si un jour on me lâche, en me disant / on me lâche dans une salle en me disant, en mode "bon, et bien, super, on va méditer pendant 20 minutes" : c'est sûr que je vais tout faire sauf méditer.*

*surtout je m'en veux beaucoup à moi-même parce que j'arrive pas à suivre le programme de manière aussi assidue que je le voudrais.*

*j'ai trouvé ça quand même assez dur de s'y tenir huit semaines surtout entre les séances en fait. Enfin les exercices demandés etc., ça j'ai trouvé ça assez dur et surtout assez dur de ne pas se culpabiliser, de ne pas les faire exactement comme il l'aurait fallu*

*j'ai l'impression que c'est quand même pour des gens qui s'y connaissent déjà un peu*

*j'ai l'impression que les gens qui arrivent à méditer, après, soit parce que c'est naturel chez eux, "incroyable", soit parce qu'ils l'ont fait depuis très petit, ou parce qu'ils ont appris à le faire même adulte.*

#### 3.1.2.4.3 Disparité attentes et bénéfices perçus

Ce sous-thème a été évoqué par certains sujets, cependant, les entretiens préalables avec l'instructeur prévus en amont de la participation semblent être une réponse tout à fait approprié pour prévenir ce risque de disparité. Avant cela, la bonne information des sujets apporte déjà des éléments de réponse favorisant l'engagement potentiel de l'interne : chez les sujets ayant assisté à une réunion d'information dédiée, le sujet n'a pas été évoqué comme un élément majeur.

*ou est-ce qu'en fait ça m'intéresse juste parce que je suis curieuse et que... mais que du coup ce serait un petit peu superficiel de...*

*un des freins aussi, ce serait de se dire "mais finalement, de quoi j'ai envie et de quoi j'ai besoin, et est-ce que j'ai autant besoin ou envie d'avoir cette intensité de programme ? Ou est-ce que, finalement, les 15 minutes que je fais en écoutant juste ?"*

### 3.1.2.4.3 Disparité attentes et bénéfices perçus

*en fait, c'est juste ce que je serai curieux des résultats / mais, je dirais que je serais curieux de voir si ça m'apporte vraiment un mieux-être, après*

*Je ne m'attendais pas à quelque chose / un programme aussi long, même si c'est comme la musique : ça s'apprend pas, je pense en deux heures, et... je .... Je cherchais peut-être des réponses peut-être un peu plus immédiates, un peu plus faciles.*

*C'est possible que j'ai un peu survendu la MBSR à ce moment-là.*

### 3.1.2.4.4 Difficulté de compréhension des pratiques méditatives

Ce sujet a été particulièrement évoqué par les sujets n'envisageant pas de participer au programme et les sujets les plus hésitants.

Le degré de difficulté de compréhension était systématiquement associé au degré d'information du sujet sur la méditation et le programme, ainsi qu'à ses expériences préalables. Il a été fait référence également au caractère accessible de la méditation et du programme. Une nouvelle fois, les réunions d'information dédiées semblent être une réponse adaptée pour lever ces difficultés.

*"moi tous les matins je médite avant / entre ma douche et mon p'tit déj"... A part les imaginer entrain de... Enfin, je n'en sais rien, je ne sais même pas ce qu'ils veulent dire derrière ça, tu vois, finalement ? Alors du coup je les imagine sur un tapis de yoga*

*les hypnotiseurs, ils te décrivent ça comme différent de la méditation / ça a l'air d'être, un peu les mêmes objectifs... je ne sais pas*

*j'ai lu plus de choses sur la méditation que je n'ai pratiqué moi-même la méditation, disons. Ce qui est assez logique, parce que, je suis quelqu'un d'intellectuel et que j'ai besoin de lire et de comprendre / enfin, oui, je suis très... dans la vie je cherche les manuels et... tu vois je n'ai pas beaucoup d'intuition !*

*parce que la méditation / enfin, moi je vois ça comme quelque chose d'assez inaccessible*

*en vrai, je suis totalement ignorante de tout type de pratiques de méditation. Et, du coup, le programme MBSR [fait référence à une réunion d'information dédiée] c'est à peu près les seules choses que j'ai apprises sur la méditation... je suis vraiment hyper naïve là-dessus, je ne me suis jamais vraiment renseignée ou quoi que ce soit.*

### 3.1.2.4.5 Pérennisation post-programme

Cette notion a été souvent évoquée, le plus souvent dans un premier temps comme source d'interrogations. Dans la plupart des cas, ce sujet était ensuite « résolu », en évoquant la possibilité de mobiliser des ressources externes, telles que détaillées plus en amont dans ce travail, ou encore de participer à des groupes de pratiques collectives, notamment via les séances des « *mindfuldoctors* » organisées mensuellement au CHU de Bordeaux.

Pour les participants au programme, il semble pertinent d'envisager un temps spécifique centré sur les possibilités de poursuite des pratiques méditatives, que ce soit via des ressources externes facilement accessibles, ou via des groupes de pratiques collectives.

### 3.1.2.4.5 Pérennisation post-programme

*à la fois triste je pense, de de me dire que maintenant il faut que je vole de mes propres ailes et que j'essaye de moi-même entretenir le truc si je veux garder un bénéfice*

*Et je suis un peu / un peu inquiet pour la suite, le "après programme", parce que c'est vrai qu'on était tous ensemble pendant 2 mois, voilà. Et que du coup, après, je ne sais pas si je vais rester / si je vais continuer à en faire, si / j'ai l'impression qu'on va être un peu lâché dans la nature*

*je pense qu'au fur et à mesure, tout seul, c'est plus difficile à pérenniser*

*c'est vrai qu'à l'époque je me souviens que je voulais trouver un autre truc de méditation pour pouvoir poursuivre, parce que toute seul je savais que j'allais avoir du mal.*

*mais voilà : pour l'ancrer plus facilement j'aurai besoin d'accompagnement ça c'est sûr. Toute seule, j'ai plus de mal.*

### 3.1.2.4.6 Lâcher prise et introspection

Ces sujets ont été le plus évoqués par les sujets ayant le plus faible engagement vis-à-vis du programme. Ils ont tantôt été rapportés comme source d'appréhension, mais également comme un des objectifs attendus du programme.

*mais le fait de me retrouver en méditation et devoir me centrer uniquement sur moi, en fait, [nom d'un des instructeurs du CHU de Bordeaux] l'avait dit aussi que ça peut faire ressurgir des souvenirs douloureux.*

*on a tous nos petits démons au quotidien / comment dire ? nos petits démons intérieurs, nos... nos choses qu'on a qu'on a fui et... on ne veut pas trop qu'elles nous rattrapent, et, du coup, cette méditation c'est le moment où elles vont arriver, tu vois ?*

*en fait, c'est la... quelque part la confrontation... si on a déjà une expérience préalable et qui est validée, où on se dit "moi je fonctionne comme ça" / confronter ses pratiques personnelles, à une contrainte qui nous est imposée de par le programme /*

*dans la pratique méditative, pour aller plus loin, il ne faut pas avoir peur vraiment de complètement lâcher les choses*

### 3.1.2.5 Autres moteurs et freins d'origine externe

#### 3.1.2.5.1 Jugements des autres ou par les pairs

Cela a été décrit comme une source potentielle de non engagement. Le fait de participer à ce type de programme était décrit comme possiblement perçu comme une « faiblesse » de la part des pairs, souvent par rapport aux clichés associés à la culture carabine et médicale au sens large notamment.

Le fait de participer à un programme spécifiquement dédié aux soignants a également été discuté, avec parfois une appréhension en rapport avec un possible jugement de la part des autres participants. Le fait qu'il y ait un interne relai semble « sécuriser » vis-à-vis de ce risque, de même qu'un contact direct avec les instructeurs, renforçant l'idée d'un climat de confiance et de bienveillance, comme évoqué précédemment.

### 3.1.2.5.1 Jugements des autres ou par les pairs

*je pense qu'on se heurte un peu aussi à la culture, encore une fois, carabine, où le bien-être n'est pas forcément quelque chose de valorisé. Et où, le fait d'être stressé, d'être dans le jus tout le temps, ça fait un peu partie de... nos codes quoi. Et changer ça... c'est un peu complexe quoi.*

*sinon il y a tout le côté "je suis médecin, je suis du côté médecin et pas patient, je vais pas... participer à une psychothérapie, parce que les gens vont me voir comme faible, je suis fort, machin, machin / je vais tirer sur la corde jusqu'au bout, jusqu'à ce que j'en puisse plus, je ne vais surtout pas... mener des actions préventives sur ma santé, parce que c'est pas notre culture, c'est pas la culture carabine quoi !"*

*c'est difficile quand même quand tu es en stage / enfin, ça dépend des stages, mais en [nom du stage actuel de l'enquête] je pense que si je dis à mon chef "sorry, je m'isole deux semaines, je vais méditer" : il ne va pas forcément bien le prendre... Mais peut-être en fait, ceci dit : peut-être que je devrais essayer !*

*peut-être que le souci des gens aussi c'est que ça se passe en groupe, et que du coup ils soient pas... enfin, que d'autres soignants puissent savoir qu'ils participent à ça. Même si ce n'est pas un truc très stigmatisant en soit, je ne pense pas, mais... on reste soignants, donc...*

*soit je penche l'ordi vers le plafond pendant la pratique pour pas qu'on me voit, ce genre de choses mais il y a toujours un moment où on se retrouve confronté aux autres, au moment de / du partage d'informations.*

### 3.1.2.5.2 Influence de l'entourage

Les internes ayant un entourage ayant déjà parlé de la méditation avait un engagement plus prononcé. Cela vient conforter l'hypothèse évoquée plus haut, selon laquelle le bouche à oreille est une des modalités les plus propices à la sensibilisation des internes sur la possibilité de participer au programme MBSR. Plusieurs sujets rapportaient ce qui relève d'un effet de conformisme : si d'autres internes de leur entourage participent au programme, il y a plus de chances que ceux-ci s'y intéressent (effet Bandwagon). Le fait que l'entourage soutienne la démarche de l'interne quant à sa participation au programme était associé à un plus grand engagement. En revanche, le fait que l'entourage n'ait pas spécifiquement une bonne image sur le sujet ne semble pas avoir d'influence sur l'engagement.

Cependant, les organisateurs ne pouvant avoir qu'une très faible influence sur le sujet, ce critère est associé à un degré d'importance moindre dans la proposition de classement du [tableau 7](#).

*Et ça, c'est parvenu à ma connaissance parce que d'autres internes l'avaient fait, et m'en avaient dit du bien. Donc on a fait ça avec [nom autre interne de même spécialité et amie de l'enquête].*

*pour ceux qui ne vivent pas tout seuls, avoir l'accompagnement de ceux avec qui tu vis est aussi facilitateur et peut-être peut être un frein je pense pour d'autres personnes.*

*je suis en couple et heureusement que j'ai un conjoint qui est vachement tourné sur ça et à / à l'écoute, sinon je pense que sur huit séances, enfin un mois qu'on a fait quasiment [en réalité 2 ndlr], ça aurait pu être compliqué.*

*Alors : méditation, très peu, non. Autant, le développement personnel, oui, comme je t'ai dit,*

### 3.1.2.5.2 Influence de l'entourage

*à mes frères, en échangeant sur les bouquins notamment, mais pas sur la méditation à proprement parler. Enfin, si, ils ont dû lire celui de Christophe André, mais je n'en ai jamais parlé avec qui que ce soit.*

*c'est peut-être un / une idée une idée que j'ai, mais, j'ai / j'ai l'impression que ça ne va pas forcément intéresser les jeunes de mon âge et que... les gens sont intéressés par d'autres choses, on va dire*

### 3.1.2.5.3 Adaptabilité du programme

Cette notion d'adaptabilité est un point qui a été assez souvent évoqué. Le fait de pouvoir adapter les modalités pratiques aux appétences de chacun a été très souvent discuté, notamment chez les profils les plus hésitant, mais y compris chez les sujets ayant déjà participé. Néanmoins, le plus souvent, peu dans les suites de l'entretien, le sujet évoquait le fait que le sujet avait de toute façon lui-même des possibilités d'adaptation à sa convenance, notamment dans le cadre de la pratique personnelle (fragmenter les temps ou encore les lieux par exemple).

Chez les sujets n'envisageant pas de participer au programme, les contraintes liées à l'organisation sous la forme d'un programme ont malgré tout été rapportées comme ne favorisant pas l'engagement. Toutefois, de par la nature standardisée du programme, ce critère n'a pas été associé à un degré d'importance élevé, dans le cadre des propositions du [tableau 7](#). La possibilité de participer en visioconférence a été rapportée comme une possible modalité d'adaptation accrue.

*Éventuellement, peut-être qu'il serait bien d'envisager une petite adaptation / après ça dépendra de l'expérience que les gens*

*majoritairement avec la pratique de méditation assise, qui est la plus simple à faire, de mon avis et qui / on peut toujours se / avoir un peu de temps le matin et le soir avant le coucher pour en faire.*

*je pense que moi, un des freins, c'est de me dire / ce n'est pas une question vraiment de me sentir capable ou pas : c'est une question de... "est-ce que ça va me convenir ?".*

*Là je n'étais pas allé jusque-là dans la démarche, parce qu'en fait, quand je m'étais dit "je vais reprendre la méditation", je m'étais dit : je vais faire des vidéos, ou me remettre sur une application style "petit bambou" et pas forcément faire un programme structuré...*

*du coup c'est bien qu'ils aient la visio, peut-être que c'est / ça va leur dire... Et du coup peut-être que ça va leur faire penser que, et bien, ils peuvent essayer d'aménager / enfin pour ceux qui seront motivés / d'aménager leur temps, en se disant "je peux le faire de chez moi"*

## 3.2 Profils d'idéaux-types : réfractaire, hésitant, engagé

À partir des caractéristiques décrites dans le [tableau 1](#), nous avons pu modéliser 3 « idéaux-types » de l'engagement dans le programme MBSR, chez les internes, que nous avons nommés : le réfractaire, l'hésitant, l'engagé.

Pour représenter l'idéal-type « réfractaire » nous avons retenu les caractéristiques suivantes : que le sujet n'ait pas déjà participé au programme (programme effectué = « non » dans le [tableau 1](#)) et qu'il n'en-

### 3.2 Profils d'idéaux-types : réfractaire, hésitant, engagé

visage pas de participer au programme (participation future = « non » dans le [tableau 1](#)) : 3 parmi les sujets enquêtés.

Pour représenter l'idéal-type « hésitant » nous avons retenu les caractéristiques suivantes : que le sujet n'ait pas participé au programme (programme effectué = « non » dans le [tableau 1](#)) et qu'il ne soit pas fixé sur sa participation potentielle au programme (participation future = « ne sait pas » dans le [tableau 1](#)) : 3 parmi les sujets enquêtés.

Pour représenter l'« engagé » nous avons retenu les caractéristiques suivantes : que le sujet ait déjà effectué le programme (programme effectué = « oui » dans le [tableau 1](#)) ou qu'il envisage une participation au programme (participation future = « oui » dans le [tableau 1](#)) : 4 parmi les sujets enquêtés.

Dans le [tableau 5](#), les nombres correspondent au nombre d'occurrences des thèmes et sous-thèmes, par catégorie d'idéal-type. Les totaux concernant les thèmes dépassent parfois la somme du nombre d'occurrences de chacun de ses sous-thèmes, le calcul des totaux incluant également les occurrences des thèmes de façon générique, non rattachées à un de ses sous-thèmes. Les nombres en gras correspondent aux valeurs extrêmes par thème et par profil. Ces dénombrements ont été pris en compte pour l'attribution d'un rang d'importance des thèmes selon le profil du [tableau 6](#), et des sous-thèmes via le [tableau 7](#).

### 3.2 Profils d'idéaux-types : réfractaire, hésitant, engagé

	réfractaire	hésitant	engagé
<b>environnement du programme</b>	40	110	111
accessibilité temporelle	0	9	15
emplacement et locaux	4	10	9
accessibilité parties prenantes et ressources externes	8	15	34
accessibilité financière	1	0	1
confidentialité et climat de confiance	0	16	14
crédibilité et validité scientifique	2	20	17
information sur le programme	20	40	18
<b>bénéfices du programme</b>	42	45	86
retentissement professionnel	2	4	9
bénéfices psychologiques	20	16	33
relaxation et bien-être physique	3	5	13
relations interpersonnelles	1	8	17
<b>connaissances et expériences</b>	37	55	97
connaissances et représentations méditation	25	25	27
connaissances et représentations mindfulness ou MBSR	6	16	35
historique personnel	6	13	29
<b>autres moteurs et freins d'origine interne</b>	45	56	71
temps disponible	15	11	15
disparité attentes et bénéfices perçus	3	2	8
difficulté compréhension pratiques méditatives	4	10	16
lâcher prise et introspection	5	1	5
sentiment d'auto-efficacité	14	23	13
pérennisation post-programme	0	8	10
<b>autres moteurs et freins d'origine externe</b>	8	35	40
jugement des autres/pairs	2	19	16
influence de l'entourage	5	7	10
adaptabilité du programme	0	5	10

Tableau 5 : Nombre d'occurrences des thèmes et sous-thèmes par idéal-type

## 4 Discussion

Pour introduire cette discussion, j'aimerais vous résumer en quelques phrases ce que m'a inspiré ce projet. Contrairement à ce que peuvent laisser supposer certains slogans à propos des soignants, en ces temps de crise sanitaire, nous ne sommes pas des héros invincibles : la souffrance et le burn-out n'arrivent pas qu'aux « faibles ». Chacun est avant tout un être humain avec ses forces, ses faiblesses et donc ses limites propres. Nous devrions nous en convaincre avant toute chose, notamment pour instaurer une dynamique de bienveillance, notamment entre pairs, à laquelle peut participer le programme MBSR. Redevenons humains, en acceptant d'être parfois des patients, notamment lors d'épisodes de

## 4 Discussion

souffrance. Prenons le temps de nous réserver des espaces de coupure avec le travail, lorsque celui-ci s'exerce dans des conditions non satisfaisantes. Engageons-nous en partageant ces moments qui ne répondent plus à nos attentes : parlons-en entre pairs, soyons attentifs au bien-être de nos proches, comme de nos confrères, nos équipes, nos étudiants.

### 4.1 Résumé des apports principaux

Ce travail de recherche portant sur une « intervention complexe », les facteurs relevés sont nombreux, et interagissent entre eux. La plupart des facteurs listés dans les résultats ont été rapportés comme ayant une importance relative au reste du contexte dans lequel est proposé le programme MBSR. Ainsi, il semble nécessaire de garder à l'esprit que chacun des éléments, peut ne pas avoir d'influence s'il est considéré individuellement. Certains des critères semblaient supporter l'engagement théorique des internes dans le programme, mais ne semblaient toutefois pas suffisants, à eux seuls.

Les entretiens réalisés ont permis d'identifier au sein des sujets enquêtés des cas majoritairement « flottants » (repris sous l'appellation « hésitant » dans le cadre de ce travail) et non « déviants » (repris sous l'appellation « réfractaire » dans le cadre de ce travail), comme le définit Schachter (66). Les sujets « hésitants » étaient donc possiblement initialement « réfractaires », mais se sont ensuite rapprochés des caractéristiques associées aux profils « engagés », au fil de l'entretien, en se stabilisant le plus souvent sur un profil « hésitant ».

Le [tableau 6](#) propose une synthèse par couleur du degré d'importance rattaché à chacun des grands thèmes relevés, en fonction du profil d'idéal-type. L'échelle de couleur va du vert pour les thèmes les plus importants, au rouge pour les moins importants. Cette synthèse est faite en prenant en compte l'importance rapportée dans le discours des individus enquêtés, en la pondérant des mesures quantitatives renseignées dans les tableaux [3](#), [4](#) et [5](#).

Thèmes / Idéaux-types	réfractaire	hésitant	engagé
environnement du programme			
bénéfices du programme			
connaissances et expériences			
autres moteurs et freins d'origine interne			
autres moteurs et freins d'origine externe			

*Tableau 6 : Synthèse importance des thèmes selon le profil « d'idéal-type »*

L'environnement et les caractéristiques du programme MBSR tel que proposé au CHU de Bordeaux, semblent être l'enjeu majeur pouvant influencer sur l'engagement des internes dans celui-ci. Le sujet le plus important semble être lié aux enjeux d'information des sujets sur le programme. De même, l'accessibilité des parties prenantes, donc des instructeurs, la disponibilité de ressources externes concernant la méditation et le ressenti d'un climat de confiance ont été associés à un fort engagement potentiel.

Une explication « tentante » quant au non engagement des internes serait d'attribuer une potentielle irra-

#### 4.1 Résumé des apports principaux

tionalité à leurs comportements. Vu les propos rapportés, il semble souhaitable d'assurer une bonne information des sujets par rapport au programme, avant de pouvoir présager de telles tentative d'explication. Le fait même de participer à un entretien sur le sujet a soulevé de nombreuses interrogations, qui sortaient du cadre de ce travail de recherche, de la part des sujets enquêtés, à destination de l'interne enquêteur, sur le programme MBSR proposé au CHU de Bordeaux. Nous pouvons donc identifier ce qui s'apparente à un effet « pied dans la porte » : une fois que l'interne a pu bénéficier d'un minimum d'informations initiales sur le programme, celui-ci est plus enclin à recevoir d'avantages d'informations sur le programme. Et la précision des informations sur le programme est associée à un engagement plus prononcé. Il semble donc nécessaire de développer une culture et un langage commun sur la place de la méditation dans le cadre de la prévention des RPS et le sens qui est donné au programme. Le fait d'asseoir des campagnes de communication sur des voies multiples et complémentaires, tant institutionnelles que plus informelles auprès des internes (réseaux sociaux des associations locales), semble être particulièrement adapté.

Certains des sujets enquêtés ont décrit le programme comme un outil permettant de rompre l'isolement, chez les internes en souffrance. Ainsi, le programme semble pouvoir être envisagé comme un espace de dialogue par rapport aux difficultés rencontrées au cours de l'internat. Pour ce faire, il semble nécessaire de pouvoir cultiver un climat de confiance et de confidentialité avec l'équipe organisatrice et les instructeurs du programme.

Le fait que les instructeurs soient praticiens hospitaliers ou professeurs des universités-praticiens hospitaliers a polarisé le discours des sujets enquêtés. Le lien de subordination a été jugé comme potentiellement problématique chez les sujets n'ayant pas participé au programme, préférentiellement chez les sujets hésitants. Cette situation semble toutefois être adaptée, puisque les instructeurs sont de spécialités et de titres différents. La supervision de ce programme par le corps médical permet de rompre avec l'image du « médecin invincible » : les instructeurs, médecins également, montrent que l'on a le droit et la possibilité de demander de l'aide, lors des moments difficiles.

Les **bénéfices du programme** ont été très souvent discutés, au rang desquels ceux relevant de potentiels bénéfices psychologiques étaient le plus souvent associés à une grande importance. Le fait d'avoir une bonne connaissance de ces bénéfices possibles était associé à un engagement plus fort, ce qui vient conforter l'idée précédemment évoquée que l'enjeu principal est lié à l'information des individus sur le sujet. Ce point est également soutenu par les propos qui ont été tenus concernant les **connaissances et expériences** des individus sur la méditation et le programme MBSR. Le fait de s'engager dans l'entreprise de ce programme a été opposé à ce qui a été décrit comme une sorte d'impuissance apprise, liée à la culture associée aux études médicales.

Concernant les représentations vis-à-vis de la méditation, et plus particulièrement de la pleine conscience, les résultats semblent soutenir l'idée qu'il faudrait veiller à clarifier ce que l'on associe à ces concepts dans le cadre de la communication vis-à-vis du programme. Une publication de début 2021, concernant des échanges entre différentes équipes travaillant sur la méditation pleine conscience illustre la nécessité d'un consensus sur ces notions, y compris au sein de la communauté de ce que l'on pourrait qualifier « d'experts » dans le domaine(67). Par ailleurs, la possibilité de pouvoir bénéficier de retours d'expérience de la part des participants, et également de la part des instructeurs semble favoriser franchement l'engagement des internes.

## 4.1 Résumé des apports principaux

D'**autres moteurs et freins d'origine interne** ont été évoqués, avec notamment la notion de temps disponible rapporté systématiquement comme élément déterminant de l'engagement. La notion de sentiment d'auto-efficacité personnelle a été également aussi très souvent évoquée comme facteur ayant une forte influence sur l'engagement. Les facteurs motivationnels les plus souvent rapportés comme source d'engagement étaient majoritairement de locus interne.

D'**autres moteurs et freins d'origine externe** ont été identifiés comme influant l'engagement, avec notamment une l'imprégnation de l'individu sur le sujet via son entourage, et la notion de jugement par les autres dans le fait de s'engager dans une démarche de méditation. Certains propos rapportés par plusieurs des enquêtés évoquaient une notion d'acceptation sociale. Or, d'après Cooley, tout ce qui augmente l'acceptation sociale augmente un peu l'estime de soi, alors que tout ce qui diminue l'acceptation sociale diminue fortement l'estime de soi(68). Il apparaît donc que les facteurs jouant sur l'acceptation sociale de la participation à ce type de programme devraient être pris en considération dans les réflexions pour le proposer aux internes.

## 4.2 Validité externe

Les freins et moteurs identifiés dans le cadre de ce travail sont cohérents par rapport à ceux rapportés dans le cadre d'autres travaux de recherche portant sur l'implémentation de ce type de programme (57,69–71). La théorie sociale cognitive explique le fonctionnement et le développement des individus en prenant en compte 3 facteurs principaux : les caractéristiques environnementales, les caractéristiques personnelles et les comportements humains(72). Les thèmes et sous-thèmes de notre travail de recherche rassemblent ces 3 dimensions explicatives de l'engagement des individus dans une action nouvelle, telle que peut le représenter le programme MBSR.

Par ailleurs, les résultats de ce travail semblent être très proches des retours sur le programme, recueillis par les instructeurs du CHU de Bordeaux. Ces propos étaient rapportés soit lors de retours directs informels auprès des instructeurs, soit lors d'entretiens, de « débriefings » individuels, dédiés, après avoir terminé le programme MBSR. Le contenu de ces retours ou entretiens n'avait pas fait l'objet d'analyses systématisées, mais ce qui en ressortait a été pris en compte dans les réflexions concernant l'implémentation du programme MBSR au sein du CHU de Bordeaux.

Comme au CHU de Bordeaux, dans différentes universités françaises, le programme MBSR est identifié comme un outil de prévention des troubles liés aux RPS et proposé comme module optionnel dans le cadre des études de médecine. Des initiatives dédiées existent par exemple à Strasbourg, Nantes ou encore à la Sorbonne

À la faculté de Paris Descartes, sous l'impulsion du Dr Bami, le choix a été fait d'organiser les séances du programme hors les murs de l'hôpital. Par ailleurs, les participants sont tous étudiants en médecine, mais mélangés depuis le premier jusqu'au troisième cycle des études médicales. Le fait de proposer ce programme de manière interprofessionnelle comme à Bordeaux est donc une démarche innovante.

À Poitiers, le programme MBSR est également proposé aux internes. Il a fait l'objet d'une étude dédiée, dite « NoBurnout » (73,74), portant sur la prévention du burn-out chez les internes via le programme MBSR

## 4.2 Validité externe

À Montpellier, la coordination et la promotion du programme MBSR à destination des internes se fait via l'association des internes locales, le Syndicat des Internes du Languedoc-Roussillon (SILR). Cette association s'est fortement engagée pour la promotion de la santé des internes, entre autres depuis qu'un de ses présidents était par ailleurs président de l'InterSyndicale Nationale des Internes. À noter que le maillage associatif des internes montpelliérains présente des spécificités non retrouvées à Bordeaux. Premièrement le SILR est la seule association locale d'internes du Languedoc-Roussillon, toutes spécialités confondues, comprenant la médecine générale. Leur proportion d'adhérents parmi les internes est rapportée comme très importante, contrairement à la proportion d'adhérents au sein des différentes associations d'internes de Bordeaux. Par ailleurs, le SILR bénéficie du support de 3 assistantes administratives pour la coordination, l'organisation, etc. des différents projets portés par l'association. À Bordeaux, ce type de support n'existe pas au sein des différentes associations locales, y compris chez celle regroupant le plus d'internes depuis plusieurs années.

Courant 2016, l'ISNI conçoit une étude nationale portant sur la santé mentale des jeunes médecins, dont les résultats ont été publiés en 2017(14,75,76). En réponse aux résultats de cette étude, le SILR formalise un groupe de travail sur la prévention des RPS chez les internes. Un de ses axes de travail porte sur le fait de pouvoir proposer le programme MBSR à cette population(27).

À partir de 2018, l'association syndicale propose à ses adhérents ce programme trois fois dans l'année. La décision est prise de choisir un intervenant extérieur comme instructeur et non un praticien d'une structure hospitalière locale, pour éviter tout lien de subordination des bénéficiaires envers l'instructeur du programme. L'instructeur est présent lors de chaque réunion d'information sur le programme à destination des internes, organisée par le SILR.

L'initiative bénéficie par ailleurs du support du doyen de la faculté de médecine locale, qui aidera notamment pour la mise à disposition de locaux dédiés aux sessions du programme. Le doyen participera également à la promotion du programme, notamment par la diffusion d'annonces dédiées via l'intranet du CHU. Une des autres voies de communication rapportée comme pertinente prend place dans le cadre des journées d'accueil des nouveaux internes courant octobre. Lors de cette journée, le SILR prévoit une réunion d'accueil à destination des nouveaux internes de la subdivision, durant laquelle est évoqué la possibilité de participer à ce programme. Courant 2017, l'équipe du SILR conçoit puis publie sur le web une vidéo explicative sur le programme, à destination de ses adhérents, internes. L'interlocuteur du SILR interrogé rapporte que le nombre de demandes de la part des internes a nettement augmenté dans les suites de la publication de cette vidéo.

D'un point de vue financier, la prestation de l'instructeur est supportée par les cotisations des adhérents à l'association. Il a été convenu d'une participation financière partielle de la part des affaires médicales du CHU de Montpellier. Cette somme a été engagée pour le financement d'une partie de la prestation de l'instructeur, durant la première année de mise en place du programme. Il est toutefois demandé un engagement des participants à hauteur de 80 € pour pouvoir participer à une session, avec une caution de 120 €. La caution a été mise en place puisqu'initialement, les demandes dépassaient les capacités d'accueil des sessions : les internes participants s'engageaient à poursuivre le programme pleinement sans manquer plus de deux séances. Aucune caution n'a été encaissée ce jour.

La conduite de ce projet est principalement soutenue par un interne qui est également engagé au sein de l'ISNI pour la prévention des RPS chez les internes. En 2019, celui-ci quitte son internat montpellié-

## 4.2 Validité externe

rain pour le poursuivre à l'étranger, sans qu'il n'y ait d'interne "repreneur" du projet identifié. En conséquence, depuis le premier confinement français de 2020, il n'y a pas eu de nouvelles sessions de ce programme organisé via le SILR. Le témoignage recueilli auprès du syndicat fait le parallèle direct entre l'identification d'un interne comme porteur du projet, et la pérennité de l'initiative. Ceci vient donc conforter l'hypothèse selon laquelle il paraît fortement souhaitable d'identifier des "internes-relais" pour pouvoir communiquer avec la communauté des internes à l'échelle locale vis-à-vis du programme.

En parallèle de ce projet, une étude a été menée, portant notamment sur l'implication et les retours des participants vis-à-vis du programme. Celle-ci n'a toutefois jamais été totalement finalisée et donc diffusée. Cette étude visait notamment à évaluer l'engagement des internes participants au programme. Pour ce faire, des données quantitatives ont été exploitées, notamment concernant le nombre de séances "ratées" par les internes, au cours du programme. Ces données étaient recueillies de manière prospectives via les retours des instructeurs notamment. D'autres dimensions ont été évaluées, par le biais de questionnaires adressés aux participants, portant notamment sur le degré de satisfaction par rapport aux attentes initiales. D'après les derniers échanges avec l'interne porteur du projet, les résultats semblent refléter une satisfaction élevée des participants. De même, il estime que le taux de participation aux séances prévues est suffisamment élevé pour estimer que l'on puisse s'attendre à ce que les participants bénéficient des effets décrits dans la littérature. Cette étude est rapportée comme née d'une volonté de pouvoir exposer des faits objectifs et validés scientifiquement. Les résultats intermédiaires devaient être présentés à diverses instances identifiées comme potentielles soutiens, telles que l'Agence Régionale de Santé locale, la direction des affaires médicales du CHU de Montpellier, etc.

L'ensemble de ces éléments semblent valider la nécessité d'une réflexion sur les choix organisationnels opérés par les équipes proposant ce type de programme, en fonction des spécificités et contraintes locales, à la lueur des facteurs exposés dans le cadre de ce travail. Une nouvelle fois, l'environnement dans lequel s'ancre le programme semble très fortement associé à l'engagement des internes dans le programme MBSR. Les spécificités locales de l'organisation au sein du CHU de Bordeaux ont logiquement beaucoup influé sur les réponses des sujets enquêtés, qui se projetaient dans cette organisation précise. Les organisateurs des MBP possèdent un regard expert sur les contraintes propres au tissu dans lequel s'ancre le programme et sont donc les plus à même d'opérer les choix stratégiques s'y rapportant.

## 4.3 Validité interne et crédibilité des données

Concernant la validité interne de ce travail, il est d'usage d'appréhender celle-ci, dans le cadre d'une approche qualitative, sous le prisme de trois caractéristiques clés concernant les observations retenues : fidélité, fiabilité et constance. Ce processus peut s'appuyer sur la vérification des caractères représentatif et crédible des observations sur le sujet étudié. Considérant ce dernier point en particulier, il paraît nécessaire d'y associer de façon systématique un regard éclairé complémentaire sur la validité externe associée à ce travail.

Diverses rencontres et entretiens ont échelonné tout le parcours de ce projet, en cercle restreint ou élargi parfois avec d'autres intervenants s'intéressant également au programme MBSR au sein du CHU de Bordeaux. Tout au long de l'étude, l'interne a eu la possibilité de solliciter l'aide de personnes formées sur les domaines de compétences nécessaires à la conduite du projet de recherche, tant d'un point de vue organisationnel (équipe projet MBSR à destination des internes notamment), réglementaire (avis

### 4.3 Validité interne et crédibilité des données

éclairés du délégué à la protection des données du CHU de Bordeaux et de spécialistes de la recherche en sciences sociales et de l'éducation notamment), ou méthodologique (collaboration des membres de l'IMIC et du SSMIP). Une réunion a eu lieu pour définir le périmètre précis du travail de recherche, ainsi que la méthodologie a priori adaptée en septembre 2019.

Les thématiques envisagées dans les guides d'entretiens ont été explorées dans la littérature en amont des entretiens par l'équipe investigatrice. Un système de veille documentaire sur le sujet a été mis en place jusqu'à la fin des analyses, dans le but de confronter les résultats de ce travail aux autres données issues de la littérature. Nous reviendrons sur ce point précis dans la partie dédiée à la validité externe.

Concernant les guides d'entretien, une fois la première ébauche prête, nous avons pu bénéficier des conseils d'une professeure universitaire en sciences sociales, pour préciser ces guides en fonction de notre thématique de recherche. Une maître de conférence universitaire en sciences de l'éducation, spécialisée en entretiens semi-dirigés a également relu, précisé puis validé ces guides. Elle en a fait de même concernant la grille de reporting et d'analyse, formalisée par l'équipe investigatrice à partir de la lecture flottante des entretiens. Enfin, une sociologue formée aux méthodes d'entretien dans le cadre de la recherche qualitative a également été sollicitée pour la relecture de ces éléments, et a participé à la conception de la présentation des résultats, sous la forme « d'idéaux-types ».

Dans un livre traitant de l'analyse qualitative en santé, il est dit : « les entretiens n'ont pas vocation à illustrer les hypothèses du chercheur mais à lui permettre de les générer, de produire du sens et de construire de la théorie »(77). Les entretiens ont donc été menés de façon semi-dirigés pour que l'enquêté puisse développer son point de vue sans que l'enquêteur ne lui impose une vision spécifique. La conception des formulations issues des guides d'entretien a bénéficié d'un effort singulier en cohérence avec cet enjeu.

Le caractère semi-directif permet de centrer l'échange autour d'une thématique définie pour le cadre de recherche, et dans le même temps une liberté en recourant au guide de manière souple. L'ordre et la formulation des sujets et questions abordés ont été adaptés pour chaque participant, en se basant sur le cours de son discours. Cette attitude est en accord avec les recommandations pratiques (78,79).

Le jour de l'entretien, une préparation à l'entretien a été effectuée par l'enquêteur. Un temps préparatoire dédié était prévu, durant lequel les informations concernant ce travail de recherche étaient de nouveau abordées. Le consentement était de nouveau parcouru également. Le type de questions était aussi évoqué, de même que la position de chercheur de l'enquêteur durant cet entretien. Durant l'entretien, l'enquêteur a adopté une attitude favorisant la production d'un discours le moins orienté possible, de la part des sujets enquêtés. Divers procédés de relance étaient utilisés, tels que la reformulation, le feed-back et les pauses actives. L'ordre et la formulation étaient adaptés à chaque participant, selon l'ordre des thématiques abordées spontanément. De même, dans un souci de reproductibilité, une attitude dite de « neutralité axiologique »(80) a été adoptée autant que possible.

## 4.4 **Forces et faiblesses**

Une des limites majeures de ce travail consiste en une faible expérience de l'enquêteur principal vis-à-vis des méthodologies de recherche qualitative. Ce défaut a été compensé, autant que faire se peut, par

#### 4.4 Forces et faiblesses

de l'auto-formation sur les bonnes pratiques associées, entre autres via un guide dédié(81). Également, il convient de se rappeler que cette étude a bénéficié des moyens inhérents à un travail de thèse d'exercice de médecine « simple », non rattachée à un projet de recherche bénéficiant de financements dédiés, au titre d'appels d'offre, d'appels à projet, etc. Il en résulte que les moyens, notamment temporels, alloués à ce travail ont donc été limités. De plus amples investigations pourraient être envisagées par la suite, avec des moyens dédiés, avec un recrutement plus large.

Concernant le format de cette thèse, celui-ci a été conçu selon les recommandations du réseau EQUATOR (pour « Enhancing the QUALity and Transparency Of health Research), quant aux standards de présentation des résultats issus de travaux se basant sur des approches qualitatives(79). La présentation des résultats issus des analyses a été conçue pour permettre de proposer des données utilisables par les équipes travaillant sur le programme MBSR.

Il existe un biais de sélection concernant les sujets enquêtés : chacun d'entre eux avait manifesté un minimum d'intérêt quant à la méditation, en amont des entretiens. Nous ne nous sommes pas entretenus avec des internes n'exposant pas d'intérêt sur le sujet. Les motifs de refus principaux de ces derniers étaient qu'ils ne se sentaient pas légitimes sur le sujet ou encore qu'ils ne disposaient pas assez de temps pour participer à un entretien dédié. Le recrutement s'est fait par contact direct des individus, par l'interne enquêteur, l'échantillonnage est donc non probabiliste et non aléatoire.

Les entretiens et les analyses mobilisés dans le cadre de ce travail sont soumis à plusieurs biais cognitifs (faisant partie d'une liste consensuelle sur ce type de biais(82)). Le plus souvent ces biais sont liés au mode déclaratif du recueil des données analysées. Il est par ailleurs souvent décrit qu'une démarche d'approche qualitative implique un plus gros risque de biais de confirmation avec un risque de « tendance à l'acquiescement » de la part des sujets enquêtés. L'équipe investigatrice peut être perçue comme une figure d'autorité sur le sujet, et induire un certain sens aux réponses rapportées.

Les propos rapportés sont également soumis au biais de désirabilité sociale. La dernière thématique des guides d'entretien n'était pas initialement conçue pour l'étudier. Elle a, finalement, permis d'identifier de manière indirecte que l'on pouvait supposer que certaines des réponses des enquêtés étaient soumises à ce biais. Les mots-clés rapportés comme associés à l'entretien et au travail de recherche étaient pour l'immense majorité très positifs, sans contrepoids. Il en était de même pour les propos concernant les éventuelles critiques vis-à-vis du programme en lui-même et son implémentation au sein du CHU de Bordeaux. Ainsi, nous pouvons faire l'hypothèse qu'une partie des autres propos rapportés puissent souvent vouloir valider la démarche de l'enquêteur, la démarche de recherche. Ces constatations vont dans le même sens que de précédents travaux, portant sur l'imputabilité des effets post-intervention rapportés, en considérant ce biais déclaratif spécifique(80).

Dans le même ordre d'idée, nous pouvons également supposer une part d'effet Hawthorne(83) dans le cadre de ce travail : au-delà de l'environnement de recherche, le simple fait de prendre part à un projet de recherche tend à modifier les comportements et les réponses des sujets. Les enquêtés s'investissent alors plus dans les réflexions sur le sujet de recherche, que s'ils n'avaient pas été soumis au cadre expérimental. Cela s'est notamment manifesté chez plusieurs sujets « hésitants » par une surprise vis-à-vis de leurs propres réponses aux questions de l'enquêteur. Cela a pu participer à la modification des représentations que ces individus avaient par rapport à la méditation et au programme MBSR. Un autre type d'effet, dit « effet Pygmalion »(84) a pu également opérer dans le cadre de ce travail : les mots et

#### 4.4 Forces et faiblesses

les réactions de l'enquêteur ont pu influencer les retours des enquêtés, notamment dans le sens d'une validation, étant donné les a priori positifs de l'enquêteur sur le sujet d'étude.

A contrario, le fait que l'enquêteur ait été un interne également, connaissant parfois personnellement les enquêtés, a été discuté comme source d'un discours plus « libéré ».

Nous avons tenté de compenser toutes ces limites via divers procédés, déjà évoqués précédemment [dans la partie dédiée](#). Les potentiels biais évoqués ci-dessus étaient explicitement abordés juste avant l'entretien-même, avec comme conseil d'essayer de s'en prémunir au maximum dans les propos des enquêtés. S'il ne fallait retenir qu'un des procédés compensatoires ayant eu le plus d'impact a priori sur toutes ces limites, il s'agit du temps dédié à la préparation des entretiens qui a été opéré en amont de chacun d'entre eux, avec notamment le rappel de la position de chercheur.

Il convient de considérer les résultats évoqués dans ce travail comme étant intimement liés à notre contexte de recherche, comme le disait Werner Heisenberg : « Ce que nous observons, ce n'est pas la nature en soi, mais la nature exposée à notre méthode d'investigation ».

#### 4.5 Perspectives

Au CHU de Bordeaux, des échanges avec l'équipe de l'IMIC sont entretenus, pour discuter des possibles apports et implications pratiques à la lueur des résultats de ce travail. Une réunion après la soutenance de thèse est envisagée, pour discuter des résultats de l'étude, et de leur impact potentiel à court et moyen terme pour le programme MBSR au CHU de Bordeaux à destination des internes.

Le programme MBSR semble être une réponse au moins partiellement adaptée à un besoin spécifique de prévention des troubles liés aux RPS chez les internes. Le caractère adapté de cette réponse est associé à une organisation propre, avec des moyens dédiés, tant humains qu'informatifs.

Le [tableau 7](#) propose une synthèse des sous-thèmes par rang d'importance, pour le programme tel qu'il est proposé au CHU de Bordeaux. Pour la construction de ce rang d'importance, les éléments du discours des individus associés à l'attribution d'un certain degré d'importance ont été pris en compte, les mesures quantitatives renseignées dans les [tableaux 3](#), [4](#) et [5](#), ainsi que le potentiel de mise en œuvre d'actions s'y rapportant. Ce tableau est donc « imprégné » d'une partie des contraintes liées à l'organisation au CHU de Bordeaux. D'autres équipes pourraient tout à fait ne pas considérer ce classement comme adapté à leur situation, de la même façon que le pourrait l'équipe de l'IMIC. Il ne s'agit donc ici que de partis pris, de la part de l'enquêteur. Ces suggestions sont évidemment laissées à la libre appréciation des équipes proposant le programme MBSR, seules souveraines dans les choix stratégiques liés à l'organisation de celui-ci.

La couleur associée aux thèmes dans ce tableau est une proposition de synthèse de rang d'importance, à la lueur des éléments renseignés dans le [tableau 6](#) : du vert le plus prononcé pour les catégories les plus importantes, vers le rouge pour les moins importantes.

## 4.5 Perspectives

Thèmes et sous-thèmes	Rang d'importance
<b>environnement du programme</b>	
accessibilité temporelle	9
emplacement et locaux	17
accessibilité parties prenantes et ressources externes	2
accessibilité financière	11
confidentialité et climat de confiance	4
crédibilité et validité scientifique	5
information sur le programme	1
<b>bénéfices du programme</b>	
retentissement professionnel	19
bénéfices psychologiques	3
relaxation et bien-être physique	18
relations interpersonnelles	12
<b>connaissances et expériences</b>	
connaissances et représentations méditation	7
connaissances et représentations mindfulness ou MBSR	10
historique personnel	14
<b>autres moteurs ou freins d'origine interne</b>	
temps disponible	8
disparité attentes et bénéfices perçus	15
difficulté compréhension pratiques méditatives	13
lâcher prise et introspection	21
sentiment d'auto-efficacité	6
pérennisation post-programme	20
<b>autres moteurs ou freins d'origine externe</b>	
jugement des autres/pairs	16
influence de l'entourage	22
adaptabilité du programme	23

*Tableau 7: Proposition de rang d'importance de chaque sous-thème selon le potentiel d'influence sur l'engagement des internes dans le programme MBSR, au CHU de Bordeaux*

Les réunions d'information sur le programme MBSR tels que proposées au CHU de Bordeaux semblent être une modalité d'information particulièrement adaptée. D'autres médias suggérés par les sujets enquêtés pourraient enrichir l'arsenal de communication des équipes proposant ce programme (vidéos de présentation, foire aux questions en ligne, etc.).

Tous les éléments de ce travail relèvent le fait que les enjeux notamment de viabilité, de déploiement et de transférabilité des MBP sont bien ceux d'interventions complexes en santé. Il semble approprié d'en-

## 4.5 Perspectives

visager l'évaluation de ces interventions en prenant en considération de nombreuses composantes, émanant de champs différents, à la manière du modèle biopsychosocial, principalement utilisé en psychiatrie(85). Assez logiquement, il semble nécessaire de se référer systématiquement aux retours que peuvent avoir les équipes en charge de ce type d'intervention, en se basant sur leurs savoirs propres. Les savoirs sur lesquels nos modèles théoriques peuvent s'appuyer sont cumulatifs, en se basant sur les connaissances préalables, à l'image de la métaphore popularisée par Isaac Newton du « nain sur les épaules d'un géant ». Il s'agit d'un travail collaboratif, qui se coconstruit, par échanges dynamiques avec les modèles théoriques et le terrain. Les savoirs sont cumulatifs, et les retours directs auprès des équipes proposant les MBP permettent un regard critique sur la viabilité et la pertinence de ces interventions.

Pour identifier rapidement les points « prioritaires » pour une investigation approfondie, une solution pourrait être de systématiser des entretiens individuels entre participant et instructeur, à la manière d'un debriefing. Alternativement, prévoir une démarche de retours de la part des participants, sous la forme de questionnaire de satisfaction semble également permettre l'identification des axes de travail majeurs. Ces deux démarches ont déjà été mobilisées au CHU de Bordeaux, et semblent plus « viables » que des approches qualitatives systématiques, dans le cadre d'une activité de routine.

## 5 Liens d'intérêt

L'auteur de cette thèse d'exercice de médecine déclare n'avoir aucun conflit d'intérêt en relation avec le contenu de cette étude. Les liens d'intérêts sont publiquement consultables sur le site : [www.transparence.sante.gouv.fr](http://www.transparence.sante.gouv.fr)

## Références bibliographiques

1. O'Brien BC, Harris IB, Beckman TJ, Reed DA, Cook DA. Standards for reporting qualitative research: A synthesis of recommendations. *Acad Med.* sept 2014;89(9):1245-51.
2. Comité Stratégique de la Santé Mentale et de la Psychiatrie. Feuille de Route Santé Mentale et Psychiatrie. 2018 juin.
3. Dupont Y, Lepage C, Cochet Y. Dictionnaire des risques. Le Seuil. Le Seuil; 2007. 533 p.
4. Thébaud-Mony A, Robatel N. Stress et risques psychosociaux au travail. Problèmes. La Documentation française; 2009. 120 p.
5. Ministère des Solidarités et de la Santé. Les Risques Psychosociaux Au Travail. 2019 avr.
6. Institut national de recherche et de sécurité pour la prévention des accidents du travail et des maladies professionnelles. Dossier : les risques psychosociaux [Internet]. 2021 [cité 31 janv 2021]. p. 35. Disponible sur: [https://www.inrs.fr/dms/inrs/GenerationPDF/accueil/risques/psychosociaux/Risques psychosociaux %28RPS%29.pdf](https://www.inrs.fr/dms/inrs/GenerationPDF/accueil/risques/psychosociaux/Risques%20psychosociaux%28RPS%29.pdf)
7. Acker A, Adolphe M, Allilaire J-F, Chamoux A, Falissard B, Gérard C, et al. Rapport 16-01. 2016.
8. Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci.* avr 2008;12(4):163-9.
9. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clin Psychol Sci Pract.* 11 juin 2003;10(2):144-56.
10. Haute Autorité de Santé. Soutenir et encourager l'engagement des usagers dans les secteurs social, médico-social et sanitaire [Internet]. 2020 [cité 1 févr 2021]. Disponible sur: [https://www.has-sante.fr/jcms/p\\_3201812/fr/soutenir-et-encourager-l-engagement-des-usagers-dans-les-secteurs-social-medico-social-et-sanitaire](https://www.has-sante.fr/jcms/p_3201812/fr/soutenir-et-encourager-l-engagement-des-usagers-dans-les-secteurs-social-medico-social-et-sanitaire)
11. Grossman P, Van Dam NT. Mindfulness, by any other name....: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemp Buddhism.* 1 mai 2011;12(1):219-39.
12. Chiesa A, Malinowski P. Mindfulness-based approaches: are they all the same? *J Clin Psychol.* avr 2011;67(4):404-24.
13. Chiesa A, Anselmi R, Serretti A. Psychological Mechanisms of Mindfulness-Based Interventions. *Holist Nurs Pract.* 2014;28(2):124-48.
14. Paitel C, Birault F. étude No Burnout : étude de stabilité temporelle des composantes de l'échelle Maslow Burnout Inventory sur 4 mois. [Poitiers]: Université de Poitiers; 2015.
15. Craig P, Dieppe P, Macintyre S, Michie S, Nazareth I, Petticrew M, et al. Developing and evaluating complex interventions: the new Medical Research Council guidance. *BMJ.* 29 sept 2008;337(7676):1655.
16. Cambon L, Alla F. Current challenges in population health intervention research. *J Epidemiol Community Health.* 1 nov 2019;73(11):990-2.

## Références bibliographiques

17. Strang J, Wilks M, Wells B, Marshall J. Missed problems and missed opportunities for addicted doctors. *BMJ*. 7 févr 1998;316(7129):405-6.
18. Forsythe M, Calnan M, Wall B. Doctors as patients: postal survey examining consultants and general practitioners adherence to guidelines. *BMJ*. 4 sept 1999;319(7210):605-8.
19. Lamarche K, Chocard A-S. Suicides et tentatives de suicide chez les médecins. 2008.
20. Savall H, Cappelletti L. Le coût caché de l'absentéisme au travail : 108 milliards € - la facture du mauvais management. 2018.
21. Fondation Pierre Deniker. Santé mentale des actifs en France : un enjeu majeur de santé publique. 2018 nov.
22. Baribeau C, Royer C. L'entretien individuel en recherche qualitative : usages et modes de présentation dans la Revue des sciences de l'éducation. *Rev des Sci l'éducation*. 2013;38(1):23-45.
23. Rotenstein LS, Ramos MA, Torre M, Segal JB, Peluso MJ, Guille C, et al. Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students. *JAMA*. 6 déc 2016;316(21):2214.
24. Mata DA, Ramos MA, Bansal N, Khan R, Guille C, Di Angelantonio E, et al. Prevalence of Depression and Depressive Symptoms Among Resident Physicians. *JAMA*. 8 déc 2015;314(22):2373.
25. WHO. Depression and other common mental disorders: global health estimates. *World Heal Organ*. 2017;(January 2017):1-24.
26. Rodrigues H, Cobucci R, Oliveira A, Cabral JV, Medeiros L, Gurgel K, et al. Burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis. Junne FP, éditeur. *PLoS One*. 12 nov 2018;13(11):e0206840.
27. InterSyndicale Nationale des Internes, ISNAR-IMG, ANEMF, ISNCCA. Enquête Santé mentale jeunes médecins. 2017.
28. Marra D, Rolland F, ANEMF, ANEP, ANESF, FFEO, et al. CNA-CORE - Impact de la COVID-19 sur les étudiants en santé, les futurs soignants - résultats préliminaires. 2020 juin.
29. Crane RS, Brewer J, Feldman C, Kabat-Zinn J, Santorelli S, Williams JMG, et al. What defines mindfulness-based programs? the warp and the weft. Vol. 47, *Psychological Medicine*. Cambridge University Press; 2017. p. 990-9.
30. Association pour le Développement de la Mindfulness. ADM - Tout savoir sur le programme MBSR [Internet]. Disponible sur: <https://www.association-mindfulness.org/tout-savoir-sur-mbsr.-php>
31. Collectif Initiative Mindfulness France. La Pleine conscience (Mindfulness) dans la société française : réalités et perspectives. 2020.
32. Institut des Approches Basées sur la Pleine Conscience. IMA - Qui sommes nous ? [Internet]. [cité 31 janv 2021]. Disponible sur: <https://ima-formation-mbsr.fr/qui-sommes-nous/?cn-reloaded=1>
33. Association pour le Développement de la Mindfulness. ADM - Devenir instructeur [Internet]. [cité 31 janv 2021]. Disponible sur: <https://www.association-mindfulness.org/devenir-instructeur.php>

## Références bibliographiques

34. Isnard Bagnis C. La méditation de pleine conscience au service de la relation d'aide. In: La pleine conscience au service de la relation de soin. Carrefour. Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur; 2017. p. 107-18. (Carrefour des psychothérapies).
35. Direction générale du travail. Plan santé au travail. 2016.
36. Marra D. Rapport sur la Qualité de vie des étudiants en santé. 2018 avr.
37. Moulun A-G. Olivier Véran veut « jeter les bases d'une réforme profonde en santé mentale ». Medscape. 25 janv 2021;
38. Breyse J. 4 internes en médecine sont décédés brutalement depuis le début de l'année 2020. InterSyndicale Nationale des Internes. 5 mars 2020;
39. Janin A. Suicide : tous les internes mobilisés. 2 août 2018;
40. What's up Doc. Suicide des internes : des solutions existent. 11 mai 2017;
41. Favereau É. Suicides, morts inexplicables: malaise parmi les internes. Libération. 29 janv 2018;
42. Renault M-C, Le Figaro. Burn-out, suicides, dépression : internes et jeunes médecins tirent la sonnette d'alarme. 13 juin 2017;
43. Frajerman A, Jean-Jaurès F. La santé mentale des étudiants en médecine. 2 mai 2020;
44. Duflot Nicolas. LIPSEIM | Ligue Pour la Santé des Étudiants et Internes en Médecine [Internet]. 2020 [cité 29 janv 2021]. Disponible sur: <https://www.lipseim.fr/>
45. Taryd J. Découvrez le CEPIM: Centre de Prévention et d'Intervention contre le harcèlement, le sexisme et la Maltraitance des étudiants de second cycle et des internes [Internet]. 2019. Disponible sur: <https://egalite-diversite.univ-lyon1.fr/2019/11/14/decouvrez-le-cepim-centre-de-prevention-et-dintervention-contre-le-harcelement-le-sexisme-et-la-maltraitance-des-etudiants-de-second-cycle-et-des-internes/>
46. Klein A, Taieb O, Xavier S, Baubet T, Reyre A. The benefits of mindfulness-based interventions on burnout among health professionals: A systematic review. Vol. 16, Explore. Elsevier Inc.; 2020. p. 35-43.
47. Verweij H, van Ravesteijn H, van Hooff MLM, Lagro-Janssen ALM, Speckens AEM. Mindfulness-Based Stress Reduction for Residents: A Randomized Controlled Trial. J Gen Intern Med. 18 avr 2018;33(4):429-36.
48. Pérez-Fuentes M del C, Molero Jurado M del M, Mercader Rubio I, Soriano Sánchez JG, Gázquez Linares JJ. Mindfulness for Preventing Psychosocial Risks in the Workplace: A Systematic Review and Meta-Analysis. Appl Sci. 8 mars 2020;10(5):1851.
49. Goodman MJ, Schorling JB. A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. Int J Psychiatry Med. 1 janv 2012;43(2):119-28.
50. Van Dam NT, Hobkirk AL, Danoff-Burg S, Earleywine M. Mind Your Words: Positive and Negative Items Create Method Effects on the Five Facet Mindfulness Questionnaire. Assessment. 2 juin 2012;19(2):198-204.
51. Pope C, Mays N. Qualitative Research: Reaching The parts other methods cannot reach: An introduction to qualitative methods in health and health services research. BMJ. 1995;311(6996):42.

## Références bibliographiques

52. van Manen M. *Researching Lived Experience, Second Edition*. Routledge, éditeur. *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy: Second Edition*. Routledge; 2016. 1-202 p.
53. Winance M, Fournier C. Chapitre 1. Jalons historiques pour comprendre les enjeux de la recherche qualitative. In: *Les recherches qualitatives en santé*. Paris: Armand Colin; 2016. p. 24-42. (U).
54. Savoie-Zajc L, Karsenti T. La recherche qualitative/interprétative en éducation. In: Sherbrooke, éditeur. *La recherche en éducation : étapes et approches*. Montréal: Éditions du CRP,; 2004. p. 123-50.
55. Milon A, Deroche C, Jomier B, Vermeillet S. Santé publique : pour un nouveau départ, leçons de l'épidémie de Covid-19. 2020.
56. Chmielewski J, Łoś K, Łuczyński W. Mindfulness in healthcare professionals and medical education. *Int J Occup Med Environ Health*. 7 janv 2021;34(1):1-14.
57. Verweij H, van Ravesteijn H, van Hooff MLM, Lagro-Janssen ALM, Speckens AEM. Does Mindfulness Training Enhance the Professional Development of Residents? A Qualitative Study. *Acad Med*. sept 2018;93(9):1335-40.
58. Valley M, Stallones L. A Thematic Analysis of Health Care Workers' Adoption of Mindfulness Practices. *Workplace Health Saf*. 28 nov 2018;66(11):538-44.
59. Li MJ, Black DS, Garland EL. The Applied Mindfulness Process Scale (AMPS): A process measure for evaluating mindfulness-based interventions. *Pers Individ Dif*. avr 2016;93:6-15.
60. Janssen M, Van der Heijden B, Engels J, Korzilius H, Peters P, Heerkens Y. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on Healthcare Professionals' Mental Health: Results from a Pilot Study Testing Its Predictive Validity in a Specialized Hospital Setting. *Int J Environ Res Public Health*. 16 déc 2020;17(24):9420.
61. Pires AP, Tremblay J-M. Échantillonnage et recherche qualitative : essai théorique et méthodologique. In: Bibliothèque, Paul-Émile-Boulet, éditeurs. *Échantillonnage et recherche qualitative. Les classi*. Chicoutimi: Université du Québec à Chicoutimi; 2007. p. 113-72.
62. Drapeau M. Les critères de scientificité en recherche qualitative. *Prat Psychol*. mars 2004;10(1):79-86.
63. Ghazinoory S, Esmail Zadeh A, Memariani A. Fuzzy SWOT analysis. *J Intell Fuzzy Syst*. 2007;18:99-108.
64. Morteo Lair P. Les différentes procédures réglementaires à respecter dans le domaine de la recherche en santé en Haute Normandie : élaboration d'un outil d'aide informatique. Faculté mixte de médecine et de pharmacie de Rouen; 2017.
65. Miles MB, Huberman AM. *Analyse des données qualitatives*. 2ème. Bruxelles: De Boeck Supérieur; 2003. 626 p.
66. Schachter S. Deviation, rejection, and communication. *J Abnorm Soc Psychol*. 1951;46(2):190-207.
67. Wilson MM, Gearity BT. *Fractured Understanding of Mindfulness: A Response to Clarifying the*

## Références bibliographiques

- Mindfulness Muddle. *J Sport Psychol Action*. 25 janv 2021;1-5.
68. Cooley CH. Looking-glass self. *Prod Real Essays readings Soc Interact*. 1902;6:126-8.
69. Winter G. Deux méthodes d'investigation irréductibles mais complémentaires. Vol. 20, Série Sciences humaines Bondy. Les cahiers de l'ORSTOM; 1984.
70. Morgan P, Simpson J, Smith A. Health Care Workers' Experiences of Mindfulness Training: a Qualitative Review. *Mindfulness (N Y)*. 5 août 2015;6(4):744-58.
71. Zazulak J, Sanaee M, Frolic A, Knibb N, Tesluk E, Hughes E, et al. The art of medicine: arts-based training in observation and mindfulness for fostering the empathic response in medical residents. *Med Humanit*. sept 2017;43(3):192-8.
72. François P-H, Botteman AE. Théorie sociale cognitive de Bandura et bilan de compétences : applications, recherches et perspectives critiques. *Carriérologie*. 2002;8(3):519-43.
73. Simpson R, Simpson S, Wood K, Mercer SW, Mair FS. Using normalisation process theory to understand barriers and facilitators to implementing mindfulness-based stress reduction for people with multiple sclerosis. *Chronic Illn*. 26 déc 2019;15(4):306-18.
74. Byron G, Ziedonis DM, McGrath C, Frazier JA, DeTorrijos F, Fulwiler C. Implementation of Mindfulness Training for Mental Health Staff: Organizational Context and Stakeholder Perspectives. *Mindfulness (N Y)*. 8 août 2015;6(4):861-72.
75. Baillargeat M, Birault F. Etude No burnout : Évaluation de l'impact d'un programme en ligne et en autoformation de méditation pleine conscience de huit semaines sur le syndrome d'épuisement professionnel des étudiants en médecine de la quatrième à la sixième année, des internes de. [Poitiers]: Université de Poitiers; 2015.
76. Pourrat X, Birault F. Les méthodes de l'étude No Burnout étaient-elles cohérentes avec les données de la littérature concernant les outils de thérapie cognitivo-comportementale utilisés ? Université de Poitiers; 2015.
77. Balard F, Kivits J, Schrecker C, Voléry I. Chapitre 9. L'analyse qualitative en santé. In: Les recherches qualitatives en santé. Paris: Armand Colin; 2016. p. 167-85. (U).
78. Sifer-Rivière L. Chapitre 4. Enquêter par entretien : se saisir du discours et de l'expérience des personnes. In: Les recherches qualitatives en santé. Paris: Armand Colin; 2016. p. 86-101. (U).
79. Schneider DK. Méthodes qualitatives en sciences sociales. research desugn MPA. Genève; 2007 nov. Report No.: v0.9.
80. Daoust M-K. La neutralité axiologique, une exigence épistémologique ou éthique ? In: Société Philosophique Ithaque, éditeur. Les Cahiers d'Ithaque. Montréal: Université de Montréal. Faculté des arts et des sciences. Département de philosophie; 2014 apr. J.-C. p. 8-23.
81. Syndicat des Internes du Languedoc-Roussillon. MBSR – SILR [Internet]. 2017 [cité 17 janv 2021]. p. 1. Disponible sur: <https://www.silr.fr/help/mbsr/>
82. Kottos T, Smilansky U. Chaotic scattering on graphs. *Phys Rev Lett*. 2000;85(5):968-71.
83. Brannigan A, Zwerman W. The real "hawthorne effect". *Society*. 2001;38(2):55-60.
84. Trouilloud D, Sarrazin P. Note des synthèses [Les connaissances actuelles sur l'effet Pygmalion :

## Références bibliographiques

processus, poids et modulateurs]. Rev française pédagogie. 2003;145(1):89-119.

85. George E, Engel L. The clinical application of the biopsychosocial model. Am J Psychiatry. 1980;137(5):535-44.

## Annexes

### Annexe 1 : rappel définitions retenues des principaux concepts, ordre alphabétique

Burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel : épuisement émotionnel, dépersonnalisation, réduction de l'accomplissement personnel.

Engagement : toute forme d'action, individuelle ou collective, au bénéfice de leur santé, leur bien-être ou leur qualité de vie, ou de ceux de leurs pairs.

Interne : agent public, praticien en formation spécialisée, il consacre la totalité de son temps à sa formation médicale, odontologique ou pharmaceutique en stage et hors stage.

Intervention complexe : ensemble d'actions organisées, permettant de modifier le cours d'un phénomène en agissant sur la résolution de problèmes divergents, dans un contexte spécifique.

Méditation : ensemble de pratiques développant la régulation des émotions et le contrôle de l'attention ; un entraînement mental visant notamment à la transformation de soi, de l'expérience consciente et au bien être durable.

Méditation pleine conscience : porter son attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur ; centrer toute son attention sur l'expérience présente, moment après moment.

Programme MBSR : ensemble d'actions structurées, ayant pour but la réduction du stress en se basant sur l'intégration progressive de pratiques méditatives de pleine conscience à son quotidien.

Risques psychosociaux : risques pour la santé mentale, physique ou sociale, engendrés par les conditions d'emploi et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental.

## **Annexe 2 : synthèse algorithme cadre réglementaire de ce travail de recherche**

### Formalités réglementaires 2020 en recherche en santé

#### Qualification de la recherche

Votre étude concerne une personne morale ou un outil informatique

Non [N]

Les données ont déjà été produites

Non [N]

Votre étude repose sur un recueil de données exclusivement déclaratives

Oui [Y]

Le questionnaire qui recueille votre critère de jugement principal est un questionnaire standardisé validé dans littérature

Non [N]

Votre questionnaire intervient après une modification provoquée pour votre étude :

- de la prise en charge des patients
- ou de la pratique des professionnels de santé
- ou des comportements habituels des sujets

Et c'est le retentissement de cette modification provoquée que je veux évaluer

Non [N]

Vous réalisez une étude de pratiques, portant sur :

- les modalités d'exercice des professionnels de santé

OU

- une évaluation des pratiques d'enseignement dans le domaine de la santé

Non [N]

Vous réalisez une étude de type enquête retrouvée dans la liste ci-dessous :

- Enquête de satisfaction des patients
- Expérimentations en sciences humaines et sociales dans le domaine de la santé
- Enquête de satisfaction du consommateur sur des produits cosmétiques

Oui [Y]

Votre étude est hors champ de la loi Jardé.

## **Annexe 3 : formulaire de consentement éclairé**

Madame, Monsieur,

L'interne en médecine, Louis Billiet, exerçant dans la subdivision de Bordeaux, vous informe d'une recherche concernant le programme dit "MBSR" ayant été mis en place au sein du CHU de Bordeaux, et votre engagement ou non, par rapport à celui-ci.

Il est important de lire attentivement ce formulaire ; n'hésitez pas à demander à Louis Billiet de plus amples explications au besoin.

### **Responsables du projet de recherche**

- **François Alla** : co-directeur de thèse, professeur des universités et praticien hospitalier, Service de soutien méthodologique et d'innovation en prévention, CHU Bordeaux ([francois.alla@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.alla@chu-bordeaux.fr))
- **Louis Billiet** : investigateur principal, thésard, interne en médecine, diplôme d'études spécialisées en santé publique, subdivision de Bordeaux (personne à contacter : [louis.billiet@u-bordeaux.fr](mailto:louis.billiet@u-bordeaux.fr)).
- **François Tison** : co-directeur de thèse, professeur des universités et praticien hospitalier, Centre de ressources et de recherche en hypnose et méditation, CHU Bordeaux ([francois.tison@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.tison@chu-bordeaux.fr))

### **Présentation du projet**

De nombreuses études ont mis en évidence les bénéfices du programme MBSR, sur l'état de santé global des individus, ainsi que spécifiquement sur la prévention des risques psychosociaux.

Néanmoins, il n'existe pas encore à l'heure actuelle d'étude portant sur la viabilité du déploiement de ce programme dans un environnement tel que celui pensé au sein du CHU de Bordeaux, notamment chez le personnel soignant, dont les internes.

L'objectif de ce projet est d'**étudier les facteurs** influant un potentiel engagement dans le programme MBSR au sein de cette population, notamment par le biais d'entretiens individuels. Vos données sont collectées dans le but de développer les connaissances autour de cette thématique de recherche.

Si vous acceptez de participer à cette étude, plusieurs questions concernant votre parcours en rapport avec la méditation, les motivations associées ainsi que les différents facteurs vous ayant amené à participer ou non à un programme MBSR pourront vous être posées.

D'autres données "libres" pourront également être recueillies lors des entretiens, afin d'alimenter le travail de recherche.

La durée approximative des entretiens est attendue entre 20 et 60 minutes selon le contexte et l'état d'avancement du travail de thèse notamment.

Que vont devenir les données recueillies pour la recherche ?

### **Que vont devenir les données recueillies pour la recherche ?**

Dans le cadre de la recherche, un traitement de vos données personnelles va être mis en œuvre pour permettre d'analyser

les résultats de la recherche au regard de l'objectif de cette dernière qui vous a été présenté.

A cette fin, des données vous concernant peuvent être transmises par le responsable de la recherche aux personnes ou entités agissant pour son compte, dans des conditions assurant leur confidentialité. Ces données seront identifiées par un code comportant une association de chiffres et de lettres.

Vos données pourront être utilisées pour des recherches ultérieures ou des analyses complémentaires à la présente recherche, dans des conditions assurant leur confidentialité et le même niveau de protection que la législation européenne.

Vous pouvez vous opposer à tout moment à l'utilisation ultérieure de vos données auprès des responsables de cette recherche. La durée de conservation de ces données est fixée à 2 ans.

### **Quels sont vos droits ?**

#### **Vos droits à la confidentialité**

Toutes les informations recueillies dans le cadre de ce travail seront traitées de façon **anonyme** et resteront **confidentielles**.

Vos données seront conservées par le responsable de traitement via une solution informatique sécurisée, avec notamment un processus de chiffrement de celles-ci par un mot de passe sécurisé, connu seul de l'équipe investigatrice. Le responsable de traitement s'engage à ne pas transmettre vos données à des tiers non habilités à travailler sur cette recherche.

Le fichier informatique utilisé pour cette recherche est mis en œuvre conformément à la réglementation Informatique et

Libertés (CNIL - loi 78-17 du 6 janvier 1978 modifiée). Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'effacement. Ces droits s'exercent auprès de l'équipe chargée de la recherche qui, seule, connaît votre identité.

#### **Vos droits de vous retirer de la recherche en tout temps**

La participation à cette étude est entièrement volontaire. Sachez que même si vous décidez de participer aux entretiens, il est possible d'arrêter à tout moment ceux-ci, et tant que l'enregistrement final n'a pas été effectué, aucune de vos données ne sera traitée.

Vous pouvez vous opposer à l'utilisation de vos données à tout moment de la recherche sans justification, sans conséquence.

De plus, conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée en 2004, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification aux informations qui vous concernent, que vous pouvez exercer en vous adressant à Louis Billiet ([louis.billiet@u-bordeaux.fr](mailto:louis.billiet@u-bordeaux.fr)).

#### **Vos droits de poser des questions en tout temps**

Vous pourrez, tout au long de la recherche et à l'issue, demander des explications sur le déroulement de la re-

## Vos droits de poser des questions en tout temps

cherche en posant des questions au sujet de la recherche, en communiquant avec les responsables du projet par courrier électronique à Louis Billiet ([louis.billiet@u-bordeaux.fr](mailto:louis.billiet@u-bordeaux.fr)), François Alla ([francois.alla@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.alla@chu-bordeaux.fr)) ou François Tison ([francois.tison@chu-bordeaux.fr](mailto:francois.tison@chu-bordeaux.fr)) ou par téléphone au 06 74 88 29 49.

## **Diffusion**

Les résultats de cette recherche pourront être publiés au titre d'un travail de thèse d'exercice de médecine, ou en tant que publications scientifiques, mais l'identité des participants ne sera pas révélée, et aucun renseignement pouvant révéler votre identité ne sera dévoilé.

Quel que soit votre choix, en informer Louis Billiet, en lui retournant ce document signé, possiblement par mail à l'adresse suivante : [louis.billiet@u-bordeaux.fr](mailto:louis.billiet@u-bordeaux.fr)

En signant ce consentement, vous certifiez que vous avez lu et compris les renseignements ci-dessus et que l'on vous a informé que vous étiez libre d'annuler votre consentement ou de vous retirer de cette recherche en tout temps, sans préjudice.

## **Consentement à l'utilisation des données pour cette recherche**

Oui : je consens à l'utilisation des données pour cette recherche

Non : je ne consens pas à l'utilisation des données pour cette recherche

*(remplacer  par  sur la ligne de votre choix si vous utilisez la version traitement de texte, sinon cocher)*

J'ai lu et compris les renseignements ci-dessus et j'accepte de plein gré de participer à cette recherche.

Consentement à l'utilisation des données pour cette recherche

Signature du participant :

\*\*\*\*\*PARTIE                    RÉSERVÉE                    À                    L'ÉQUIPE                    INVESTIGATRICE  
\*\*\*\*\*

Identifiant du participant : sujet

Date de délivrance de l'information : / /202

Document réalisé en 2 exemplaires, dont l'un sera conservé par l'équipe investigatrice pendant les 2 années prévues, l'autre étant conservé par la personne participant à la recherche.

Signature de l'investigateur :

## **Annexe 4 : guides d'entretiens**

### **Derniers entretiens**

#### Participants

#### **Généralités, représentations**

- Quid de la méditation ?
- Des mots clés s'y rapportant ?
- Quelles sont vos représentations de la méditation ?
- Quelles sont vos représentations de la pleine conscience

#### **Parcours préalable**

- Quel a été votre parcours, votre histoire jusqu'à votre participation au programme MBSR au CHU de Bordeaux ?
- Relance
  - que pensiez-vous de la méditation avant votre participation ?
  - dans votre parcours, où situeriez-vous la méditation ?
  - quelles sont vos représentations actuelles de la méditation ?

#### **Informations concernant le programme**

- Quid du programme MBSR ?
- Des mots clés s'y rapportant ?
- Comment en avez-vous entendu parler ?
- Était-ce votre premier contact avec la méditation ?
- La réunion d'information faite avec les instructeurs vous a-t-elle changé vos représentations ?
- Participation au programme
  - Selon vous, quels sont les facteurs clés, associés à la participation à ce genre de programme ?
    - freins ?
    - moteurs ?
    - avant / pendant / après ?

## Derniers entretiens

- Quels ont été les obstacles, à votre participation à ce programme
- Quels ont été les moteurs ayant favorisé votre participation à ce programme ?
- **Déroulement du programme**
  - Qu'en avez-vous pensé ?
  - Comment l'avez-vous vécu ?
  - Y a-t-il eu des attentes qui n'ont pas été assouvies ?
  - Le lieu des séances a-t-il eu un poids ? En quoi ?
  - **Relance**
    - Quels ont été les moments attendus, les bonnes, les mauvaises et les "non-surprises" ?
    - Comment avez-vous vécu ces moments

## **Bilan**

- Que pensez-vous de ce programme maintenant ?
- Qu'en avez-vous pensé une fois terminé ?
- Qu'en avez-vous pensé sur le moment ?
- **Relance**
  - Ces critiques à produire par rapport au programme ?
    - négatives ?
    - positives ?
  - D'autres choses à rajouter par rapport au vécu du programme ?
  - Des suggestions ?

## **Ancrage moyen et long terme**

- Dans votre présent, existe-t-il encore quelque chose en rapport avec ce programme ?

## **Distanciel**

- Selon vous, est-ce que cela aurait pu être envisageable de faire ce programme à distance ?
- Quels en seraient les effets par rapport à du présentiel ?
- Que pensez-vous de l'opportunité d'un tel programme mais en ligne, au moins pour une majeure partie ?
- Si on mettait en perspective le déroulement de ce programme à distance et une réflexion sur sa qualité, quelles seraient vos remarques ?

## Derniers entretiens

- Relance
  - Avantages ?
  - Inconvénients ?
  - Par rapport à l'accessibilité à ce programme ? (réduction des contraintes de transport, portabilité, etc)

## Et maintenant

- Selon vous, ce programme a-t-il un avenir ?
- Referiez-vous ce type de programme ?
- En avez-vous parlé à des collègues / à votre entourage ? Si oui, en quels termes ?

## Suites

- Avez-vous envisagé la prolongation de cette formation à la méditation dans le cadre de votre démarche personnelle ? Si oui, comment ?
- Avez-vous pu participer à une des séances de méditation collective des "Mindful doctors" dans les suites du programme ?
- Est-ce que ce type de groupe de pratique représente une ressource qui peut, aurait pu, être ancrée dans votre pratique méditative personnelle ?
  - Si non, pourquoi
- Relance
- Comment cette prolongation s'est-elle concrétisée ou non, et quels ont été les arguments principaux expliquant vos choix pour tel ou tel type de pratique ?
  - pratique personnelle ?
  - collective ?
  - autre ?

## Clôture

- 5 mots-clés sur cet entretien / ce travail de recherche
- Avez-vous d'autres choses à ajouter ?

## Non participants

## Généralités, représentation des concepts

- Quid de la méditation ?
- Des mots clés s'y rapportant ?

## Derniers entretiens

- Quelles sont vos représentations de la méditation ?
- Quelles sont vos représentations de la pleine conscience ?

## Parcours préalable

- Quel a été votre parcours / histoire jusqu'au contact avec le programme MBSR ?

## Informations concernant le programme

- Quid du programme MBSR ?
- Des mots clés s'y rapportant ?
- Comment en avez-vous entendu parler ?
- Était-ce votre premier contact avec la méditation ?
- La réunion d'information faite avec les instructeurs vous a-t-elle changé vos représentations ?

## Non participation

- Lorsque ce programme vous a été présenté, vous rappelez-vous comment vous avez réagi ?
- Selon vous, quels sont les facteurs clés, associés à la participation à ce genre de programme ?
  - freins ?
  - moteurs ?
  - avant / pendant / après ?
- Quels ont été les obstacles, à votre participation à ce programme
- Quels ont été les moteurs ayant favorisé votre potentielle participation à ce programme ?
- Qu'est-ce qui vous ferait / pourrait vous faire franchir le cap d'une participation à ce programme ?

## Déroulement du programme

- Comment pensez-vous le déroulement de ce programme ?
- Quels qualificatifs donneriez-vous à cette démarche ?

## Bilan

- Que pensez-vous que ce programme puisse apporter ?
- Comment vous projetez-vous, ou non, dans ce programme ?
- Que voyez-vous comme contraintes liées à ce programme ?
- Relance
  - Des critiques à produire par rapport au programme ?
    - négatives ?

## Derniers entretiens

- positives ?

### Distanciel

- Selon vous, est-ce que cela aurait pu être envisageable de faire ce programme à distance ?
- Quels en seraient les effets par rapport à du présentiel ?
- Que pensez-vous de l'opportunité d'un tel programme mais en ligne, au moins pour une majeure partie ?
- Si on mettait en perspective le déroulement de ce programme à distance et une réflexion sur sa qualité, quelles seraient vos remarques ?
- Relance
  - Avantages ?
  - Inconvénients ?
  - Par rapport à l'accessibilité à ce programme ? (réduction des contraintes de transport, portabilité, etc)

### Et maintenant

- Selon vous, ce programme a-t-il un avenir ?
- En avez-vous parlé à des collègues / à votre entourage ? Si oui, en quels termes ?

### Clôture

- 5 mots-clés sur cet entretien / ce travail de recherche
- Avez-vous d'autres choses à ajouter ?

## Premiers entretiens

### Participants

- Quid de la méditation ?
- Quid du programme MBSR ?
- Quel a été votre parcours, votre historique jusqu'à votre participation au programme MBSR au CHU de Bordeaux ?
- Aviez-vous eu un contact préalable avec un environnement traitant de méditation, d'hypnose, de sophrologie, etc ?
- Quels ont été les moments attendus, les bonnes, les mauvaises et les "non-surprises" et comment cela a été vécu ?
- Que pensez-vous de ce programme maintenant, qu'en avez-vous pensé sur le moment, qu'en avez-vous pensé une fois terminé ?
- Que vous apporte-t-il éventuellement dans le présent, existe-t-il quelque chose hérité / d'ancré

## Premiers entretiens

encore dans votre présent de ce programme ?

- Y-a-t-il d'autres facteurs clés, freins ou moteurs, avant, pendant ou même après, qui auraient eu une influence sur la participation à ce programme selon vous ?
- Est-ce que cela aurait pu être envisageable de faire ce programme à distance ?
- Est-ce que le fait que cela se soit déroulé à Pellegrin, plutôt qu'au Centre Ressources et Recherches sur la Méditation et l'Hypnose (à Xavier Arnozan), cela a été plutôt un obstacle ?
- D'autres choses à rajouter par rapport au vécu du programme ?  
D'éventuelles suggestions, critiques positives, négatives, remarques diverses ?
- Y-a-t-il eu des attentes qui n'ont pas été assouvies ?
- Est-ce un type de programme que vous referiez dans l'avenir ?
- Avez-vous pu participer à une des séances de méditation collective des mindful doctors dans les suites du programme ?
- Est-ce que ce type de groupe de pratique représente une ressource qui peut, aurait pu, être ancrée dans votre pratique méditative personnelle ? Si non, pourquoi ?

## Non participants

- Quid de la méditation ?
- Quid du programme MBSR ?
- Aviez-vous eu un contact préalable avec un environnement traitant de méditation, d'hypnose, de sophrologie, etc, ou le programme MBSR était-il le premier contact ?
- Quelles sont vos représentations de la méditation ?
- Percevez-vous une éventuelle utilité à cette démarche ?
- Quelles sont vos représentations du programme spécifique MBSR ?
- Quid de votre investissement par rapport à celui-ci ?
- Quels ont été les obstacles à votre participation à ce programme ?
- Quels ont été les moteurs ayant favorisé votre potentielle participation à ce programme ?
- Qu'est-ce qui vous ferez / pourrez vous faire franchir le cap d'une participation à ce programme ?
- Comment imaginez-vous le déroulement d'une séance type de méditation ?
- Comment imaginez-vous le déroulement d'une semaine type de ce programme ?
- Comment avez-vous entendu parler du programme ?
- Avez-vous d'autres choses à ajouter ?

## **Annexe 5 : exemple contenu fichier support retranscription**

### Entretien sujet X

**Nature :** Retranscription d'un entretien entre le sujet X (l'enquêté) et l'enquêteur, au sujet de la méditation et du programme MBSR, spécifiquement de la session de printemps 2019 du programme MBSR au CHU de Bordeaux.

**Informations entretien :** date, recueil d'une durée de X minutes, via une solution de visioconférence, durant la première période de confinement française due au SARS-Cov 2.

**Lieu :** l'enquêteur est seul sur son lieu de travail (collègues en réunion), casque et micro sur la tête pour ne pas être dérangé, l'enquêté est seule également, au calme.

**Profil enquêté :** le sujet X est médecin spécialiste (interne), effectuant alors un stage en tant qu'interne dans une structure de Bordeaux, en dehors du CHU, et a participé à une session du programme MBSR.

**Lien enquêté / enquêteur :** l'enquêteur et l'enquêté ont participé à la même session du programme MBSR, et ne se connaissent que par cet intermédiaire. Un rappel des objectifs et du cadre de la recherche est fait avant l'entretien pour favoriser autant que possible des propos rapportés de manière la plus proche du vécu de l'enquêté, avec le moins d'influence possible de ce lien.

**Périmètre de transcription :** il s'agit d'une retranscription partielle (seulement la partie de l'entretien concernant les questions de recherche) mot pour mot de l'entretien individuel entre l'enquêteur et l'enquêté, les parties précédant et suivant les questions de recherche n'en ont pas bénéficié.

#### **Convention d'écriture :**

- *les propos en italique sont la retranscription des propos du chercheur*
- *les propos soulignés sont les questions de recherche de l'enquêteur (et donc en italique également)*
- les propos en police sans mise en forme sont la retranscription des propos de l'enquêté
- [les propos entre crochet sont les notes de l'enquêteur, avec notamment les informations censurées aux fins d'anonymisation du contenu]
- ... marque une pause dans le discours
- / marque une rupture dans le discours, avec reprise du discours sur un autre fil de pensée potentiellement, même si proche le plus souvent

### Retranscription entretien

#### *quid de la méditation ?*

De ce que je sais de la méditation ?

*Pas forcément ! ça peut être de ce que tu en penses, des représentations que tu en as, de comment tu l'as appréhendée / quid de la méditation au sens large ? Pour toi, qu'est-ce que ça t'évoque, on va dire ça ?*

## Annexe 5 : exemple contenu fichier support retranscription

Eh bien, je ne m'étais jamais vraiment posé la question avant le premier confinement. Et j'ai commencé à m'y intéresser, bah dans un objectif de diminuer le stress et j'ai commencé avec [nom d'une application populaire de méditation], qui est une application. Et je voyais qu'il y avait des bons résultats / que le versant application, je trouvais que c'était un peu dénué d'originalité : j'avais du mal à continuer. Et... et après, par hasard, j'ai reçu un mail du CHU sur les programmes de formation, dont celui avec [nom d'un instructeur de l'IMIC] au mois de juin.

## **Annexe 6 : exemple structure des fichiers support des annotations**

Enfin je n'en avais pas vraiment entendu parler jusqu'à maintenant. |<< **connaissances et expériences prealables**| J'avais vaguement entendu parler de la méditation pleine conscience, mais c'était assez lointain pour moi|**connaissances et expériences prealables >>**| quoi. Enfin voilà, |<< **connaissances et représentations meditation**|via Christophe André par exemple les choses un peu médiatisées dans ce domaine|**connaissances et représentations meditation >>**| quoi, mais ça n'allait pas plus loin que ça. Et donc il m'a|<< **connaissances et représentations MBSR**| parlé de la méditation pleine conscience, comme d'un outil pour permettre de gérer mon anxiété, mon stress|**connaissances et représentations MBSR >>**|.

**Annexe 7 : code-book thèmes et sous-thèmes relevés**

<b>Thèmes et sous-thèmes</b>		<b>Exemples de composants</b>
<b>environnement du programme</b>		
	accessibilité temporelle	temps de pratique attendu / horaires adaptées
	emplacement et locaux	emplacement / local adapté / trajet
	accessibilité parties prenantes et ressources externes	accessibilité de l'instructeur et feeling / disponibilité de ressources en dehors du programme (littérature et documentation, audio, groupe de pratique, etc)
	accessibilité financière	gratuité
	confidentialité et climat de confiance	confidentialité du programme / bienveillance des instructeurs et autres participants
	crédibilité et validité scientifique	repose sur un modèle théorique / effets connus par les preuves / instructeur et coordonnateurs expérimentés et avec bagage scientifique
	information sur le programme	via : autres internes, institutions, associations locales, récit de participants, récit des instructeurs
<b>bénéfices du programme</b>		
	retentissement professionnel	légitimité pour proposer le programme / cerner les indications du programme / capacité de concentration accrue
	bénéfices psychologiques	introspection et éveil de soi-même / sentiment de calme, paix intérieure / coping (se recentrer sur le présent, changer ses schémas de pensées, adopter de nouvelles perspectives, acceptation et résilience, non jugement) / prendre soin de soi
	relaxation et bien-être physique	bien-être et mieux-être / calme physique / détente / tranquillité d'esprit
	relations interpersonnelles	meilleure relation aux autres (patient, collègue, entourage) / bien-être social
<b>connaissances et expériences</b>		
	connaissances et représentations sur la méditation	représentations, compréhension de ce qu'est la pratique méditative, notions des bénéfices attendus
	connaissances et représentations mindfulness ou MBSR	représentations, compréhension de ce qu'est ce programme particulier / notions des bénéfices attendus / connaissances préalables sur le programme proposé
	historique personnel	contact préalable avec la méditation / tentative personnelle / initiation via pratiquants / entourage qui en parle
<b>autres moteurs et freins d'origine interne</b>		
	temps disponible	
	disparité attentes et bénéfices perçus	
	difficulté compréhension pratiques méditatives	
	lâcher prise et introspection	confrontation peurs enfouies / peur du lâcher prise /
	sentiment d'auto-efficacité	peur de s'endormir / peur d'abandonner en cours de programme / peur de ne pas "faire assez"
	pérennisation post-programme	
<b>autres moteurs et freins d'origine externe</b>		
	jugement des autres/pairs	
	influence de l'entourage	
	adaptabilité du programme	



## Annexe 8 : verbatims par thèmes et sous-thèmes relevés

### Environnement et caractéristiques du programme

261 codages depuis 10 entretiens

[accessibilite financiere](#)  
[accessibilite parties prenantes et ressources externes](#)  
[accessibilite temporelle](#)  
[confidentialite et climat de confiance](#)  
[crédibilité et validité scientifique](#)  
[emplacement et locaux](#)  
[environnement du programme](#)  
[information sur le programme](#)

---

2 codages de "accessibilite financiere" depuis 2 entretiens.

---

#### **réfractaire**

En facilitateur, tout à l'heure tu as évoqué la gratuité, et ça... on ne peut pas le nier c'est un vrai facilitateur.

#### **engagé**

le fait que ce soit gratuit, c'est quand même un gros point c'est sûr attractif

---

57 codages de "accessibilite parties prenantes et ressources externes" depuis 8 entretiens.

---

#### **réfractaire**

en soit, on est aussi... En plus on était encadrés. On était encadrés

#### **réfractaire**

après ça dépend encore une fois de comment tu es à la maison [rires], mais pour les gens qui n'en font pas beaucoup, et bien c'est peut-être mieux.

#### **réfractaire**

comme quand tu vas faire des cours de yoga. Et bien tu peux essayer, peut-être, de temps en temps, pratiquer à la maison, mais, peut-être que ce sera moins efficace

#### **réfractaire**

finalemt, c'est une bonne opportunité pour franchir le cap, quand... uniquement via la démarche personnelle on n'a pas réussi.

Oui, c'est ça.

#### **réfractaire**

et même les gens qui étaient autour de nous, parce que c'était un environnement plus cool, nous en parlaient.

#### **réfractaire**

ça a l'air assez facilement accessible

#### **réfractaire**

## Environnement et caractéristiques du programme

ça a vraiment pas l'air difficile / ça n'a pas l'air difficile d'accès

### réfractaire

c'est mieux quand c'est de la méditation guidée, avec quelqu'un qui... qui peut-être, l'explique un petit peu

### hésitant

ce que j'ai apprécié, auquel je m'attendais pas, c'est qu'il y a un côté / les formateurs ont l'air assez accessible. Enfin, tu vois, [nom d'un instructeur du CHU], en fait je ne savais pas qu'il était... il est PU non ?

### hésitant

bon c'est quand même [titres des instructeurs] qui ont l'air de se rendre très disponible à des internes, et ça n'arrive pas tout le temps et je trouve ça très cool / c'est top.

### hésitant

j'ai commencé avec [nom d'une application populaire de méditation], qui est une application.

### hésitant

j'ai ressenti une compréhension de [nom instructeur qui faisait la réunion], je me suis senti vachement à l'aise.

### hésitant

j'étais très, très occupée en stage à ce moment-là. Et il m'avait gardé une place pour le programme d'après : il m'avait fait passer en premier, donc j'ai dit ok

### hésitant

je pense que ce serait super et que ça permettrait d'avoir un ancrage avec les autres

### hésitant

Et puis il y a eu la mode effectivement des applis, alors avec le truc marketing moi je n'aime pas trop, mais effectivement, "petit bambou",

### hésitant

Bon après, je pense que c'est une question d'instructeur. Le fait que ce soit des gens du CHU. Après ils ont l'air très gentils, mais ça reste un problème je / enfin, ça peut être un frein, je pense d'avoir des PU-PH, ou des chefs du CHU : des gens qui connaissent des gens en fait.

### hésitant

maintenant que j'ai été à la réunion.

Parce que j'ai rencontré les personnes derrière le "simple titre de"...

### hésitant

si on disait quelque chose et, souvent ils alternaient donc... Je pense que c'était aussi fait effectivement pour qu'on les connaisse un peu / enfin, "qu'on les connaisse..." qu'on les entende parler, s'exprimer et tout ça que l'on ne peut pas avoir via une affiche ou ce genre de choses. Donc ça c'était bien.

### hésitant

je trouve ça super. J'étais heureusement surprise : tu vois, moi [noms instructeurs] je les imaginais pas du tout comme ça.

### hésitant

pour les facteurs-clés, et les avantages, j'ai oublié tout à l'heure : j'ai trouvé ça bien aussi qu'il y ait une autre "visite", enfin, une autre rencontre, avec l'instructeur.

### hésitant

Même si là, on les a déjà pas mal entendus etc. Je trouve ça bien qu'ils nous écoutent nous, personnellement.

### hésitant

Et on passera de "Pr de [nom de spécialité d'un instructeur]" à personne toute zen dans son salon. Et en plus l'autre qui avait son bébé à côté ça rendait de suite plus "contact humain" [rires].

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

Et que même si le CHU qui le propose, en fait quand tu vas à la réunion d'information, tu vois des êtres humains avant tout quoi.

### engagé

Donc je le fais, toujours avec des supports, parce que je n'arrive pas à le faire toute seule

### engagé

Mais je le fais avec des supports et je fais beaucoup de la méditation sur le souffle

### engagé

je pense que ça peut être une aide de le refaire en groupe, de le refaire dans un cadre plus formel

### engagé

ça n'a pas été assez discuté peut-être pendant le programme, je ne sais pas, de cette continuité-là, de savoir exactement comment ça se passait enfin je ne sais pas

### engagé

Oui, ça par contre oui je pense qu'effectivement c'est une ressource, quand même, une fois par mois, d'avoir un groupe de méditation ça aide aussi à entretenir le truc, je pense, par la suite.

### engagé

finalement je trouve que à l'issue, ce qui a été bénéfique ça a été d'échanger avec d'autres personnels soignants qui ont plus eu déjà une démarche dans la méditation

### engagé

à la fois triste je pense, de de me dire que maintenant il faut que je vole de mes propres ailes et que j'essaie de moi-même entretenir le truc si je veux garder un bénéfice

### engagé

il y a vraiment un truc qui se crée je pense quand tu es sur place avec d'autres personnes qui médite et que tu as ton formateur qui à côté en fait

### engagé

finalement ça ne s'est pas fait, je me suis tourné un peu plus vers le yoga peut-être, dû au fait que c'est quelque chose de physique parce que ça me parlait aussi un peu plus à l'époque. Quoique maintenant tu vois, je fais un peu plus de méditation, en fait via une application que j'ai téléchargée qui s'appelle [nom de l'application en question].

### engagé

maintenant, avec un an de recul, si ça devait peut-être se représenter, je ne sais pas, dans six mois ou un an oui, pourquoi pas

### engagé

je pense que ça peut aussi avoir ces bénéfices quand elle est faite au quotidien, mais voilà : pour l'ancrer plus facilement j'aurai besoin d'accompagnement ça c'est sûr. Toute seule, j'ai plus de mal.

### engagé

tu as pu participer à une des séances de méditation collective des mindful doctors ou pas du tout ?

Oui, et bien pas du tout oui... Et là je me suis dit c'est peut-être l'opportunité oui

### engagé

quand j'ai vu que ça se mettait en place via la plateforme Zoom, je me suis dit, "oh, et bien, chouette, je vais peut-être essayer d'intégrer"

### engagé

Donc il y avait le fait d'avoir un interlocuteur, éventuellement, qui a facilité aussi des choses

### engagé

le petit bouquin de Matthieu Ricard : l'art de la méditation. Puis je suis passé à l'application

## Environnement et caractéristiques du programme

### engagé

Cette application je l'utilise encore : ça s'appelle "imagine clarity"

### engagé

aussi... les enseignements bouddhistes, maintenant c'est extrêmement facile d'y avoir accès : il y a beaucoup de centres qui ont leur chaîne YouTube, où on peut trouver tout un tas de contenus, et qui permet une meilleure compréhension,

### engagé

Non, mais du coup, ce que tu m'as dit sur les mindful doctors, maintenant je comprends mieux du coup le...

### engagé

Rien que par la présence il y a cette espèce... enfin, qui émane vraiment énormément d'humilité et vraiment de calme / en fait, qui, quelque part qui... montre les qualités qu'on aimerait bien développer. Qui incarne, qui personnifie ça. Et ça c'est quelque chose qui est / je pense, est très... qui, du coup, inspire / qui / en tout cas, qui / moi, peut / qui m'a beaucoup inspiré

### engagé

Alors c'est vrai, on commence par le corps parce que c'est plus facile / ça parle plus aux gens

### engagé

tu n'as pas forcément accès à grand-chose, encore que, il y a des associations bouddhistes

### engagé

j'ai eu cette démarche où je me suis dit et bien... bon tu es tenté par ça, et bien va voir ce que racontent les vrais experts.

### engagé

livre de Matthieu Ricard. Qui s'appelle "l'art de la méditation".

### engagé

Ce bouquin là j'y ai passé aussi beaucoup de temps, parce que franchement il y a des choses / c'est tellement condensé, qu'il y a des pratiques où... ça aussi pour moi c'est un événement marquant, pour me montrer que... même si ça t'avait fait du bien, et bien tu as encore beaucoup de choses à apprendre.

### engagé

il y a une pratique qui s'appelle "Tonglen", et en fait, c'est une pratique du bouddhisme tibétain qui consiste à accueillir toute la souffrance du monde, sous forme d'un nuage grisâtre ou noir, qu'on inspire et qui va se loger au centre de notre cœur. Et en échange on offre tout notre bonheur à tous les êtres.

### engagé

même si, j'arrivais à comprendre certaines choses dans ce petit bouquin... et bien je voyais bien que j'avais des limites et tout. Et ce qui est / du coup, ça m'a fait prendre conscience que, être guidé en fait, c'est très important, parce que si on n'est pas guidé ou mal guidé, c'est là où ça peut devenir problématique !

### engagé

je me suis rendu compte que c'est important d'être guidé.

### engagé

c'était un peu compliqué : parce que, dans ce que moi je recherchais, il n'y avait pas grand-chose en fait, et j'avais pensé / à ce moment-là je n'avais pas encore vraiment investi / je ne m'étais pas tant intéressé que ça à la MBSR.

### engagé

Matthieu Ricard étant de tradition du bouddhisme tibétain, c'est plutôt vers ça que je me suis orienté. Et, les choses étant bien faites, en fait je me suis aperçu qu'il avait contribué à une application de méditation, qui est, à mon avis, l'une des meilleures qui existe actuellement. En tout cas, accessible aux pays occidentaux

### engagé

Et du coup, concrètement, c'est une chaîne YouTube, à laquelle je suis assez fidèle. J'avais essayé plusieurs choses... mais c'est une chaîne YouTube, avec quelqu'un qui me parle plutôt bien

### engagé

## Environnement et caractéristiques du programme

tout à l'heure, je parlais plutôt de solitude : et là, de ce que j'en ai compris, il y a quand même / enfin, même si c'est chacun pour soi, c'est chacun pour soi ensemble

### engagé

le fait qu'il y ait un instructeur, je trouve ça bien aussi

### engagé

je trouve ça hyper cool, que ce soit proposé aux internes,

### engagé

je trouve ça absolument génial qu'on puisse intégrer ce type de programme,

---

### 24 codages de "accessibilité temporelle" depuis 7 entretiens.

---

### hésitant

je ne sais pas si j'imaginai que ce serait... que ce serait si étendu en termes d'heures.

### hésitant

du coup, pour la participation, on peut être en congé, ou ça peut ne pas coïncider au niveau horaires.

### hésitant

en vrai, c'est sûr que le premier c'était vraiment pas le bon moment, mais là je me suis dit "autant commencer maintenant" et peut-être que ça va m'apporter

### hésitant

Et en même temps, j'ai trouvé ça malin... enfin j'ai trouvé ça crédible, en soit, qu'on nous demande ce temps-là, vu l'objet / enfin, généralement, pour toutes les activités, tu vois, il faudrait que ce soit comme ça, mais en particulier pour quelque chose qui est focalisé sur sa propre / sur la méditation.

### hésitant

En heure de pointe, c'est le soir...

### hésitant

parce que l'horaire m'allait bien, je n'avais pas grande chose de prévu...

### hésitant

pour les internes, je pense que ce qui est important aussi / rien à voir avec l'efficacité, c'est : oui, c'est les horaires

### hésitant

à part quelques [nom spécialité médicale] qui vont avoir, tu vois, des journées pleines / les autres jours, ça va être difficile quoi.

### hésitant

un truc qui te dit... que le programme dure... je ne sais pas... quinze semaines / enfin, je dis ça au hasard / tu vois, une séance de 3h plus le travail personnel 10 heures par semaine... je pense qu'un rapide calcul m'aurait... enfin, je suis pas sûr que je serai venu à la réunion, tu vois ?

### engagé

Souvent je fais par périodes de brèves, de 20 minutes

### engagé

les freins et moteurs, avant, pendant, après, est-ce qu'il y a d'autres choses ?

## Environnement et caractéristiques du programme

Je pense qu'il y a aussi l'horaire

### engagé

Et bien parce que c'était plutôt adapté à nos propres horaires

### engagé

je t'avoue qu'au niveau des horaires ce n'était pas pratique

### engagé

oui je pense que les horaires, mais, c'était... enfin heureusement qu'à [ville de périphérie] je ne finissais pas trop tard, j'avais temps de rentrer, mais bon, c'était parce que mon stage aussi faisait que c'était compliqué pour moi à l'époque.

### engagé

je ne pense pas que j'aurais pu parce qu'en fait ça tombait pile poil avec mon train et le tram que je prenais

### engagé

étant en stage ailleurs, qu'au CHU, ce n'est pas évident au niveau des horaires à chaque fois, donc je ne l'ai pas fait

### engagé

Sous l'hypothèse, où je n'ai pas un truc / mes créneaux existant s'accordent.

### engagé

Et dans ce cadre-là, du coup c'est bien qu'ils aient la visio, peut-être que c'est / ça va leur dire... Et du coup peut-être que ça va leur faire penser que, et bien, ils peuvent essayer d'aménager / enfin pour ceux qui seront motivés / d'aménager leur temps, en se disant "je peux le faire de chez moi"

### engagé

il y avait le côté très chronophage, qui encore à l'heure actuelle, me freine.

### engagé

Mais il y a aussi le fait que : les séances durent longtemps, et au-delà du temps que ça prend, moi, c'est plus la capacité à être investi, comme ça, dans une démarche de méditation, aussi longtemps.

### engagé

je me dis que ça pourrait, peut-être, être un frein : c'est se dire "est-ce que... est-ce ce qu'on a envie de s'investir sur ces temps-là, aussi longtemps ?

### engagé

pour que j'en sois satisfaite au quotidien, et que je ne me dise pas "punaise ça fait que deux semaines, il reste un mois et demi" / enfin, je ne veux pas être là-dedans

### engagé

j'imagine qu'il y a des journées où / je ne sais pas / où on n'est probablement pas faits pour faire une heure de méditation, et du coup ça doit nous gonfler. Mais, disons, que je veux que ça reste très ponctuel

### engagé

je veux... voilà : que même pendant une heure de méditation, je ne veux pas me dire "putain, quand est-ce que c'est fini ?"

---

30 codages de "confidentialité et climat de confiance" depuis 7 entretiens.

---

### hésitant

oui, la confidentialité c'est sûr que... en tant que médecin on sait que c'est important,

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

temps qui est consacré aux échanges. Et moi ça j'ai du mal. J'ai... j'ai du mal à dire ce que je ressens, ce qui se passe pour moi pendant... pendant la méditation

### hésitant

en gros la moyenne d'âge je dirais c'est entre plutôt entre 40 et 50 ans. Voilà, donc ça, ça crée des distorsions un peu au niveau de / bah des échanges parce que, souvent les personnes rapportent que ça améliore leurs rapports avec les enfants / avec leurs enfants etc. donc moi des fois je me sens un peu seule quoi. J'ai / en fait, j'ai plus de mal interagir avec les autres du fait que je suis différente, en ce sens-là.

### hésitant

après c'est intéressant de discuter avec tout le monde mais moi je / et les autres se sentent moins à l'aise pour parler avec moi aussi

### hésitant

Après ils ont l'air très gentils, mais ça reste un problème je / enfin, ça peut être un frein, je pense d'avoir des PU-PH, ou des chefs du CHU : des gens qui connaissent des gens en fait.

### hésitant

je ne suis pas sûr que je t'aurai répondu la même chose avant, et maintenant que j'ai été à la réunion.

Parce que j'ai rencontré les personnes derrière le "simple titre de"...

### hésitant

En tout cas un interne [spécialité d'un des instructeurs] moi à sa place j'aurais pas très envie qu'un de mes PU soit... c'est sûr ! [rires enquêté] Après il y a un gradient... PH versus PU, est-ce que ça change quelque chose ? Je pense qu'à partir du moment où ça peut être ton futur collègue, ouais, c'est quand même un peu gênant

### hésitant

Moi j'avoue que c'est très personnel, tu vois ? Je sens les gens et j'avoue que pour ce genre de programme c'est important je pense, même si on peut se tromper. Et clairement j'ai un peu déjà fait mon choix, tu vois ? Et donc peut-être que ça peut être un frein, si tu, entre guillemets, "ne sens" aucun instructeur. Je ne sais pas : s'il n'y en a aucun... Enfin, s'il te met mal à l'aise, ou si tu n'as pas envie de passer quelques heures avec

### hésitant

exactement, il n'y a même pas le côté professoral du début, donc ça je pense que c'est effectivement plus sympa. Et puis, ils intervenaient va-chement dès que... si on disait quelque chose et, souvent ils alternaient donc... Je pense que c'était aussi fait effectivement pour qu'on les connaisse un peu

### hésitant

Oui, j'ai trouvé que [dernier instructeur ayant participé à la réunion d'information à laquelle a participé l'enquêté] avait l'air plus naturel

### hésitant

je sais pas si c'était prévu, ou si c'est parce qu'ils se respectent tellement que, tu vois, il n'y en a aucun qui prend le pas sur les autres, et franchement, c'est beau

### hésitant

a j'avoue que c'était vraiment super, de voir que... chacun apportait des petites précisions, et, d'autres points de vue, et ils avaient beaucoup d'écoute et de respect les uns envers les autres. Sachant qu'en plus nous on est en médecine, effectivement, et on est un peu habitués quand même à la hiérarchie et...

### hésitant

Du coup, ça contrecarre un peu l'effet groupe ! Plutôt que se dire "ça va être un gros truc industriel"

Une singularité ?

Exactement ! Et là, ça rend le truc plus personnel.

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

Et en plus, tu voyais vraiment qu'ils ne te parlaient pas comme des thérapeutes, mais / enfin en partie, si, mais... ils parlaient comme des instructeurs, mais aussi beaucoup comme des gens simplement, d'anciens participants ou comme des participants même actuels : tu sentais vraiment qu'eux pratiquaient en fait.

### hésitant

Ce mélange de bienveillance

### hésitant

ça donne envie, ça permet l'adhésion de voir des vrais êtres humains qui sont bienveillants : en plus c'est assez rare quand même des gens / de la bienveillance en médecine entre pairs.

### engagé

il y a eu également un cadre quand même bienveillant dans la façon d'aborder les choses

### engagé

déjà ce n'était pas des gens je connaissais directement ou que je voyais au quotidien dans mon environnement professionnel, donc ça a peut-être aidé aussi

### engagé

tout le monde était là avec bienveillance pour prendre soin de soi

### engagé

c'est possible que ça aide pour rompre cette barrière et puis d'y aller aussi avec le groupe que nous on connaît tu vois, du groupe MBSR : je pense que c'est aidant en fait. Alors qu'y aller, là, tout seul comme ça euh...

### engagé

j'avais totalement confiance

### engagé

Donc c'était ça initialement qui avait eu aussi un effet facilitateur pour moi, on va dire, déjà de connaître un groupe déjà au préalable, parce que je savais qu'avec ce groupe je m'entendais bien et que du coup si on allait passer une expérience ensemble ça pouvait être aussi enrichissant.

### engagé

je me souviens dehors à l'internat, ça m'a permis aussi de connaître les autres participants et du coup, même quand ils n'ont pas pu aller jusqu'au bout de la démarche, moi ça ne m'a pas empêché de me dire "je ne connais personne, mais j'y vais".

### engagé

Il faudrait que la personne qui me présente ça, par exemple / mettons, à la séance d'information : elle m'inspire confiance.

### engagé

quand tu les entends parler, rien qu'à / au fond de leur voix, c'est très calme, très posé. Quand il y a des choses qu'ils veulent affirmer de manière très... on va dire fortes : ils n'ont pas peur de l'exprimer tel que ça doit être exprimé : c'est à dire, c'est pas tout le temps une voix niaise, genre "oui..." [sous-entendu avec beaucoup de superficialité ?]

### engagé

Donc ça veut dire qu'il y a / quelque part derrière c'est quelqu'un qui est très honnête aussi. Et c'est quelqu'un qui... ce qui m'inspire aussi c'est quelqu'un qui...

### engagé

pour être sûr qu'on fait les choses de la façon la plus bienveillante possible envers soi-même

### engagé

derrière je veux que ce soit entouré de suffisamment de bienveillance et de plaisir, pour que j'en sois satisfaite au quotidien

### engagé

ça m'évoque beaucoup de bienveillance

## Environnement et caractéristiques du programme

### engagé

Parce que le programme est bienveillant, le travail je le trouve bienveillant, l'entretien est bienveillant, enfin... tout est bienveillant : je dirai bienveillant.

---

### 39 codages de "crédibilité et validité scientifique" depuis 7 entretiens.

---

### réfractaire

remède miracle qui est utilisé par les bobos notamment, et voilà. Plus un truc comme ça.

### réfractaire

par exemple : hop cours de DES de [nom spécialité de l'enquêté], aujourd'hui / tout cette aprèm on fait cours de méditation / enfin, cours de méditation... on nous introduit à la méditation : et bien, je pense que, tu vois, je n'irai pas à reculons.

### hésitant

je pense que c'est un outil qui est prouvé dans plusieurs indications.

### hésitant

Et puis, je pense, que ce qui fait la différence aussi, c'est que... les gens se disent que ce n'est pas seulement pour les patients. Ou les gens qui ont une pathologie psy.

### hésitant

en tout cas, nous à [faculté deuxième cycle des études de médecine de l'enquêté], tu vois, ils en parlaient vachement / beaucoup plus, justement, effectivement, du point de vue / les neuros et surtout les anesth, effectivement, c'était devenu quelque chose de / en fait ils s'étaient sortis un peu du délire, tu vois, des mentalistes et compagnie. Et j'ai l'impression que c'était devenu "plus sérieux", entre guillemets.

### hésitant

on avait des séances de formation / enfin, pas de formation / si, d'information, avec plein de gens, enfin c'était... et à [nom d'une autre faculté de médecine] ils le faisaient vraiment très sérieusement !

### hésitant

c'était de l'ésotérisme avant ! Et là c'est en train de... passer dans l'orthodoxie de la médecine occidentale.

### hésitant

La pleine conscience : j'ai l'impression qu'elle existe depuis longtemps, déjà, donc il n'y a pas non plus cet effet de...

### hésitant

Parce que moi je pensais, bêtement, fin je savais même pas qu'il avait un programme qui existait depuis les années 80. Je pensais que c'était "vous" [référence à l'équipe du C2RHM] qui l'avaient créé il y a un an quoi, ou deux peut-être. Ou que, je me disais, que peut-être, même il avait été mis en place justement, dans un autre CHU et que l'initiative se propageait juste, mais qu'elle était née à ce moment-là. Ou en faire une version adaptée, mais je pensais que c'était... enfin, je pensais que c'était nouveau quoi.

### hésitant

Parce que j'ai l'impression qu'en fait c'est déjà fait et que les résultats sont positifs et assez solides : donc là j'étais en mode "ok, très bien !" Et c'est rassurant du coup, tu vois ?

### hésitant

il va falloir prendre le temps, un temps quand même assez conséquent tous les jours quand même, qui... Et en même temps, j'ai trouvé ça malin... enfin j'ai trouvé ça crédible, en soit, qu'on nous demande ce temps-là

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

je trouve que c'est hyper crédible de dire aux gens "oui, ça ne va pas suffire, de se voir une fois par semaine".

### hésitant

je trouve que ça montrait que le programme était / je me suis dit "c'est aussi pour ça que ça marche", parce que... parce que ça demande du temps.

### hésitant

j'avoue que je pensais qu'il y aurait plus de données justement... sur l'état de la science

### hésitant

après j'ai eu une sorte d'ascenseur émotionnel en mode "oui, mais en fait... en fait c'est bien, et ça prouve que c'est sérieux" et du coup c'est normal que ça marche comme ça a été rapporté, et que le programme a 40 ans et ne bouge pas, parce qu'il a fait ses preuves et / enfin, j'ai eu un peu ce ressenti.

### hésitant

moi mon critère principal c'est que le programme fonctionne.

### hésitant

ce que je comprends de ce que tu me disais avant, l'important pour toi c'est qu'il y ait de la littérature / que l'efficacité soit fondée sur les preuves ?

Oui

### hésitant

Je pense qu'au-delà du critère, il y a la durabilité et il me semble qu'ils avaient dit qu'ils prenaient peu de participants, mais que le programme avait prouvé que les gens continuaient après,

### hésitant

Après, psychologue versus [nom spécialité d'un des instructeurs, apparemment identifiée comme "spécialité référente", associée à la méditation par l'enquête] je pense qu'ils n'ont pas forcément aussi la même approche complètement, tu vois ? à cause du biais professionnel, ce qui est normal ! Après je ne sais pas dans quel sens ça va, est-ce que c'est mieux ou pas : je pense que c'est juste différent.

### hésitant

Je trouvais que c'était un bon cadre. J'avais rarement vu autant d'encadrement justement.

### hésitant

si tu vois qu'eux-mêmes le font tous les jours et... ça convainc vachement en fait.

### hésitant

Parce que nous on est rationnels, tous : les internes, tu vois, on apprend à baser nos décisions là-dessus. On n'est pas à dire "non mais les pierres de lune ça marche", faut quand même que derrière... Et en plus nous dans notre spé c'est encore pire : on nous apprend à faire ça donc...

### engagé

aussi le côté sérieux, encadré,

### engagé

là, j'avais un peu la sécurité du cadre, en disant que c'était quand même quelque chose de scientifiquement fondé, de sérieux.

### engagé

cadre bien fondé, plus evidence based medicine

### engagé

le truc c'est que / et bien je cherche / tu cherches même des sources fiables !

### engagé

## Environnement et caractéristiques du programme

Sauf que chez des gens / et on en revient du coup aux dérives sectaires : il y a des gens qui partent dans des trips !

### engagé

il faudrait que j'arrive à comprendre vraiment, les tenants et les aboutissants, qu'on m'explique la démarche : parce que... je ne suis pas du style à me lancer dans des trucs farfelus. Il faudrait que ça soit bien documenté, que je m'intéresse vraiment à ce que c'est. Enfin, qu'on m'explique bien les bénéfices, et pas en me brandissant des trucs genre "super ça marche, mais..." [sous-entendu que rien n'est prouvé]. Un bon vieux papier, sorti de Scopus ou Pubmed, ou ce que tu veux. Quelqu'un en tout cas de crédible au moins

### engagé

c'est vraiment le plus central, le plus important.

Qu'il y ait un rationnel scientifique quelque part : c'est un peu ça l'idée ?

Au moins un rationnel logique.

### engagé

au-delà de "on comprend tous les mécanismes qui sont impliqués", c'est juste : on sait que ça marche /

C'est ça

### engagé

La médecine fondée par les preuves : on sait que ça marche, mais après, savoir pourquoi c'est encore autre chose.

Oui, c'est ça

### engagé

ce qui m'inspire aussi c'est quelqu'un qui... au moins qui s'engage à avoir une pratique très sérieuse de la méditation.

### engagé

De la détente, voire quelque part, des trucs qui jouent sur des croyances. Pour moi c'est un peu équivalent à un "soulagement par l'horoscope". Donc il y a toutes ces choses-là. Et aller vers / les / du contenu on va dire "solide", en tout cas où il y a matière à travailler c'est plus compliqué

### engagé

Parce que ce ne sont pas forcément des gens qui cumulent des milliers d'heures de pratique.

### engagé

effectivement, tu as raison il y a le côté qualitatif qui compte énormément, et ça, ça demande aussi beaucoup / c'est un autre facteur qui contribue à la pratique / on va dire entre guillemets "une bonne pratique méditative"

### engagé

où il y a le plus de dérives sectaires. Ils sont vraiment dans un trip bien-être et tout... Voilà. Enfin tu vois, c'est vraiment le genre de truc / c'est donc / c'est encore le genre de truc, qui me fait me dire "woah !" [rires enquêté]. Je ne sais pas comment ça a commencé / comment ça a pu se passer comme ça là-bas, mais j'ai / c'est / moi je trouve ça assez stupéfiant !

### engagé

Et le fait qu'il y ait un instructeur, je trouve ça bien aussi, parce que, c'est un peu comme beaucoup de choses dans la vie : c'est bien d'être autodidacte, mais, mais des fois, c'est quand même content d'être guidé.

### engagé

c'est difficile de trier les bonnes des mauvaises sources, enfin, les choses comme ça. Du coup, voilà, c'est en ça que j'entends "accessibilité" : dans le sens fiable aussi.

### engagé

les études et nos métiers, sont hyper strictes, hyper médicamenteuses, hyper fermées, et, là, je trouve ça vraiment bien, que, à un moment,

## Environnement et caractéristiques du programme

dans des études de médecine et un travail de thèse, on puisse parler de méditation.

---

### 23 codages de "emplacement et locaux" depuis 8 entretiens.

---

#### réfractaire

la problématique géographique qui est venue se surajouter.

Oui.

#### réfractaire

Déjà géographiquement, c'était et proche de mon lieu de travail, et à l'époque aussi proche de mon lieu d'habitation. Déjà ça, c'est toujours intéressant, je n'ai pas besoin de prendre de transport en particulier etc...

#### réfractaire

de toute façon, très rapidement, quand j'ai su que ça allait prendre tard / pendant que je serais à [nom d'une ville distante mais appartenant à la subdivision de Bordeaux concernant l'internat], je savais tout de suite que / et bien, que ce n'était pas pour moi et en tout cas, pas pour maintenant

#### hésitant

Et puis, je crois que je n'étais pas sur Bordeaux à ce moment-là. Donc je n'ai pas pu participer.

#### hésitant

La facilité d'accès, aussi, enfin géographique / là c'est par [nom solution de visioconférence] donc c'est top. Mais, déjà on ne peut le faire que si on est à Bordeaux, donc... Par exemple, nous, on fait un stage "en périph" [hors CHU de Bordeaux, donc potentiellement dans des villes lointaines de Bordeaux, où ont lieu les séances du programme MBSR] chaque année, donc ce n'est pas accessible pour tout le monde quoi...

#### hésitant

Et puis d'être dans le confort de sa maison : ça ce n'est pas mal aussi !

#### hésitant

du coup tu peux dédier un endroit chez toi, assez pratique et l'identifier comme tel

#### hésitant

Donc il faut vraiment aussi, quand on est en visio, pouvoir se ménager un espace... un espace propre. Et puis aussi la / là / le fait que ce soit dans un espace réduit ça permet moins l'amplitude des mouvements. Moi j'aurais bien aimé faire ça dans une grande pièce

#### hésitant

tu n'es jamais aussi bien ailleurs que chez toi finalement. À part, si vraiment, tu es dans une piaule que tu vas avoir 2 mois et puis après tu t'en vas... Et, le transport / enfin, après ça dépend, là si ça avait été par exemple à Pellegrin : ça n'aurait pas du tout été grave d'aller à Pellegrin puisque j'y serai déjà... à côté en fait, et j'aurai choisi un jour où j'y serai. Autant, aller à Xavier Arnoz... je n'irai pas je pense.

#### hésitant

je ne traverse pas la ville pour faire un truc que je peux faire chez moi, mieux [rires]. Enfin, tu vois, si j'ai le choix, clairement...

#### hésitant

Et puis, en vélo, franchement, en hiver c'est relou.

#### hésitant

donc... je n'ai pas trop envie d'aller à Xavier Arnoz ou je ne sais pas où, le soir, l'hiver, sous la pluie.

#### hésitant

avantages : le confort, pas de transport dehors, et, si c'est l'hiver, c'est un peu dans... Et puis il y a l'été aussi / ça je n'en ai pas parlé, mais si c'est / imagine t'es en juillet, la canicule, ça aurait été l'enfer aussi [rires] de faire une demi-heure de vélo par quarante degrés...

## Environnement et caractéristiques du programme

### réfractaire

en dernier lieu, ce qui a totalement fait, de toute façon que je savais que, de toute façon, c'était pas pour moi au moins ce semestre-là, c'est que je parlais en périph', à [nom d'une ville distante mais appartenant à la subdivision de Bordeaux concernant l'internat] et puis là maintenant je suis à [autre nom d'une ville distante mais appartenant à la subdivision de Bordeaux concernant l'internat] donc, tu vois, autant te dire que ce n'était pas, aussi évident d'un point de vue logistique non plus.

### engagé

Après le cadre n'est pas forcément très ludique on va dire

### engagé

Je ne pense pas que ça m'aurait forcément gênée de prendre la voiture ou les transports pour y aller.

### engagé

je t'avoue qu'au niveau des horaires ce n'était pas pratique, parce que j'étais à [ville de périphérie],

### engagé

voilà, moi clairement si l'année dernière ça s'était passé là-bas, je ne pense pas que j'aurais pu

### engagé

pour faire très court : tu n'as pas besoin de te déplacer ?

C'est ça. Encore moins sur un truc qui est un peu excentré.

### engagé

par rapport à la méditation, peu importe, je serai enthousiaste. Si je m'inscris, je viendrai même si c'est à Xavier Arnozan.

### engagé

disons que : faire le trajet, pour aller dans un lieu, enfin, il y a le côté un peu "environnement, démarche"

### engagé

oui c'est ça : me rendre à la salle, être dans le même environnement, ça crée aussi un... oui, je trouve que ça alimente un peu

### engagé

je trouve ça intéressant d'avoir un lieu différent, que celui que l'on peut avoir au quotidien : parce que je trouve que ça... ça décentre un petit peu, et ça casse peut-être des... enfin, les habitudes qu'on peut avoir

---

8 codages de "environnement du programme" depuis 4 entretiens.

---

### réfractaire

c'était bien parce que c'était comme une opportunité et que si tu ne le fais jamais, bah tu le fais là. Parce que tu ne vas jamais, en fait, finalement, le faire chez toi.

### réfractaire

Et pourquoi ce programme-là ? Parce que... et bien parce que... enfin, c'est accessible quoi ! Enfin, je pense que c'est celui qui l'est le plus

### réfractaire

accessibilité en termes de "c'est ouvert au grand public quoi" ?

[approbation enquêté]

## Environnement et caractéristiques du programme

### réfractaire

c'est vrai que c'est super important / enfin c'est super intéressant et que c'est un apport, et... Mais, comment le rendre plus accessible ? Oui, peut-être que ce soit une option, un truc comme ça : je n'en sais rien.

### réfractaire

peu importe, mais que ce soit intégré et que ce soit prévu en fait

### engagé

d'un côté tout le monde est ultra enthousiaste par... est très enthousiaste, par rapport à la pratique méditative... D'un autre côté, on est dans un hôpital : alors qu'est-ce qu'on fait ? On fait de la / c'est de la mindfulness ? Ou alors c'est autre chose ?

### engagé

je ne sais pas du coup à quel point c'est / ça peut être diffusé, mais c'est vrai que, oui, sur le principe, je trouve ça vraiment, vraiment chouette que l'on permette cette accessibilité, finalement.

### engagé

ça rentre dans cette démarche un peu engageante de faire quelque chose pour soi, et / enfin, après c'est parce que c'est un peu ma personnalité, mais disons que : faire le trajet, pour aller dans un lieu, enfin, il y a le côté un peu "environnement, démarche" / enfin, moi ça me parle : tout un contexte très global, c'est des choses qui font partie d'un projet. Et... oui c'est ça : me rendre à la salle, être dans le même environnement, ça crée aussi un... oui, je trouve que ça alimente un peu le contexte qu'on...

---

78 codages de "information sur le programme" depuis 10 entretiens.

---

### réfractaire

les gens qui étaient autour de nous, parce que c'était un environnement plus cool, nous en parlaient.

### réfractaire

Et, là, par exemple, plus aucune... plus aucune / enfin, je / je n'y vais plus du tout parce que / parce que, parce que je n'en ai plus entendu parler, à Pellegrin : je ne sais pas du tout comment ça se passe, ni où ça se passe.

### réfractaire

Donc, je crois qu'on a reçu un mail ?...

### réfractaire

j'avoue avoir vu le mail et j'ai même pas lu

### réfractaire

Je n'en ai entendu parler que par toi.

### réfractaire

Enfin... peut-être qu'un de ces trucs-là... devrait être... je ne sais pas. Parce que / à la réunion de rentrée, ils devraient en parler, par exemple ? [rires enquêté] Parce qu'on nous parle beaucoup de chose, mais... très administrative / mais je pense que ça resterait vachement, dans la tête ! Et que... je pense qu'il y a énormément de gens qui sont intéressés.

### réfractaire

Parce qu'on... par mail, en fait, tout le monde ne consulte pas ses mails, etc.

### réfractaire

Sur le portail, c'est une bonne idée aussi, parce qu'il y a toujours un truc que tu vois... enfin, en général tu ne regardes pas, mais quand il y a un truc qui te frappe, tu le vois, et après tu vas... cliquer dessus.

### hésitant

et en fait ce n'est pas ça : c'est un truc où tu dois faire un travail, dans lequel tu dois t'impliquer, c'est pas un truc où tu te laisses porter.

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

en fait, l'année dernière j'ai su qu'il y avait un programme MBSR au CHU, je sais plus par qui, mais... mais je l'ai su, mais un peu trop tard.

### hésitant

c'est vrai que c'était plutôt intéressant et ça m'a plutôt encouragé à retenter un peu la méditation. Et là, j'ai appris par toi qu'il y avait de nouveau ce programme donc... je suis allée la réunion d'information. Et ça m'a bien tenté.

### hésitant

le programme MBSR, je n'ai jamais étudié, je me suis jamais renseigné sur le nombre de séances, la durée

### hésitant

comment j'en ai entendu parler ? Eh bien, c'était par toi, uniquement par toi. Via [nom d'une des associations locales d'interne].

### hésitant

Est-ce que la réunion d'information, justement, a changé tes représentations, que ce soit par rapport à la méditation, ou encore la pleine conscience, ou par rapport au programme ?

Surtout par rapport au programme, puisque je n'avais pas trop d'idées de comment ça allait se passer. Et... bah ouais par rapport au programme

### hésitant

ce qui est étiqueté "pour les soignants", bah déjà tu te reconnais, tu peux t'identifier,

### hésitant

eh bien, manque de connaissances je pense : de publicité, de... diffusion. Mais après je pense que ça, c'est un peu la faute des assos des internes !

### hésitant

Il faudrait que ce soit / que ça parvienne à plus de monde. D'ailleurs, j'étais surprise que il y ai si peu de monde à la réunion.

### hésitant

en termes de communication, hormis diffuser via les assos locales, tu as d'autres idées pour ?...

Peut-être directement au CHU ? Tu sais, sur les tableaux d'information, ou le mettre direct dans les services... Et le faire / peut-être le faire communiquer directement par les hôpitaux aussi ?... Ils ont les mailing-listes d'internes, donc ils peuvent faire diffuser par mail.

### hésitant

je pense qu'il faut avoir des référents locaux et... leur dire de transmettre un mail à la direction de l'hôpital. Enfin, connaître un interne dans chaque truc

### hésitant

en vrai, je ne connais pas le contenu du programme, et si tu es amené à te livrer sur certains trucs...

### hésitant

Amandine Canac, qui a fait sa thèse sur la méditation, et le l'état de stress post-traumatique. Et, par exemple, mais on n'est... pas très bien informés, parce qu'elle, elle pensait que c'était accessible que pour les soignants du CHU.

### hésitant

et après, par hasard, j'ai reçu un mail du CHU sur les programmes de formation, dont celui avec [nom d'un instructeur du C2RHM] au mois de juin. Donc j'ai suivi une séance / une réunion d'introduction au MBSR et c'est là que je me suis vraiment, vraiment posée des questions sur la méditation.

### hésitant

l'équipe du centre ressource et recherche en hypnose de méditation, dont [noms plusieurs instructeurs du C2RHM] et d'autres praticiens qui avaient mis en place des séances de méditation quasi quotidiennes, en tout début d'après-midi juste après le repas. Est-ce que ça / est-ce que tu l'avais vu cette info-là ou pas ?

## Environnement et caractéristiques du programme

Pas du tout non.

Ok, ça marche, donc c'est uniquement après.

Oui.

### hésitant

Et du coup, j'y suis allée complètement « à l'arrache », j'ai failli ne pas y aller, à la réunion d'info. J'y suis allé vraiment comme / je me dis c'est un peu, pas une dernière chance, mais peut-être que ça va changer quelque chose dans ma vie. Et d'un autre côté j'ai failli la rater, donc c'est très paradoxal. Et en y étant, et bah, j'ai ressenti une compréhension de [nom instructeur qui faisait la réunion], je me suis senti vachement à l'aise. Et... ça ne m'a pas apporté plus que ça sur la compréhension de la méditation, mais au moins ça m'a lancé dans une démarche où « oui peut-être, bah je pourrai commencer un programme »

### hésitant

tu me dis si je me trompe, ce qui t'a amené à participer au programme MBSR là, actuellement : tu as vu un mail, tu t'es dit "eh bien, peut-être que ça pourrait m'apporter du bien?"

Exactement

### hésitant

c'était pas du tout écrit d'avance que je puisse participer à ça. Parce qu'en fait c'était sur des inscriptions déjà, de base, cette réunion, et je ne m'étais pas inscrite. Et j'avais tellement lu ça en diagonale que je me suis présentée à la réunion sans y avoir été invitée en fait. Donc tout le monde était attendu sauf moi et donc j'étais déjà de base super gêné, parce que je débarquais complètement

### hésitant

en fait le [nom de l'instructeur de la réunion d'information] nous a envoyé les infos pour nous inscrire au programme de septembre-octobre.

### hésitant

je pense que le fait d'avoir la réunion d'information ça... effectivement ça donne des informations sur le programme, mais c'est que / ça ne va pas changer grand-chose,

### hésitant

ce serait bien d'augmenter justement la pub' au niveau des associations bah d'internes et tout ça.

### hésitant

utiliser les réseaux en premier

### hésitant

via Facebook j'avais vu.

### hésitant

une fois que tout ça se sera tassé, il faut relancer le truc de plus belle. Ouais, sur les réseaux, sur Facebook... même sur Instagram : je ne sais même pas si l'association des internes, ils ont un Instagram ou tu peux publier des trucs...

### hésitant

potentiellement mettre des affiches sur les murs de l'internat pour quand les gens y recirculeront.

### hésitant

on avait des séances de formation / enfin, pas de formation / si, d'information, avec plein de gens

### hésitant

Après, je te dis ça, mais moi je n'ai jamais rien lu de scientifique là-dessus et je ne sais pas du tout ce que [noms instructeurs du CHU de Bordeaux] diraient,

## Environnement et caractéristiques du programme

### hésitant

Honnêtement, ça ne m'évoquait rien, du tout. La réunion était très informative d'ailleurs !

### hésitant

Je pense qu'au tout départ de l'intérêt, c'est les médias grand public

### hésitant

un chercheur, qui ne travaillait, pour je ne sais plus qui. Qui était venu faire une réunion d'information

### hésitant

à Bordeaux, rien du tout en fait, sauf, après quand tu t'es lancé dessus. Et j'avoue que : j'ai vu ton message sur [réseaux social d'une des assos locales d'interne] et j'ai de suite noté

### hésitant

J'ai revérifié même dans ton message / c'est intéressant d'ailleurs, quand on y réfléchit / pour vérifier que ce n'était pas une séance de méditation. Moi je ne voulais surtout pas méditer. Je voulais être informée

### hésitant

j'avoue que je pensais qu'il y aurait plus de données justement... sur l'état de la science, sur le contenu du programme plus précisément,

### hésitant

j'avais pas envie que ça se transforme en une / enfin, que ce soit une sorte d'information par pseudo-expérience

### hésitant

tu me confirmes bien que la réunion, elle a changé tes représentations par rapport au programme, parce qu'en fait tu n'en avais pas, a priori ?

Oui ! C'est ça

### hésitant

Après, je pense que c'est un problème de communication

### hésitant

à part si justement tu communique beaucoup et que du coup même des gens qui n'ont pas un intérêt personnel ou une curiosité ou un proche qui leur en a parlé, tu ne touches pas d'autre public.

### hésitant

Ce n'est pas parce que j'ai vu une affiche, en gros, un jour, qui m'a dit en gros "apprenez à méditer, vous allez vous sentir bien", que je me suis dit le lendemain "tiens, je vais faire un programme MBSR".

### hésitant

je pense qu'il faut le dire en même temps / par rapport au programme précisément... Et d'ailleurs, moi qui suis venu à la réunion tu m'aurais dit sur une affiche / je n'en aurais pas entendu parlé par toi, mais par une affiche, genre le CHU : un truc qui te dit... que le programme dure... je ne sais pas... quinze semaines / enfin, je dis ça au hasard / tu vois, une séance de 3h plus le travail personnel 10 heures par semaine... je pense qu'un rapide calcul m'aurait... enfin, je suis pas sûr que je serai venu à la réunion, tu vois ?

### hésitant

par rapport à la communication aux internes, c'est différent de connaître les gens et du coup de ne plus avoir forcément que le titre devant soi.

### réfractaire

je l'avais jamais entendu avant de m'intéresser à cette réunion.

### réfractaire

pour presque avoir une première approche sur la méditation, un peu plus contextualisé à quelque chose que je pouvais connaître

### réfractaire

l'image d'un petit monsieur, qui est en tailleur, les yeux fermés, les mains sur les jambes, au milieu de la nature et qui a l'air assez apaisé. Chose que j'ai appris à la réunion qui n'était pas forcément vraie.

## Environnement et caractéristiques du programme

### réfractaire

c'est ce que j'ai compris de la réunion et ce n'était pas forcément ce à quoi je m'attendais.

### réfractaire

du coup, le programme MBSR c'est à peu près les seules choses que j'ai apprises sur la méditation...

### réfractaire

je savais juste que ça existait et je n'avais jamais vu / mis en action, ou, je ne m'étais jamais intéressé de près

### réfractaire

tu as l'air de dire que c'est sur des thématiques différentes déjà je suis un peu interpellé par "thématiques différentes". Et, du coup, je me dis "mais attends, attends : je pensais / d'où on médite sur des thématiques ?". Donc ça / tu vois je suis très ignorante sur... sur ce qu'on fait.

### engagé

j'ai été amené à rencontrer le psychologue du travail dans ce cadre-là, qui m'a parlé du programme MBSR pour la première fois

### engagé

un peu par hasard je suis tombé sur le lien pour euh... du projet qui se montait là, de MBSR, dans le cadre du CHU

### engagé

Peut-être que ça n'a pas été assez discuté peut-être

### engagé

ce que je me souviens à l'époque, c'était vraiment essentiellement la communication via Facebook

### engagé

moi je l'avais aussi avec [collègues internes de la même spécialité], donc vu qu'on s'était aussi motivés tous les trois j'ai aussi plus d'infos

### engagé

il y avait le fait d'avoir un interlocuteur, éventuellement, qui a facilité aussi des choses.

### réfractaire

je n'en ai juste jamais entendu parler, jusqu'à ce que tu me parles de ta thèse, très honnêtement.

### réfractaire

même, tu sais, depuis / c'est sur la page d'accueil du CHU de bordeaux, tu as des trucs d'actualité

### réfractaire

je n'ai jamais vu ça. je n'ai jamais été confronté à ça. Si ce n'est que, oui on m'a dit "oui on a utilisé l'hypnose aux urgences", voilà : c'est le seul truc à peu près "alternatif", "méditatif" que j'ai / auquel j'ai été confronté à Bordeaux.

### réfractaire

Et puis, même, dans nos cours, tout ça : jamais entendu parler.

### réfractaire

Spontanément je pense qu'on est / qu'on ne serait pas très nombreux. Comme ça, si on dit "les gars il y a cours de méditation jeudi aprèm, qui veut venir ?" je pense qu'il n'y aura pas tant de monde. Par contre si tu dis "c'est obligatoire", je pense que, beaucoup seraient / une grosse proportion serait ravie d'y aller en fait ! Malgré le fait que ce soit obligatoire.

### engagé

Du coup / parce que [ces personnes : interne + médecin du C2RHM] se connaissaient / après, c'est comme ça qu'elle est rentrée dedans.

### engagé

c'est sûrement ce que vous avez fait avec la première réunion d'information. Moi quand j'ai fait le stage MBSR, il y avait une réunion d'information obligatoire, pour pouvoir participer au stage / c'est pour ça que je t'ai demandé : est-ce que c'est obligatoire ?

### engagé

ça a l'air d'être assez classique, bien formaté / s'ils présentent vraiment ce que c'est... d'où ça vient / les bénéfices que ça peut avoir, potentiels, qui sont prouvés, suivi d'une petite séance toute simple pour une première approche.

## Environnement et caractéristiques du programme

### engagé

Après, encore faut-il avoir la chance de pouvoir s'intéresser à ce genre de pratique : ce n'est pas donné à tout le monde, même si c'est très popularisé actuellement.

### engagé

Mais je recherchais en fait du contenu pour essayer de comprendre de quoi ça relève et tout, pour essayer de comprendre comment on faisait. En gros une espèce d'instruction

### engagé

lire un petit / un tout petit livre de Matthieu Ricard. Qui s'appelle "l'art de la méditation"

### engagé

même si c'est chacun pour soi, c'est chacun pour soi ensemble / enfin, en tout cas, c'est ce que j'ai un peu ressenti à la présentation.

### engagé

Comment est-ce que tu en as entendu parlé ?

C'est un post sur [réseau social grand public, sur le groupe d'une des associations locales d'internes]. Quand j'ai vu ça, je me suis mis un petit rappel, directement, pour être là à la réunion

### engagé

est-ce que la réunion d'information a changé quelque chose pour toi ? Tu as déjà évoqué un certain nombre de trucs : le fait que ça t'évoque le groupe etc. est-ce qu'il y a des trucs qui ont changé qu'on n'a pas encore évoqué ?

Non, parce que / enfin, finalement, ça répondait plus ou moins à ce que je connaissais, à ce que j'attendais

### engagé

quand on t'a présenté le programme : est-ce qu'il y a un truc qui t'a marqué, justement / côté chronophage tu as dit, et groupe. Sinon, sur le reste : comment tu l'as reçu ?

Je l'ai reçu en me disant « [autoréférence prénom de l'enquêté] c'est pour toi !... C'est tout à fait le type de projet / voilà de programme auquel tu as vraiment de participer »

### engagé

la méditation / enfin, moi je vois ça, soit comme quelque chose d'assez inaccessible, ou alors via ce que moi j'ai fait. Mais du coup, c'est difficile de trier les bonnes des mauvaises sources,

### engagé

Parce que, c'est quelque chose : il faut quand même s'ouvrir : et, ce n'est tellement pas ce qu'on nous enseigne, c'est tellement pas ce qu'on vit au quotidien !

## Bénéfices du programme

189 codages depuis 10 entretiens

[bénéfices du programme](#)

[bénéfices psychologiques](#)

[relations interpersonnelles](#)

[relaxation et bien être physique](#)

[retentissement professionnel](#)

---

53 codages de "bénéfices du programme" depuis 10 entretiens.

## Bénéfices du programme

---

### hésitant

je pense que c'est très, très utiles et ça faisait un moment que j'avais envie de me remettre dans une pratique de la méditation.

### hésitant

C'est utile pour le patient, ou la personne qui pratique en général, parce que ça peut / c'est un outil pour soi et tu peux le pratiquer seul, ce qui est plutôt bien. Il n'y a plutôt pas trop d'effets indésirables à ma connaissance.

### hésitant

Du bien-être, une meilleure gestion de ses émotions... meilleure identification de ses émotions. Et puis, bah pour moi personnellement, connaître le programme et pouvoir savoir... quand adresser mes patients / quelles ressources ils ont besoin d'avoir pour faire ce programme, et qu'est-ce qu'ils vont pouvoir en attendre.

### hésitant

quelque chose qui permet de faire une pause dans le temps, pour reprendre le cours de sa vie ensuite.

### hésitant

faire comme un on/off, de réinitialiser les choses et de repartir comme si on renaissait un petit peu.

### hésitant

en tout cas il y a cette volonté-là, ouais, de... de se poser, voilà. Et de se remettre en question.

### hésitant

je me dis c'est un peu, pas une dernière chance, mais peut-être que ça va changer quelque chose dans ma vie.

### hésitant

tu t'es dit "eh bien, peut-être que ça pourrait m'apporter du bien?"

Exactement

### hésitant

j'ai voulu, ouais, trouver une solution pour me rééquilibrer et puis pour... pour encaisser les chocs de la vie tout simplement.

### hésitant

limite quelque chose qui pourrait me sauver sur le moment quoi...

### hésitant

Et le fait d'être occupé à faire cette pratique de méditation, qui était souvent la méditation guidée par la voix de quelqu'un, bah en fait même si je n'étais pas complètement dans la méditation, j'étais entre deux. C'est à dire que j'arrivais d'un côté à suivre la méditation et d'un autre côté, en fait j'arrivais à refaire tout le film de ma vie. C'est-à-dire que j'ai réussi à faire ré-émerger des souvenirs que je croyais disparus. Et ça m'a permis, voilà, de prendre du recul et de... et de, ouais, de ralentir le flux des pensées pour pouvoir mieux les analyser.

### hésitant

je ne sais pas trop comment décrire : ouais ça a un effet quand même bénéfique général sur moi et...

### réfractaire

Donc déjà ce serait un bon outil

### réfractaire

je te dis canalisation et outils, voilà c'est pour mieux vivre le quotidien.

### réfractaire

c'est une dimension globale et donc du coup ça peut toucher à toutes les sphères de notre vie, c'est ça ?

## Bénéfices du programme

Oui !

### réfractaire

En fait tu redeviens acteur de... Tu... de... T'es un peu... un peu plus acteur !

### réfractaire

tout le monde n'en dit que du bien, donc il n'y a pas de raisons.

### réfractaire

aller mieux, le vivre mieux, les trucs comme ça.

### hésitant

j'ai l'impression qu'il y a un effet de... que ton / comment dire ? Qu'il y a bien un effort particulier de, justement, de te focaliser sur certaines pensées ou juste les / d'en prendre conscience

### hésitant

pour justement ne plus avoir de stimuli pénibles

### hésitant

j'en attends... plus de bien-être !

### hésitant

En fait, je ne sais pas te dire si c'est moi / j'en attends une thérapie, ou j'en attends un outil de développement personnel, exactement, comme tu le dis.

### réfractaire

un certain apaisement dans leur vie

### réfractaire

un certain recul sur le / sur le temps qui / sur le temps et sur les événements, qui permet du coup de pouvoir presque être détaché / se détacher un peu de l'action, se poser sur les choses importantes, et faire le tri en fait entre la petite futilité, ce qui n'est pas le cœur du problème

### réfractaire

cet état d'apaisement on... et bien, on diminue son stress, les conséquences du stress et... j'ose espérer qu'il y a un meilleur bien-être à la clé quoi.

### engagé

pendant le programme, franchement ça m'a fait énormément de bien : chaque séance était attendue d'une semaine à l'autre, ça m'a vraiment fait du bien, un peu, sur le moment.

### engagé

je n'avais pas vraiment d'attentes en fait. Enfin, j'ai pris ce que ça m'a apporté et je l'ai vécu un peu comme ça venait

### engagé

moi je suis très satisfaite en fait, et je suis contente d'avoir pu y participer. Et je le conseillerai

### engagé

je pense que j'y suis vraiment allé de manière naïve, donc je ne m'attendais pas à grand-chose en fait

### engagé

Je ne pense pas vraiment avoir été sur des sensations négatives ou positives, voilà, je prenais ce qui venait

### engagé

Je savais de toute façon que je n'allais pas pouvoir changer du tout au tout, et je pense que ce que ça m'a déjà apporté, c'est déjà très bien.

### réfractaire

l'utilité : c'est vraiment / c'est un moment de... en fait, c'est un moment de... comment dire ? C'est un moment où tu prends le temps, tu te re-trouves

## Bénéfices du programme

### réfractaire

du coup ça me permet de / d'avoir un moment de / de calme dans / dans ta journée dans ta vie

### réfractaire

se créer un espace pour soi, pour rompre avec un rythme de course

### réfractaire

en vrai, je pense que c'est / ça serait bénéfique à beaucoup, beaucoup de gens.

### réfractaire

c'est vraiment l'apaisement des tensions

### réfractaire

oui, voilà, c'est ça que je voulais ajouter, c'est qu'au fond on est tous un peu en demande

### engagé

je pense que c'est aussi une démarche humaniste.

### engagé

ça nous transforme et, du coup... on développe plus les qualités, un certain courage pour faire / pour agir en tant que personne.

### engagé

c'est un bon point d'entrée quelque part ?

Oui ça apporte des bienfaits aux gens, bien sûr !

### engagé

il faudrait que, j'ai conscience d'être dans... de ressentir un certain / en tout cas que je ne me sente pas si bien que ça, et qu'on me dise que ça touche / que ça peut régler ce problème.

### engagé

En tout cas que ça peut améliorer ma condition.

### engagé

Ce qui me ferait refaire un programme MBSR, c'est un projet de devenir instructeur

### engagé

Il faudrait vraiment que... il y ait vraiment cette sensation de / de sentir qu'il y a un truc qui va pas, et cette volonté de faire quelque chose en profondeur.

### engagé

même si c'est important, que c'est la base, il faut aller plus loin que ça, et... c'est pour ça que c'est important aussi d'ailleurs, c'est que ça permet / c'est un tremplin pour aller plus loin

### engagé

C'est plus quelque chose pour chercher... en tout cas pour moi, pour chercher / rechercher un bonheur intrinsèque qui soit / qui viennent de l'intérieur

### engagé

C'est un sentiment de / en fait de... de dissolution de la peur si tu veux. Enfin de l'appréhension

### engagé

Mais par exemple dans le quotidien, et bien c'est pareil : on a tous des moments / des situations un peu difficiles, où je ne sais pas moi / où on va être confronté peut-être à une personne extrêmement désagréable, voire complètement tarée aussi ! [rires] Face à ça, il y a un espèce de... c'est pas du stoïcisme froid hein ! Mais c'est plutôt que dans mon esprit c'est comme si on arrivait à complètement embrasser... la situation, avec tout ce que ça peut provoquer Et parce qu'on le pénètre complètement, finalement on sent que... il n'y a plus tant de... ça / ça / comment dire ?... Ça ne nous prend plus quoi ! On n'est plus emportés par ça !

## Bénéfices du programme

### engagé

Ça veut dire : se pardonner d'être... de se comporter de telle ou telle manière,

### engagé

l'acceptation... le mieux-être.

### engagé

Ce n'est pas du tout dans une optique de retrouver le sommeil : ça je n'ai pas besoin. Enfin, ça a pu arriver en novembre, mais c'est très, c'était très exceptionnel.

### engagé

s'autoriser un temps où... on a le droit de ne pas être préoccupé

### engagé

j'avoue que si ça m'apporte un mieux-être sur le long terme, après : super !

---

69 codages de "bénéfices psychologiques" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

Et, je pense que moi, personnellement, ça peut m'apporter des trucs... Bah, dans le cadre de l'internat ou de ma vie perso, et bien il peut y avoir des moments où je suis un peu dépassé par les émotions... Où il y a des trucs que j'anticipe un peu de manière anxieuse

### hésitant

Moi je sais que c'est plutôt ça qui est source d'anxiété, pour moi c'est les situations de performance. Donc je me dis que ça peut m'aider aussi là-dessus.

### hésitant

une meilleure gestion de ses émotions... meilleure identification de ses émotions.

### hésitant

dans un objectif de diminuer le stress

### hésitant

ça m'a permis surtout aussi de prendre de la distance avec ce qui s'était passé et de taire un peu les pensées parasites.

### hésitant

à chaque fois que je suis en colère ou que je me sens dépassé par mes émotions, bah ça m'aide / ça m'aide un peu à réinitialiser les choses et à me sentir mieux... voilà à me sentir mieux après.

### hésitant

les effets que je remarque sur moi... au bout de 6-7 semaines de programme et bah... c'est que j'arrive à beaucoup mieux faire de l'auto-analyse..

### hésitant

mais en fait au final bah... ça a fait aussi re / resurgir des souvenirs heureux, donc au final je trouve ça... je trouve que ça va...

### hésitant

on peut vite se laisser absorber par l'autre, par ses problèmes, par... par l'urgence de certaines situations. Et le fait de faire ça et bah ça permet de / de pouvoir apporter la meilleure réponse à soi-même pour se sentir le mieux possible dans sa peau

### réfractaire

ça permettait de voir peut-être les choses les choses et le monde de manière peut-être plus vraie, plus authentique.

## Bénéfices du programme

### réfractaire

maintenant, je le vois plus comme un outil... donc comme un outil qui me permettrait d'être plus concentrée ou de pouvoir plus me canaliser

### réfractaire

Par exemple les... je ne sais pas : les émotions ? Et dans le quotidien, il y a beaucoup d'émotions plutôt négatives : le stress, la colère, je ne sais pas la frustration des trucs comme ça. Et la canalisation, ce serait de prendre du recul par rapport à ça, et de voir pourquoi il y a ça et de... enfin de ne pas être identifiée à ces émotions.

### réfractaire

un vrai recentrage, tu prends du recul par rapport à tes pensées et puis tu progresses

### hésitant

le fait de concentrer sa pensée sur elle-même et d'essayer d'écarter le reste, tu vois, tous les stimuli.

### hésitant

du bien-être et en tout cas une plus grande maîtrise de vos émotions

### hésitant

le critère pour moi, je pense que c'est le bien-être et... après, plus spécifiquement c'est... un peu de contrecarrer les pensées... même pas forcément des pensées, mais une sorte de souffrance psychique

### hésitant

Et puis, un peu les ruminations de pensées négatives

### hésitant

j'aimerais bien / ce que je disais : que ça m'aide, justement à... ne plus subir mes pensées, mais... même quand je les ai, à les accueillir avec plus de sérénité, enfin... Et que du coup ça soit moins dur

### hésitant

j'aimerais bien que ça m'aide à analyser justement toutes mes pensées et à les accueillir de manière plus "détachée" entre guillemets, moins...

### hésitant

tout le monde peut en bénéficier, tu vois, finalement : parce que tout le monde a des pensées, en fait ! Et tout le monde en a des négatives, parfois et tout le monde arrive, parfois, à ne pas gérer ses émotions et ses pensées, donc...

### réfractaire

apaiser un peu la personne, pour ensuite qu'elle aille trouver le vrai problème plutôt que de se concentrer sur des détails.

### réfractaire

et je pense, qu'en trouvant cet état d'apaisement on... et bien, on diminue son stress, les conséquences du stress

### réfractaire

ça à l'air d'être quelque chose d'apaisant

### réfractaire

moi j'étais plutôt à ce moment-là dans une optique déjà de me calmer moi-même,

### réfractaire

moi si tu me fais fermer les yeux en me disant « bah là essaie de faire le vide dans ton esprit » pour l'instant, ça cogite beaucoup dans mon esprit donc, je pense que c'est des choses qui se font avec l'entraînement.

### réfractaire

un nouveau plan de l'esprit, tu vois ? Atteindre un niveau de l'esprit secondaire, enfin supérieur

### engagé

c'était vraiment la première fois qu'on parlait spécifiquement de la méditation pour gérer moi-même mes problèmes d'anxiété ou de stress

### engagé

## Bénéfices du programme

la méditation de pleine conscience c'était pour moi un peu une échappatoire de ça

### engagé

enfin un moyen de, et bien voilà, de gérer mon stress et d'aller rechercher des ressources ailleurs

### engagé

moyens qui peuvent faire qu'on lutte contre le stress professionnel

### engagé

je pense qu'il m'a énormément apporté, pour, et bien justement dans la gestion du stress et d'anxiété

### engagé

ça me ressourçe ça me régénère vraiment quand j'en fais

### engagé

il faut que j'arrive à travailler sur ces émotions à chaque fois qui reviennent

### engagé

je vais essayer d'apprendre à vivre avec ce que j'ai". Et ce que je voulais aussi c'était de développer une autre vision des choses, tu vois ?

### engagé

je pense que ça m'a donné des billes et que ça m'a vraiment aidé à envisager les choses différemment. Du moins à essayer voir les choses différemment.

### engagé

Je pense que ça a été un déclic, de voir un peu les choses... [de voir qu']en fait on pouvait agir sur notre façon de voir les choses

### engagé

travailler sur ma vision des choses et la représentation que j'en ai et le ressenti que je peux en avoir

### engagé

je pense que c'est plus "le faire avec" comme il disait souvent : faire avec ce qui vient, faire avec ce qui est et laisser passer les choses, laisser passer les pensées et laisser passer ce qui vient, ne pas t'engouffrer tête baissée dedans, en voulant tout révolutionner.

### engagé

ce n'est pas en balançant, il va toujours revenir, donc en fait comment tu fais avec ? Et c'est cette image-là qui m'a vraiment marquée, en me disant "bon et bien voilà, tu peux, pour te débarrasser d'un truc de toute façon il faut que tu ailles, jusqu'au bout, c'est là, il faut que fasses avec, mais ça ne t'empêche pas de vivre à côté". Voilà, en fait c'est vraiment cette image là que moi je garde.

### engagé

déterminée et motivée à découvrir un peu cette manière de travailler sur soi,

### engagé

L'attente c'était vraiment, peut-être, oui, de changer mon regard sur les choses et la perception qu'on peut avoir des choses. Et alors je ne pense pas que ça l'a révolutionnée, je n'ai pas changé du jour au lendemain, et, voilà, je reste avec mes travers, mais j'ai quand même appris à travailler sur ça et j'essaie de l'appliquer au quotidien

### réfractaire

essayer d'effacer tout, parce qu'il y a toujours des pensées parasites qui reviennent. Et essayer de les laisser couler et ne pas les attraper au vol quoi.

### réfractaire

repartir serein sur / sur ta vie habituelle et peut-être avoir un autre point de vue moins stressé, moins tendu, moins énérvé

### réfractaire

je suis toujours admiratif de, typiquement de mes chefs, qui ne se posent pas la question... je sais pas comment dire. Qui sont... qui sont hyper sereins sur l'action [rires] sur leurs trucs.

### réfractaire

## Bénéfices du programme

apaisement des tensions

### réfractaire

la relaxation en tensions de l'esprit ou de... de ta pensée, c'est vraiment le côté méditatif.

### réfractaire

En fait, tout le monde est un peu en demande, tu vois, de se vider la tête

### réfractaire

je pense que j'ai passé deux mois de méditation, parce que vraiment, quand je suis rentré, j'étais inatteignable ! Vraiment, c'était...

### réfractaire

j'avoue que pendant un mois, j'étais mais... serein quoi.

### réfractaire

pour les mêmes choses, pour les mêmes situations on va dire, je me voyais, mais vraiment, complètement différent

### réfractaire

un regard nouveau, en fait, sur les choses que ça t'a apporté ?

Ah, mais complètement ! Complètement, oui, oui.

### engagé

c'est vraiment pour soi et pour se délester d'un certain mal être.

### engagé

je pense le plus motivant, c'est vraiment les bienfaits psychologiques, mentaux

### engagé

il y a des moments d'euphorie

### engagé

C'est du bonheur, mais bonheur au sens large, c'est-à-dire, inclusif...

### engagé

vraiment cette notion de... libération... on va dire des souffrances mentales. C'est vraiment libérateur quoi... Il y a cette clarté

### engagé

Clarté d'esprit !

### engagé

on se sent vraiment plus léger, littéralement ! C'est, et psychologiquement, et physiquement.

### engagé

un peu moins de charge mentale ou... charge sur les épaules, ce genre de choses : c'est ça ?

Oui

### engagé

facteurs bénéfiques pour un certain / une sorte de bien-être mental

### engagé

peut-être pour se libérer d'une certaine souffrance

### engagé

par conséquent, tout ce qui relève des autres souffrances psychologiques, qu'on peut ressentir tout au long de sa vie, j'avoue que maintenant, quand j'observe cela

## Bénéfices du programme

### engagé

alors qu'à la base si on / si je me regarde par exemple il y a 10 ans : je n'étais pas du tout ce genre de personnes. J'étais plutôt du genre à fuir ce genre de trucs, quoi : pour ne pas être affecté émotionnellement par exemple.

### engagé

Il y a de moins en moins de sentiments négatifs, à type... on va dire d'aversion / beaucoup de réduction de tout ce qui pouvait faire émerger chez moi, par exemple de la colère.

### engagé

moi dans ma demande initiale, voilà : j'essaye aussi de m'écouter

### engagé

c'est plus à visée d'apaisement et pouvoir se permettre de... Oui, je trouve que c'est vraiment une façon de s'autoriser à un moment de... d'avoir les préoccupations à côté.

### engagé

prendre du temps pour soi, lutter contre le stress et l'anxiété...

### engagé

quand je suis dans ma bulle, là, que je visualise vraiment / et je vois les problèmes ils sont de l'autre côté, et du coup c'est "bye bye"

### engagé

c'est quand même une... enfin, l'esprit libéré, c'est quand même quelque chose de... formidable ! Donc, du coup, oui, je pense, ça c'est mon principal moteur.

---

### 26 codages de "relations interpersonnelles" depuis 7 entretiens.

---

### hésitant

inon le programme en soi, je n'ai rien à redire. Je pense que 2h1/2 par semaine je trouve ça bien... Après, ça dépend des personnalités, mais il y a beaucoup de temps qui est consacré aux échanges. Et moi ça j'ai du mal. J'ai... j'ai du mal à dire ce que je ressens, ce qui se passe pour moi pendant... pendant la méditation, parce que c'est très, très personnel. Et... après il y en a qui arrive plus / mieux à parler, mais voilà ça dépend des personnalités.

### hésitant

En groupe, à plusieurs, il y a plus une émulation générale quand / et puis c'est des rencontres aussi : on est / on est avec les autres et ça je trouve ça super chouette. Ça aurait été super d'être en chair et en os avec les autres pendant / pendant ces pratiques-là, et puis ça fait rencontrer des gens, voilà.

### hésitant

ça c'est, c'est lié à mon groupe / qu'on n'a pas du tout / j'ai pas du tout le même âge que les participants en fait. En gros je suis la plus jeune et c'est beaucoup des cadres, ou de l'administration ou des infirmières

### hésitant

j'arrive à faire un peu des "on/off" comme ça, où je / je réalise que je / qui je suis, je suis là, je suis dans la pièce et je réalise tout simplement que j'existe. Parce que quand on est en face d'autres personnes, on peut vite se laisser absorber par l'autre

### hésitant

le fait de faire ça et bah ça permet de / de pouvoir apporter la meilleure réponse à soi-même pour se sentir le mieux possible dans sa peau et être aussi le mieux en face de l'autre.

### réfractaire

Et canalisé aussi par rapport donc à... [hésitations successives très rapides] Et c'est marrant qu'on en parle, parce que tu viens de me dire que

## Bénéfices du programme

je parlais trop vite. Mais au début quand je disais "canaliser" ce n'était pas ça

### hésitant

Il y a quand même le groupe : moi je ne suis "pas très groupe", c'est vrai, mais je comprends aussi, parce que ça permet de se fondre dans le groupe.

### hésitant

Et en même temps, si c'est des gens que tu ne connais pas et bien, c'est tant mieux, parce que du coup, t'es moins jugé par des gens qui sont importants pour toi.

### hésitant

L'histoire des petits groupes aussi : ça je n'avais pas pensé que ça serait comme ça.

### engagé

c'est le côté positif d'être entre soignant parce que je trouve que les expériences du coup qu'on a pu aborder au cours du séminaire, et bien te parlent, font écho à toi en fait. Et puis voir que et bien finalement t'es pas le seul dans ces situations difficiles ou à te poser des questions bah... et qu'il y a des gens qui sont exactement dans le même parcours que toi qui peuvent vivre la même chose : et bien ça fait du bien aussi

### engagé

j'ai trouvé le groupe assez facile, enfin je ne sais pas comment dire. Il y avait une bonne dynamique de groupe je trouvais

### engagé

j'ai beaucoup aimé ces temps de partage

### engagé

la journée qu'on a passée, j'ai adoré aussi

### engagé

il y a vraiment un truc qui se crée je pense quand tu es sur place avec d'autres personnes qui médite

### engagé

c'est important aussi de voir les bénéfices aussi qu'on peut apporter aux gens

### engagé

être instructeur MBSR, c'est apporter des bénéfices aux gens

### engagé

Une espèce de témoin un peu bienveillant en fait

### engagé

je vais plus éprouver de... enfin, je vais avoir un lien empathique avec lui

### engagé

engageant pour les autres parce que c'est un groupe

### engagé

se confronter à un groupe. Je pense que ça, ça peut être des moteurs

### engagé

le fait que ce soit justement en groupe, ça, je trouve ça bien

### engagé

Et quatrième moteur : "le côté groupe", parce que... même si on / comme je disais tout à l'heure : on fait les choses pour soi, mais on les fait pour soi, ensemble, et ça, je trouve ça... pareil, je trouve ça assez stimulant.

### engagé

cette question de partage aussi elle est assez intéressante

### engagé

## Bénéfices du programme

finalement, j'en attends un peu, une expérience humaine : enfin, c'est à dire que je ne sais pas ce qui se passera avant, après les séances de méditation, au niveau des échanges et tout ça... mais c'est aussi ce qui est charmant dans ce programme : c'est le fait que ce soit en groupe

### engagé

je pense que j'aurai aussi cette attente-là : quand même, une expérience humaine.

### engagé

Interactions facilitées en présentiel versus en distanciel /

C'est ça ! Un partage qui me paraît beaucoup plus... sensible. Déjà, concret, parce qu'on est en face, et du coup, sensible !

---

### 21 codages de "relaxation et bien être physique" depuis 7 entretiens.

---

### hésitant

euh... je suis plus calme quand même, même s'il y a des moments où...

### hésitant

il y a l'idée de calme

### hésitant

et, d'où le bien-être j'imagine qui en découle, enfin, une partie / même... physiquement

### hésitant

Et je pense qu'avec la douleur il va y avoir des choses hyper intéressantes !

### hésitant

comme il y a la douleur physique, et en plus il y a la douleur psychique, tu vois ?

### réfractaire

les gens qui en font, ben ils ont l'air vraiment en effet, calmes et sereins

### engagé

Je pense que ça m'a vraiment fait beaucoup de bien

### engagé

ça me ressource ça me régénère vraiment quand j'en fais

### réfractaire

apaisement des tensions

### réfractaire

Vraiment, je sentais que j'étais beaucoup plus calme, beaucoup plus...

### engagé

je dirais que ces effets-là, c'est un peu les effets collatéraux de la méditation : c'est qu'effectivement en termes, d'entre guillemets "d'antidouleurs, d'antalgiques",

### engagé

calme mental

### engagé

le calme mental comme l'entendent / comme l'entend la tradition bouddhiste

## Bénéfices du programme

### engagé

des descriptions très précises de ce qui se passe. Et avec des signes physiques qu'on peut ressentir

### engagé

je peux confirmer que... à n'en pas douter, face à la douleur physique... rien que la méditation en elle-même, si on la pratique vraiment très assidûment, et bien ça a des effets majeurs.

### engagé

on pourrait se dire aussi... légèreté : finalement, on se sent vraiment plus léger, littéralement

### engagé

on pourrait imaginer une / enfin... des interventions de type méditation intégrée / enfin... on pourrait intégrer d'autres pratiques que le yoga. Parce que, par exemple, et bien, moi, petit à petit j'ai essayé d'appliquer ça / par exemple, quand j'étais à la Réunion, à la natation. Et la natation étant un sport très complet, où tu fais bouger pratiquement tout... C'est franchement / pour moi c'était beaucoup plus agréable que le yoga, alors que / sachant que je suis quelqu'un d'extrêmement raide. Même si je sais que dans la MBSR on ne cherche pas spécialement la performance, mais pour moi il y a des trucs qui sont vraiment désagréables.

### engagé

ça contribue au calme / à un certain calme mental, mais en plus, ça contribue aussi à... enfin, un calme mental dans le sens où on arrive à s'apaiser par rapport à ses propres démons.

### engagé

Et donc, à travers l'exercice méditatif... pour moi / une fois de plus ce que je te dis, c'est vraiment comme je le ressens hein : un ressenti physique.... Dans la méditation, tu peux induire quelque chose de similaire à un palier 3 : c'est certain !

### engagé

connexion... entre son esprit et son corps

### engagé

de la paix, un apaisement

---

### 15 codages de "retentissement professionnel" depuis 8 entretiens.

---

### hésitant

Parce que, je pense que, quand on hésitant [spécialité de l'enquête] et qu'on est amené à proposer différentes psychothérapies au patient, c'est pas mal de savoir le contenu.

### hésitant

ça peut être la thèse, par exemple, la soutenance de thèse. Moi je sais que c'est plutôt ça qui est source d'anxiété, pour moi c'est les situations de performance. Donc je me dis que ça peut m'aider aussi là-dessus.

### hésitant

pour moi personnellement, connaître le programme et pouvoir savoir... quand adresser mes patients / quelles ressources ils ont besoin d'avoir pour faire ce programme, et qu'est-ce qu'ils vont pouvoir en attendre.

### réfractaire

Eh bien, oui oui, oui, parce que tu vois, de tout à l'heure, je dis le travail, des trucs comme ça, mais il n'y a pas que ça

### hésitant

Ce qui n'est pas mal, c'est qu'une fois que les gens seront autonomes / on va dire... ce serait une super piste thérapeutique

### réfractaire

j'ai l'impression qu'ils discutaient pas mal du bénéfice que ça allait apporter aux patients, et moi j'étais plutôt à ce moment-là dans une op-

## Bénéfices du programme

tique déjà de me calmer moi-même, en me disant que m'occuper des patients d'un point de vu méditatif ça viendrait secondairement dans ma pratique.

### engagé

c'est le côté positif d'être entre soignant parce que je trouve que les expériences du coup qu'on a pu aborder au cours du séminaire, et bien te parlent, font écho à toi en fait. Et puis voir que et bien finalement t'es pas le seul dans ces situations difficiles ou à te poser des questions bah... et qu'il y a des gens qui sont exactement dans le même parcours que toi qui peuvent vivre la même chose : et bien ça fait du bien aussi

### engagé

Il y avait une bonne dynamique de groupe je trouvais et le fait que ce soit des soignants comme je te disais ça ne m'a pas forcément posé trop de problèmes

### engagé

il faut que j'arrive à travailler sur ces émotions à chaque fois qui reviennent, du fait je pense, du sentiment d'instabilité vis-à-vis de la santé de ma mère, et aussi ce que ça peut recréer chez toi en tant que soignant.

### engagé

Ce qui me ferait refaire un programme MBSR, c'est un projet de devenir instructeur : si je veux bosser dedans, c'est bien d'avoir la double casquette.

### engagé

ce qui est bien dans le fait d'être instructeur, c'est que / c'est quelque chose de bénéfique pour les gens,

### engagé

Et ça c'est important aussi de voir les bénéfices aussi qu'on peut apporter aux gens en tant que médecin. C'est mon ressenti.

### engagé

je trouve qu'être instructeur MBSR, c'est apporter des bénéfices aux gens

### engagé

réussir à se détacher du travail...

### engagé

je pense que je n'ai pas choisi [spécialité de l'enquêté] par hasard : j'ai hésité avec santé publique [rires enquêté]. On a un peu des profils... avec, normalement, un peu cette vision du soin, de manière globale.

## Connaissances et expériences

184 codages depuis 10 entretiens

[connaissances et expériences](#)

[connaissances et représentations méditation](#)

[connaissances et représentations mindfulness ou MBSR](#)

[historique personnel](#)

---

7 codages de "connaissances et expériences" depuis 4 entretiens.

---

### hésitant

j'avais vu en stage d'externat, donc sur le côté versant anesthésie, quand j'étais en chir et après, il y avait, du coup, justement, un chercheur, qui ne travaillait, pour je ne sais plus qui. Qui était venu faire une réunion d'information

### engagé

J'avais vaguement entendu parler de la méditation pleine conscience, mais c'était assez lointain pour moi

## Connaissances et expériences

### engagé

je pense que dans la méditation de tradition vraiment bouddhiste, il y a quelque chose qui remettrait totalement en cause notre point de vue en termes de santé mentale. Qu'est-ce que c'est "être en bonne santé mentale" quelque part. Et, c'est à / plus après... faut aller plus creuser du côté du bouddhisme et de la méditation bouddhiste vraiment, pour se rendre compte que... et bien en fait, nous ce qu'on considère comme étant une bonne santé mentale, c'est... c'est juste en fait / enfin... en gros, ne pas être ... que ça n'ait pas d'incidence sur nos vies quoi, enfin que ça soit pas gênant. Mais, par contre, en termes d'expérience de la vie, enfin d'expérience dans le sens où / comment je vis ma vie... il y a des niveaux / il y a des choses qui sont à explorer. C'est pour ça tout à l'heure, j'ai dit comme mot-clé : potentiel. Il y a quelque chose de... vraiment différent. Donc, la simple expérience... on va dire commune, que la plupart des / l'écrasante majorité des gens ont... de leur vie quoi. Et tout ça, ça a plus un rapport avec... ce que le bouddhisme apporte sur la notion de vacuité et d'interdépendance. Mais, tu sais, c'est ce que je t'ai dit : comment tu réagis à tout ça... Et ça, peut-être que ça sort vraiment / ça sort du cadre peut-être de...

### engagé

au bout de... je crois à peu près 1 an de pratique... c'est là où je me suis fait mon premier stage MBSR.

### engagé

j'ai découvert la MBSR : donc j'ai vu, je me suis dit "c'est vachement bien"

### engagé

après j'ai toujours fait de la méditation, de manière régulière, tous les jours.

### engagé

c'était une façon de m'autoriser... un peu une bulle, où je mettais mes préoccupations à côté

---

77 codages de "connaissances et représentations méditation" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

en fait moi je parlais un peu avec l'idée que c'était de la relaxation,

### hésitant

Quand je dis "méditation", quels sont les mots-clés qui te viennent à l'esprit ?

Ok. Alors, je dirais : conscience, attention... Qu'est-ce que je dirais d'autre ?... Exercice ! Des mots-clés ?... Recentrer !

### hésitant

Pensée

### hésitant

je pense que déjà il y a un côté spirituel, ou la méditation est inspirée d'une pratique un peu le spirituelle.

### hésitant

mes représentations sont plutôt positives, dans le sens où je pense que c'est un outil qui est prouvé dans plusieurs indications. C'est utile pour le patient, ou la personne qui pratique en général, parce que ça peut / c'est un outil pour soi et tu peux le pratiquer seul, ce qui est plutôt bien. Il n'y a plutôt pas trop d'effets indésirables à ma connaissance. Donc en vrai, pour moi, c'est plutôt une bonne pratique ?

### hésitant

c'est à ce moment-là qu'ils nous ont expliqué que la méditation pleine conscience, c'était une pratique dérivée de l'hypnose, où on entrait dans un état de conscience particulier, qui était permis... / alors, il y a différentes hypothèses : il y en a qui disent que c'est la susceptibilité, la suggestibilité individuelle / il y a d'autres théories selon lesquelles tu entres dans un état particulier de conscience, mais bref, ce serait un peu la même chose !

### hésitant

Donc j'ai suivi une séance / une réunion d'introduction au MBSR et c'est là que je me suis vraiment, vraiment posée des questions sur la mé-

## Connaissances et expériences

dition. Avant je ne savais pas du tout ce que c'était, enfin, je ne m'étais jamais intéressée à ça spécifiquement...

### hésitant

Quand on te dit "méditation" est-ce que tu as des mots-clés qui te viennent à l'esprit ?

Oui, j'ai : Inde... Yoga... Nirvana... Conscience élevée... Détente extrême. Mode de vie...

### hésitant

La représentation que j'ai de la méditation... c'est vraiment quelque chose qui permet de faire une pause dans le temps, pour reprendre le cours de sa vie ensuite. On / c'est quelque chose qui s'oppose un peu au mode de vie qu'on a actuellement : tout le temps dans le rush, dans la réalisation d'objectifs.

### hésitant

Ça permet de faire comme un on/off, de réinitialiser les choses et de repartir comme si on renaissait un petit peu. À chaque moment où tu fais un peu de méditation...

### hésitant

on n'est pas forcément en pleine conscience juste grâce à la méditation. Voilà : pour moi, la méditation c'est un terme très vaste. Oui

### hésitant

je m'asseyais tout simplement et sans rien faire et j'essayais de penser à rien et quand je pensais à quelque chose j'essayais de ne pas accrocher ses pensées

### réfractaire

la méditation par exemple, c'est faire les choses en conscience, donc ce serait de parler en conscience et donc que chaque mot ait un sens [pause / hésitation] et un impact, et donc ce serait de le réfléchir, de le poser et donc même de parler plus doucement.

### réfractaire

Et la canalisation, ce serait de prendre du recul par rapport à ça, et de voir pourquoi il y a ça

### réfractaire

Oui! Comme une sorte de remède miracle !

### réfractaire

j'imagine la méditation comme un vrai recentrage, tu prends du recul par rapport à tes pensées et puis tu progresses : c'est à dire que plus tu médites plus tu arrives à trouver ça.

### réfractaire

je pense que la méditation en soit, peu importe où tu la fais, ni avec qui, ni comment, ça reste la même chose a priori.

### réfractaire

l'évolution que je te dirai... C'est-à-dire qu'avant pour moi c'était un truc vachement spirituel, et maintenant c'est plus un truc qui est utilisé "comme ça", pour aller mieux dans sa vie, pour être moins stressé. Un peu une sorte de... voilà, comme tu disais de remède miracle qui est utilisé par les bobos notamment

### réfractaire

donc historiquement il y avait une dimension spirituelle très prégnante, que tu n'as plus l'impression qu'on retrouve aujourd'hui en fait : c'est ça que tu veux dire ?

Voilà !

### réfractaire

je pense que c'est aussi la représentation géographique, peut-être : c'est-à-dire que les gens ne parlent pas de la méditation de la même manière quand ils en parlent, là où je l'ai découverte. C'était une ville de, de... un peu... [hésitations multiples successives] ici qu'on considérerait comme allumée, illuminée, tu vois ? Dans une ville illuminée et ici.

Ok. Donc il y aurait une sorte de gradient en fait en fonction de là où on se trouve.

## Connaissances et expériences

Oui.

### hésitant

si je me disais "là je suis en train de méditer, en train d'essayer de méditer" : je me dirais que je serais en train d'essayer de contrôler, enfin... pas forcément de contrôler, mais de prendre conscience du flux de mes pensées. Comme quand tu peux bouger ton corps, ou observer ton corps et ta position, et en prendre conscience : tu vois, de la façon dont tu es assis, tu vois, à quel point tu es droit pas droit, est-ce que ça te fait mal, tu es fatigué ? Pour moi, méditer c'est réussir à / enfin... au lieu que ta pensée justement soit en train d'écouter le reste, ou de prendre des décisions ou d'être content, enfin tu vois, entre les émotions, la réflexion etc. les décisions, machin, le travail. Ce serait de... là cette fois ci, d'être son propre objet de pensée...

### hésitant

liés à des lectures : moi j'ai pas du tout / comme pour moi c'est pas du tout... je ne suis pas très... j'ai lu pas / j'ai lu plus de choses sur la méditation que je n'ai pratiqué moi-même la méditation, disons.

### hésitant

Après il y a l'idée de calme et de thérapie derrière qui va nous / mais ça... ouais, ça a moins... et puis après moi, il y a la prière que je...

### hésitant

Alors j'ai l'impression que l'hypnose s'en rapproche, parce que, quand j'écoutais des gens raconter l'hypnose, il y a un peu cet effet où tu es en conscience, mais c'est une sorte de conscience bizarroïde, tu sais, avec des ondes je ne sais pas quoi là, ou... où tu es à la fois extrêmement conscient, et en même temps, bah, pas du tout.

### hésitant

la conscience... la pensée comme objet d'elle-même... comment dire ?... Ne plus prêter attention aux stimuli ? Je commence déjà à faire des phrases. [rires] Oui, un peu le contrôle, mais je ne sais pas si le mot contrôle ne me fait pas un peu peur... L'attention, oui. Vraiment, entre la conscience et l'attention, quelque chose comme ça...

### hésitant

a première image qui me vient et que je n'aime pas du tout / enfin, c'est l'image d'une nana jeune, en costume / en habit de stretching là, sur un tapis de yoga, et qui est assise en lotus là, et... voilà : elle est jolie et elle médite et elle m'énerve [rires]. Il y a un thé à côté d'elle, et... bref !

### hésitant

C'est une image un peu lisse ? Qu'est-ce qui te dérange là-dedans ? /

Oui, une image un peu marketing, exactement

### hésitant

plutôt l'image du petit vieux qui est sur son banc, et qui regarde et qui / et regarde et "médite" entre guillemets. Une sorte de figure un peu, tu vois, de la sagesse... Genre l'homme heureux de la fin de vie, qui a besoin de pas grand-chose de plus que... respirer "tranquillou".

### hésitant

La méditation, moi c'est l'image que / la seule image de moi, quand j'ai l'impression de méditer, c'est quand je randonne, voilà : ça, ça va peut-être revenir, mais... Enfin, quand tu arrives à randonner sans parler, et qu'au bout d'un certain moment, tu es dans ton... c'est difficile de dire si je ne ressens absolument rien ou si au final c'est que je médite... c'est une sorte moment de "à la fois tu es en osmose avec la nature" / ce qui apparaît cliché aussi, mais... Et puis c'est des moments où tu es complètement déconnecté aussi, souvent, de ton travail / enfin, de toute ta vie, qu'il y a "en ville" entre guillemets : tu es sorti, tu n'as plus de réseau, tu n'as plus rien, et tout pour justement ne plus avoir de stimuli pénibles

### hésitant

quand tu lis dans les articles, ou des trucs comme ça "moi tous les matins je médite avant / entre ma douche et mon p'tit déj"... A part les imaginer entrain de...

### hésitant

un peu la mode, justement de la méditation depuis les années 2010

### hésitant

il y a quand même énormément de livres maintenant : tout le mouvement du développement personnel

## Connaissances et expériences

### hésitant

sur la méditation, ça a changé tes représentations ou pas ? La méditation de façon générique, plus que le programme MBSR ?

Non, honnêtement, je n'ai pas, appris ou retenu quoi que ce soit.

### réfractaire

sans avoir fait de recherche ou quoi, de ce que j'en connaissais c'est que... globalement tout le monde signalait un certain apaisement dans leur vie

### réfractaire

à chaque fois que j'entends le mot méditation, moi j'ai l'image d'un petit monsieur, qui est en tailleur, les yeux fermés, les mains sur les jambes, au milieu de la nature et qui a l'air assez apaisé.

### réfractaire

C'est ma représentation je pense... pour moi c'est quelqu'un peut qui est un peu dans le yoga qui va avoir tendance à être un peu / à se poser... tu vois ? ça va être aussi un peu tout ça : quelqu'un qui est très dans... dans « l'alternativité » de la chose.

### réfractaire

Globalement la méditation est sensée apporter, j'ai l'impression / en tout cas, un certain / un certain recul sur le / sur le temps qui / sur le temps et sur les événements, qui permet du coup de pouvoir presque être détaché / se détacher un peu de l'action, se poser sur les choses importantes, et faire le tri en fait entre la petite futilité, ce qui n'est pas le cœur du problème et trouver...

### réfractaire

perception hyper négative de genre "c'est pour les / c'est un peu presque « bobo », tout le monde se met à la méditation d'un coup, voilà, c'est le nouveau truc à la mode et peut être dans 5 ans on en parlera plus"

### réfractaire

les gens qui en font, ben ils ont l'air vraiment en effet, calmes et sereins.

### réfractaire

ça à l'air d'être quelque chose d'apaisant, quelque chose aussi qui permet... oui, non, juste apaisant : je pense que c'est le meilleur mot.

### engagé

via Christophe André par exemple les choses un peu médiatisées dans ce domaine

### engagé

je me suis dit que j'allais vivre un peu les choses comme elles viennent, parce que je pense que ça fait un peu partie du principe de la méditation, d'accepter un peu les choses comme elles viennent

### engagé

ça m'a vraiment aidé sur le moment, à apprendre ce que c'était que la méditation, avoir vraiment un œil plus expert sur la chose

### engagé

c'est vrai que je ne m'étais pas plus documentée que ça, à part pour chercher pour la sophro ou pour petit bambou, mais finalement on se rend compte que c'est hyper varié.

### réfractaire

pour moi c'était en fait / essayer de / donc de ce que j'en ai appris, c'était essayer de vider son esprit et de se / de se laisser aller à vider son esprit pendant un certain temps.

### réfractaire

Après, comme tout le monde, j'ai déjà vu des films, des BDs, des livres où ils parlent à un moment donné, de la méditation, des choses comme ça.

### réfractaire

c'est une espèce de... de vide, de... / moi je le vois blanc mais bon, du coup ça fait une espèce de / d'espace en différents blanc autour et, essayer d'effacer tout, parce qu'il y a toujours des pensées parasites qui reviennent. Et essayer de les laisser couler et ne pas les attraper au vol

## Connaissances et expériences

quoi.

### réfractaire

Tu essayes de faire le point, tu essayes de tout remettre à zéro, voilà. Parce que, ce n'est pas "tu fais le point sur un truc en particulier", c'est / tu essayes de tout remettre à zéro, pour repartir serein sur / sur ta vie habituelle et peut-être avoir un autre point de vue moins stressé, moins tendu, moins énervé, moins... moins ?... Différent en fait !

### réfractaire

il y a un pas à franchir / il y a un côté un peu "bobbo écolo on va..." enfin, tu vois, je sais pas comment dire, mais... il y a le côté « babos », voilà, à la méditation, qui... qui peut freiner, tu vois, ça fait "sarouel, yoga et... jus de quinoa !"

### réfractaire

installation, plutôt confortable

### réfractaire

il faut quand même une position à peu près tonique : donc typiquement en tailleur, évidemment, mais pourquoi pas autrement ?... Et puis : bah je ne sais pas, une phase de... je dirais de descente, d'apaisement quoi. De redescente, oui, de redescente en tensions, et puis une fois / là, un temps, 5-10-15 minutes, puis le réveille quoi. Moi je le vois comme ça.

### réfractaire

en fait la phase de descente, où tu descends en tension ton corps : c'est plutôt la relaxation, et puis la relaxation en tensions de l'esprit ou de... de ta pensée, c'est vraiment le côté méditatif.

### réfractaire

quand je suis rentré d'Iran, je pense que j'ai passé deux mois de méditation, parce que vraiment, quand je suis rentré, j'étais inatteignable ! Vraiment, c'était... ça n'a pas duré longtemps, mais j'avoue que pendant un mois, j'étais mais... serein quoi. Vraiment, je sentais que j'étais beaucoup plus calme, beaucoup plus... Enfin, c'était différent quoi.

### réfractaire

dans le côté méditation, yoga, tout le bordel, se recentrer, machin... je pense qu'il y a quand même un... truc de classe, derrière tout ça qui fait que c'est quand même une classe plutôt favorisée, privilégiée, qui a le temps et les moyens. Parce que ce n'est pas souvent donné quand même, la méditation, les cours de yoga, etc.

### engagé

au début tu peux ressentir une sensation de bien-être intense, incroyable

### engagé

Entraînement

### engagé

Potentialité d'amélioration

### engagé

mais c'est un potentiel en tout cas que chacun a en tant qu'être humain, c'est certain.

### engagé

la méditation c'est beaucoup plus global ?

Oui, c'est ça oui.

### engagé

une des traductions peut-être plus proche du mot original, c'est de, vraiment / entraînement de l'esprit

### engagé

Enfin, c'est comme le sport : tout le monde sait qu'il faut faire du sport : oui. Les gens le font ou ne le font pas, c'est un autre souci. Mais au moins tout le monde sait qu'il faut faire du sport pour être en bonne santé ! La méditation, il faudrait que ça soit la même chose.

### engagé

## Connaissances et expériences

en recherchant tout ça, les petits algorithmes de Google hein ! En même temps ils m'ont proposé / en tout cas pendant un certain temps, ils m'ont proposé toutes sortes de trucs un peu chelou : genre méditation avec des fréquences, je ne sais pas quoi, ou des trucs en musique, ou méditation de lâcher prise. Enfin toutes sortes de trucs, vraiment, qui s'apparentent plus à de la détente.

### engagé

c'est synonyme à l'interdépendance. Donc ça fait pas du tout appel à la notion de nihilisme.

### engagé

on ne peut pas dire qu'il y a une mauvaise méditation puisque toute expérience est bonne à prendre.

### engagé

ça relève de l'ordre de l'indicible.

### engagé

Des guerriers pacifiques ! C'est à dire que tu as / c'est vraiment cette énergie pour la pratique et que tu as vraiment envie de te battre contre / contre tes propres démons, et d'une manière pacifique ! C'est à dire tu gagneras... C'est un guerrier qui... lâchent les armes quoi, si tu veux.

### engagé

ce qui fait la spécificité de la méditation bouddhiste, c'est justement la contemplation la / et la compréhension du coup de ce que c'est la vacuité et l'interdépendance. Donc ces deux derniers aspects qui ne sont absolument pas dans l'approche de la MBSR, ou très vaguement, par certains aspects.

### engagé

comprendre que ce n'est pas juste... "je suis là, il se passe un truc, ou il y a quelque chose qui est là et c'est ok" : c'est plus que, ok, c'est... vraiment souligner le fait que c'est... ça pouvait / c'est quelque chose qui s'impose complètement et dans toute sa perfection, peu importe que d'un point de vue extérieur on puisse / on le juge positif ou négatif ou pas d'ailleurs. Ça n'a rien à voir avec tout ça.

### engagé

On va dire que c'est une espèce de minimalisme mental [rires de l'enquêté]. Il y a plus de couches surajoutées. Il y a plus de surcouches si tu veux.

### engagé

qualités qu'on essaie de cultiver dans la méditation : à savoir... au-delà du calme mental qui est présent dans la MBSR, il y a aussi la partie... tout ce qu'on appelle ... c'est traduit par "méditation sur l'amour bienveillant" ou l'altruisme, ou la compassion...

### engagé

ce qui m'intéresse là-dedans... c'était, entre autres, le lien corps-esprit.

### engagé

ma représentation : c'est plutôt une connexion... entre son esprit et son corps.

### engagé

ça fait penser à l'Inde.

### engagé

je dirais que ça m'évoque la posture qu'on prend. Et puis, oui comme il y avait le lien corps esprit

### engagé

pour moi, c'est la représentation de la paix, un apaisement et la paix intérieure.

### engagé

Mon approche aussi à la méditation c'est ça : c'est plutôt le côté écouter mes besoins

### engagé

D'ailleurs, on peut rajouter "soin", sur la toute première question.

## Connaissances et expériences

57 codages de "connaissances et représentations mindfulness ou MBSR" depuis 9 entretiens.

---

### hésitant

pour moi, quand j'ai en tête la méditation c'est la pleine conscience. Je ne connais pas des autres types de méditation. Je n'en ai jamais fait, en tout cas.

### hésitant

le programme MBSR, je n'ai jamais étudié, je me suis jamais renseigné sur le nombre de séances, la durée, le machin..

### hésitant

je dirais que la différence de ma représentation de la pleine conscience en général, c'est que là c'est structuré. C'est un programme justement... Il faut s'impliquer

### hésitant

nécessité d'implication, au quotidien. Et... que ça a l'air... un peu plus intégratif ? Puisqu'apparemment il y a des mouvements, du yoga, des exercices en groupe, ça a l'air assez riche.

### hésitant

Je pense que la méditation ça peut... ça peut amener à plein de choses différentes, et que la pleine conscience en est une. Ça pourrait être une des branches qui amène à la pleine conscience [?]. Mais on ne peut pas / on est / c'est / on n'est pas forcément en pleine conscience juste grâce à la méditation.

### hésitant

Et je me suis dit, ouais, que ça pourrait être quelque chose de sain pour... pour, pour avancer quoi pour... pour encaisser tout ça quoi.

### hésitant

la personne elle aurait des idées préconçues dessus et qu'elle pourrait se dire que ça... ça pourrait ne pas l'aider tout simplement.

### réfractaire

en soit il n'y a pas de distinguo, à part le lieu. [rires] Non, pas des distinguos : enfin, c'est de la méditation

### réfractaire

pour les gens qui débutent / enfin, pour les gens comme nous, je pense [rires enquêté] : c'est mieux quand c'est de la méditation guidée, avec quelqu'un qui... qui peut-être, l'explique un petit peu, et puis, ensuite... alors, ensuite, tu commences la méditation, et donc il te dit ce qu'il faut faire : donc il faut se concentrer sur la respiration, et, même si, après, on peut avoir... des choses très précises, comme, par exemple... le scan corporel, ou la méditation où tu es à un endroit, ou / enfin, peut-être avec des exercices... parce que moi je suis très "cours / exercice / apprentissage". Si un jour on me lâche, en me disant / on me lâche dans une salle en me disant, en mode "bon, et bien, super, on va méditer pendant 20 minutes" : c'est sûr que je vais tout faire sauf méditer. Je vais avoir ma liste de courses / m'endormir peut-être... mais, oui, plus un truc un peu comme ça, avec des exercices oui. Je ne sais pas... Il y a quoi d'autre comme exercices qu'on peut faire ? Enfin, on peut découvrir plein d'exercices, il en existe plein !

### réfractaire

Je ne sais pas.

### hésitant

c'était de l'ésotérisme avant ! Et là c'est en train de... passer dans l'orthodoxie de la médecine occidentale.

### hésitant

C'est plutôt un truc que tu fais dans l'intimité normalement

### hésitant

quand on te parle de pleine conscience, tu fais une différence avec la méditation ? Si oui, en quoi ? Et pareil, si tu as des représentations spécifiques à la pleine conscience versus la méditation ?

## Connaissances et expériences

Pas vraiment non,

### hésitant

je pense qu'en fait, quand tu m'as demandé "quid de la méditation ?" à la première question... je tu n'aurais pas répondu quelque chose de / pas très différent, si tu m'avais demandé "quid de la pleine conscience ?"

### hésitant

à, pour le programme MBSR spécifiquement.

Honnêtement, ça ne m'évoquait rien, du tout.

### hésitant

c'est organisé ?

### hésitant

je le trouve chronophage

### hésitant

j'avais parlé de [application populaire portant sur la méditation] là, justement, cette histoire avec les bulles. Et bien en fait, cette image, je crois que je m'en rappelle, alors que / parce que j'ai trouvé ça / je crois que c'est la première fois que j'entendais parler du fait de pouvoir... Je pensais moi qu'il fallait soit ne plus penser / mission impossible / soit remplacer ses pensées par d'autres. Et l'idée juste de devoir / de les identifier et... enfin, je ne sais pas : je trouvais ça assez génial comme concept

### hésitant

c'est vrai que j'avais un a priori sur le fait que / parce que les [nom spécialité d'un instructeur] c'est très une spé "somatique", un peu froide, très médicalisée, et là ça faisait plus "cabinet de psy", avec le divan en velours chaud, la lumière tamisée.

### réfractaire

MBSR, en soi, je l'avais jamais entendu avant de m'intéresser à cette réunion.

### réfractaire

j'imaginai "t'arrives, dans une salle peu importe laquelle, ou l'endroit en tout cas où il y a un cours, et il y a le professeur qui attend, il explique l'exercice qu'on va faire ce jour-là, ça consiste notamment à faire le vide dans son esprit", et puis, ensuite, je ne sais pas, à faire des exercices de respiration. Puis, après, oui, les choses.../ parce que c'était la méditation en pleine conscience donc je me suis dit "après on va apprendre à.... d'une manière ou d'une autre à.... presque méditer en action" !

### engagé

parlé de la méditation pleine conscience, comme d'un outil pour permettre de gérer mon anxiété, mon stress

### réfractaire

Je pourrais imaginer des trucs mais je dirais que "non, pas plus que la méditation" non.

### engagé

C'est... la toute première marche dans... la méditation.

### engagé

la première marche, mais ça ne veut pas dire que ça sert à rien : c'est fondamental, au contraire. C'est plus qu'important ! Par contre c'est vraiment que la première marche.

### engagé

j'ai découvert la MBSR : donc j'ai vu, je me suis dit "c'est vachement bien"... "et on peut faire mieux"

### engagé

je pense que si j'avais abordé que par / à travers la MBSR : peut-être que j'aurai été moins enthousiaste...

### engagé

Enfin, je veux dire autant s'asseoir dans la rue, comme ça et juste contempler un caillou ou un arbre c'est la même chose. Honnêtement c'est vraiment presque pratiquement la même chose, mais bon ça c'est mon avis personnel

## Connaissances et expériences

### engagé

Calme mental.

### engagé

pour moi mindfulness, c'est inclu dans la méditation, mais ce n'est pas équivalent à la méditation / enfin c'est pas aussi riche que toute la...

C'est un domaine restreint, la méditation c'est beaucoup plus global ?

Oui, c'est ça oui.

### engagé

un outil ?

### engagé

indications restreintes, dans le cadre médical, je pense...

### engagé

Ah si ! Enfin c'est juste pour la blague : yoga !

### engagé

semi-blague dans le sens où... en fait... c'est ce que je pense hein, c'est que... le yoga en fait, c'est utilisé un peu comme... tu vois c'est un peu peut-être ce qu'ils font / alors, je ne sais plus si c'est dans les TCC où ils font ça : plus se reconnecter aux sensations corporelles.

### engagé

Et l'attention, tu n'as pas besoin d'avoir des trucs très compliqués. Alors c'est vrai, on commence par le corps parce que c'est plus facile / ça parle plus aux gens, c'est plus grossier.

### engagé

C'est vraiment l'attention : c'est l'attention au corps, l'attention à la respiration, quand tu fais la... le repas en pleine conscience c'est toujours l'attention. Et même quand tu es face / quand on... Alors je ne sais pas si toi tu as fait ça, mais quand on te dit : imagine les situations... Finalement tout ça, c'est l'attention face à ses propres émotions.

### engagé

Mais c'est plus dans le sens où je connaissais les bénéfices de la méditation en tant que tel, et peut-être que j'ai fait un peu de projection sur ce qu'est la MBSR à ce moment-là.

### engagé

on retrouve aussi dans la MBSR hein ! Comme, par exemple, la notion d'impermanence /

### engagé

On parle et on regarde comment l'observer

### engagé

dans la MBSR on pense des trucs les plus négatifs, mouais ça va être les situations difficiles, des trucs comme ça.

### engagé

qualités qu'on essaie de cultiver dans la méditation : à savoir... au-delà du calme mental qui est présent dans la MBSR,

### engagé

je ne sais pas / non, je ne sais pas de / parce que je pense qu'en fait je n'ai fait que de la méditation de pleine conscience. Du coup je dissocie pas / je ne peux pas dissocier les deux, là, comme ça

### engagé

une des images mentales que j'ai quand je fais certaines séances de méditation, c'est que : j'ai une bulle autour de moi et je visualise les préoccupations, les problèmes, en dehors de la bulle

## Connaissances et expériences

### engagé

du coup je rajouterais : chronophage ! Parce que... ça m'inspire aussi beaucoup ça, et c'est une des raisons qui me freinerait à participer.

### engagé

Je rajouterai : solidarité, cohésion, partage.

### engagé

partage, cohésion et solidarité.

### engagé

c'est une ouverture sur les choses

### engagé

si je m'en investi... c'est aussi pour prendre un temps... à côté du travail"

### engagé

je me dis que pour les... pour les spés où il y a quand même moins de disponibilité : je trouve que s'engager là-dedans, c'est se dire "bon, il y a un moment où le travail c'est bien, mais si j'arrive à m'investir dans autre chose, pour moi-même"

### engagé

je pense qu'un moteur, ça peut être : les personnes stressées qui ont besoin de s'évader un peu sur des moments / voilà ! Qui ont besoin de s'apaiser, qui ont besoin des temps "off"...

### engagé

je me sente un peu trompée en allant dans ce type de programme, parce que, finalement, je me rend compte qu'au quotidien, c'est peut-être plus... plus frustrant que vraiment bénéfique.

### engagé

si je faisais programme / de s'autoriser un temps où... on a le droit de ne pas être préoccupé. Ça veut dire que : puisque... on a choisi activement ce temps de méditation, et bien, du coup c'est pas grave si on n'est pas... envahi par... des préoccupations

### engagé

un moment dans ma journée où j'ai le droit de pas du tout être envahi par des préoccupations, les choses comme ça

### engagé

et bien, c'est bien mais ça va prendre vachement de temps, je ne sais même pas si je vais pouvoir quitter le service pour faire ça

### engagé

Je trouve ça assez inédit...

### engagé

Oui, surprenant ce n'est pas mal : c'est ce n'est pas le mot, mais oui, enfin, dans l'idée, c'est ça. Oui : surprenant, inédit et chouette.

### engagé

Je vais rajouter un mot-clé / je vais rajouter "ouvert".

---

48 codages de "historique personnel" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

la méditation j'en ai un tout petit / et bien, de par le cursus de [spécialité de l'interne] où on l'aborde un peu, parfois. Personnellement, j'ai testé un petit peu sur des applis style petit bambou : y en a une que j'avais testé en anglais, je ne me rappelle pas le nom, dans des moments où j'étais stressé. Ça avait plutôt bien marché, mais je n'avais pas poursuivi sur la durée, parce que bah, en fait c'est un poil chronophage. Pas tellement non plus, mais bon je pense que je manquais de... je ne sais pas... d'engagement là-dedans. Et puis... enfin c'est quand même un truc

## Connaissances et expériences

où tu... enfin, en fait moi je parlais un peu avec l'idée que c'était de la relaxation, et en fait ce n'est pas ça : c'est un truc où tu dois faire un travail, dans lequel tu dois t'impliquer, c'est pas un truc où tu te laisses porter. Et en fait, du coup j'avais plutôt fait autre chose

### hésitant

je m'étais plutôt tourné vers l'ASMR,

### hésitant

la méditation l'ASMR, c'était à un moment de ma vie / il y a plusieurs années où j'étais assez angoissé... Il n'y avait pas de contexte particulier... c'était "comme ça", enfin... Et voilà, ça m'a pas mal aidé. Et ensuite je n'ai plus pratiqué après, pendant plusieurs années, ni regardé d'ASMR ou quoi que ce soit d'ailleurs. Ou alors très ponctuellement. Et du coup, et bien là, récemment / en fait, l'année dernière j'ai su qu'il y avait un programme MBSR au CHU, je sais plus par qui, mais... mais je l'ai su, mais un peu trop tard.

### hésitant

je ne m'étais jamais vraiment posé la question avant le premier confinement. Et j'ai commencé à m'y intéresser, bah dans un objectif de diminuer le stress et j'ai commencé avec [nom d'une application populaire de méditation], qui est une application. Et je voyais qu'il y avait des bons résultats, mais que le versant application, je trouvais que c'était un peu dénué d'originalité : j'avais du mal à continuer. Et... et après, par hasard, j'ai reçu un mail du CHU sur les programmes de formation, dont celui avec [nom d'un instructeur du C2RHM] au mois de juin. Donc j'ai suivi une séance / une réunion d'introduction au MBSR et c'est là que je me suis vraiment, vraiment posée des questions sur la méditation. Avant je ne savais pas du tout ce que c'était, enfin, je ne m'étais jamais intéressée à ça spécifiquement... Voilà.

### hésitant

Alors en fait c'était pendant une période assez particulière... pour tout le monde et pour moi de manière plus personnelle. Et du coup, j'y suis allée complètement « à l'arrache », j'ai failli ne pas y aller, à la réunion d'info. J'y suis allé vraiment comme / je me dis c'est un peu, pas une dernière chance, mais peut-être que ça va changer quelque chose dans ma vie. Et d'un autre côté j'ai failli la rater, donc c'est très paradoxal.

### hésitant

Alors, la méditation, j'avais essayé d'en faire de mon côté avant de commencer mon internat, juste après l'été post ECNs [épreuves nationales classantes : concours qui détermine le choix de ville et de spécialité médicale du futur interne] et j'avais réussi à ressentir des choses intéressantes en méditant peut-être une vingtaine de minutes mais ça m'arrivait/je faisais ça peut-être une fois par semaine un peu... sans trop... me lancer des défis je voulais juste voir ce que ça faisait, je m'asseyais tout simplement et sans rien faire et j'essayais de penser à rien et quand je pensais à quelque chose j'essayais de ne pas accrocher ses pensées et j'ai aussi fait du yoga pendant un an je pas si c'est compris dans ta question.

### hésitant

Je pense que oui ça peut être attaché à ça ouais j'ai fait un an du yoga Iyengar à Paris pendant l'année de ma D4 [dernière année du deuxième cycle des études médicales] et ça m'a, ça m'a beaucoup apporté et j'ai fait peut-être une séance ou deux de sophrologie quand j'étais enfant mais ça remonte à trop long pour... rattacher à ce truc-là.

### hésitant

Du coup c'est des choses assez graves qui me sont arrivées. C'est des événements de vie, je vais être honnête, assez traumatisants que j'ai vécu

### hésitant

avec les facteurs que je t'ai décrits et le fait que l'on soit confinés avec la crise sanitaire et tout ça... c'était vraiment beaucoup, beaucoup de choses en même temps, le début de l'internat et des événements de vie personnelle. Et du coup, bah ouais, je ne sais pas j'étais un peu en train de me raccrocher aux branches. Et je me suis dit, ouais, que ça pourrait être quelque chose de sain pour... pour, pour avancer quoi pour... pour encaisser tout ça quoi.

### hésitant

j'ai commencé le programme au début de mon / de mon stage en fait et...qui est un stage hors filière en [nom spécialité médicale] donc tout était nouveau. Donc il fallait que j'apprenne des choses à côté, en plus de ce programme-là. Et au bout d'un moment j'ai été assez fatigué par mon stage, parce qu'on fait des astreintes le soir, des fois chez [nom structure extra-hospitalière de soins] tout ça. Donc en fait je... depuis quelques semaines je suis souvent très fatigué et je peux pas faire les devoirs qu'il nous demande de faire, les jours où je suis en stage.

### hésitant

Je n'étais pas séniorisé, j'étais le seul interne. Et... donc je me suis épuisé à vouloir trop donner de moi et j'ai eu d'autres soucis personnels à côté... qui ont fait que, ben j'ai fait un burnout

### réfractaire

## Connaissances et expériences

pour moi, la méditation ça a commencé, enfin, il y a très longtemps, c'était pas du tout dans un contexte de stress ou de choses comme ça ou ni une échappatoire. C'est quand j'étais en Inde, c'était plutôt dans un contexte spirituel, où j'étais embarqué dans une ville un peu utopique, du coup à Auroville, où en fait j'ai découvert ce que c'était que la méditation là-bas : je n'en avais jamais entendu parler, je ne connaissais pas le concept avant.

### réfractaire

Méditation, donc je t'ai dit : Auroville, Inde, méditation tous les jours. Je kiffe ça, j'ai tous mes potes qui font ça, on adore. Euh, hypnose j'ai ma belle-mère qui fait ça. Qui, quand, j'étais [hésitations successives rapides] ... Tu vois, pour elle, c'est le remède à tous les maux. Et donc quand j'étais en D4 [dernière année de l'externat de médecine, année du concours de l'internat, ndlr] elle m'a emmenée faire de l'hypnose pour que je sois moins stressée par le concours. Et elle essaye de faire ça à tout le monde dans la famille : par exemple à mon neveu qui suce son pouce, à mon frère qui... enfin voilà, pour elle c'est le remède à tous les maux.

### hésitant

justement, la prière... que moi j'ai beaucoup plus pratiqué pour le coup, parce que j'étais dans un environnement avec / religieux etc. donc quand j'étais petit, déjà on me, entre guillemets, forçait pas / enfin, ils essayaient de nous apprendre à prier etc. Et, mêmes dans des conditions bizarres, où on nous réveillait et la nuit, des trucs chelous. Pas tous les jours je te rassure [rires], mais j'ai quand même fait ces trucs-là. Et en fait, mine de rien et bah quand on te force à t'asseoir ou... et à ne rien faire pendant plusieurs minutes et à penser ou driver tes pensées / en tout cas j'ai l'impression qu'effectivement, il y avait des moments, enfin, que nous on appelle des "moments de grâce" / c'est un peu too much / ou même des moments qui me sont arrivés quand j'étais en randonnée, que j'ai fait / que j'ai découvert très tard dans ma vie, mais que j'adore. Où tu ne fais rien à part marcher calmement

### hésitant

Je pense qu'au tout départ de l'intérêt, c'est les médias grand public et un peu la mode, justement de la méditation depuis les années 2010 je dirai / bon, après, c'est aussi parce que c'était le moment où j'étais moi-même plus adulte... Mais, tu vois, il y a quand même énormément de livres maintenant : tout le mouvement du développement personnel qui est monstrueux. Et donc j'ai des proches qui ont... pas vraiment, qui ne méditent pas, non, c'est pas vraiment ça, mais, qui, pour le coup achètent des tonnes de bouquins de développement personnel. C'est plutôt pour de la productivité ou le "sens de la vie" entre guillemets. Mais... enfin du coup c'est un peu dans le même esprit : je pense que j'ai dû lire des articles sur / comment il s'appelle déjà ? / sur Christophe André, le Dalaï-lama, tous ces trucs. Et puis il y a eu la mode effectivement des applis, alors avec le truc marketing moi je n'aime pas trop, mais effectivement, "petit bambou", je pense que c'était pendant l'externat que j'avais dû essayer, voilà. Parce que à force d'entendre parler de ça... De voir des bouquins sur la devanture des librairies, d'entendre des gens en parler à la radio tu finis par te dire "pourquoi pas ?". Donc j'avais dû essayer une fois, voilà. Mais je n'ai jamais lu de livre sur la méditation pour le coup.

### réfractaire

la méditation c'est un truc... en fait que j'ai connu par un pote qui est un peu tombé dedans et qui a... eu un gros coup de cœur pour ça et qui, du coup, a commencé à faire des vidéos YouTube là-dessus et... avec lui on ne faisait plus que de parler de ça et tout ça / presque on le reconnaissait plus donc : ça a eu un gros impact dans sa vie.

### réfractaire

je suis interne de [spécialité de l'enquêté], donc [approbation de l'enquêteur], au cœur d'un métier stressant, et j'ai un tempérament un peu naturellement stressé... Donc ça faisait plusieurs fois qu'en stage on me faisait la remarque de me détendre un peu et je me suis dit "eh bien, pourquoi pas voir ce que pourrait avoir... la méditation au travail etc.", si ça pouvait être quelque chose dans lequel je pourrai me lancer.

### engagé

j'ai été amené à rencontrer le psychologue du travail dans ce cadre-là, qui m'a parlé du programme MBSR pour la première fois

### engagé

j'avais déjà découvert un peu d'hypnose, mais par un stage que j'ai fait, externe chez un médecin généraliste, qui pratiquait l'hypnose

### engagé

tout au long de mon parcours d'études en médecine, j'ai toujours, enfin, il y a eu des périodes assez difficiles de stress intense, de... Donc où j'ai été amené à rencontrer des psychologues par exemple, qui ne m'ont jamais parlé de méditation pleine conscience, ou qui n'ont jamais pratiqué l'hypnose en thérapie pour moi quoi. Enfin c'était plus extérieur quoi : c'était vraiment la première fois qu'on parlait spécifiquement de la méditation pour gérer moi-même mes problèmes d'anxiété ou de stress quoi.

### engagé

il y a peut-être maintenant deux ans ? juste avant d'entamer programme de MBSR, j'avais commencé à suivre de la sophrologie

### engagé

## Connaissances et expériences

Et donc j'ai cherché un peu sur internet et donc j'ai trouvé pour faire de la sophrologie, et j'avais suivi, on a fait quoi niveau séances ? oui presque une dizaine, 1 mois et demi de séances de sophro, pour essayer de, m'apaiser, de retrouver un peu de confiance en moi, d'être plus stable un peu avec mes émotions, et puis c'était surtout concernant la confiance en moi

### engagé

on demande quand même de faire pas mal, enfin de mener un projet, d'aller interroger des personnes que tu ne connais pas etc., et moi à chaque fois ça recrée des angoisses. Et je pense que c'était une multitude de tout ça, un gros mélange qui a fait que, je me suis dit qu'il fallait vraiment que je prenne en charge les choses. La sophro ça m'a pas mal aidé. Et après quand j'ai vu le programme de MBSR, je me suis dit "tiens, c'est aussi une opportunité pour poursuivre", et la sophrologue m'avait dit qu'en effet c'était bien de poursuivre dans cette lignée-là et de voir un peu aussi ce que ça pouvait m'apporter.

### engagé

Donc voilà comment je suis arrivée un petit peu sur ce programme, en me disant "je vais poursuivre ce que j'ai travaillé en sophro et je vais essayer d'apprendre à vivre avec ce que j'ai".

### engagé

l'application petit bambou, je m'étais inscrite et j'avais fait quelques séances

### engagé

c'est vrai que je ne m'étais pas plus documentée que ça, à part pour chercher pour la sophro ou pour petit bambou

### réfractaire

je n'ai jamais vu ça. je n'ai jamais été confronté à ça. Si ce n'est que, oui on m'a dit "oui on a utilisé l'hypnose aux urgences", voilà : c'est le seul truc à peu près "alternatif", "méditatif" que j'ai / auquel j'ai été confronté à Bordeaux.

### réfractaire

La fois où j'ai été confronté à ça c'était donc en Iran : c'était un artiste, acteur qui est partiellement connu, puisque sa sœur a joué dans le dernier « Pirates des Caraïbes ». Et, tous les jours il faisait deux à quatre heures de méditation

### engagé

il y a le premier truc dont je t'ai parlé : ce que je faisais un peu tout seul dans mon coin, qui n'était pas vraiment de la méditation, mais qui l'était un peu, donc... une espèce de pratique où j'ai voulu essayer de méditer... Jusqu'à cet événement majeur où je me suis vraiment senti bien. Après j'ai fait, du coup, le petit bouquin de Matthieu Ricard : l'art de la méditation. Puis je suis passé à l'application, qui m'a fait de plus en plus de bien.

### engagé

Donc il y a eu l'application : j'ai beaucoup fait l'application... Dans... oui, à peu près 1 an. Après, petit à petit, je me suis un peu... enfin, je suis devenu un peu / de plus en plus autonome. Même si... actuellement / de temps en temps, j'aime bien aller sur l'application quand même / faut se... C'est toujours bien de s'en rappeler des trucs. Et puis de temps en temps ils sortent un nouveau truc : du coup je suis toujours... content de voir qu'il y a des nouveautés... Donc il y a l'application... au bout de... je crois à peu près 1 an de pratique... c'est là où je me suis fait mon premier stage MBSR. C'était, du coup... En début d'année... attends, là on est en 2020... C'était début 2019 ?... Début 2019 je crois [rires enquêté]. J'ai fait / j'ai découvert la MBSR : donc j'ai vu, je me suis dit "c'est vachement bien"... "et on peut faire mieux". [rires enquêté] Parce que honnêtement / à titre personnel / enfin, je ne sais / je ne saurai jamais hein, parce que du coup ça s'est pas passé comme ça pour moi, mais, je pense que si j'avais abordé que par / à travers la MBSR : peut-être que j'aurais été moins enthousiaste... Donc après la MBSR qu'est-ce que j'ai fait ?... Non, après j'ai toujours fait de la méditation, de manière régulière, tous les jours. Donc / enfin... avec ce que j'avais. Et aussi... les enseignements bouddhistes, maintenant c'est extrêmement facile d'y avoir accès : il y a beaucoup de centres qui ont leur chaîne YouTube, où on peut trouver tout un tas de contenus, et qui permet une meilleure compréhension, et après on l'applique...

### engagé

"Tanglen", qui m'a rendu malade au tout début, pendant quatre jours

### engagé

j'arrive à Bordeaux, [prénom enquêteur] me parle de son... de sa coopération avec des praticiens du CHU de Bordeaux. Du coup je me dis "ah peut-être qu'il va se passer un truc à Bordeaux ?"

### engagé

chez les internes qui sont soumis à énormément de stress et qui ont pris l'habitude de se détendre en s'éclatant la tronche lors des soirées... habitude qu'on prend malheureusement trop souvent dès les premières années d'études... je pense que, si on pense que ce genre de choses ça nous fait du bien, on va continuer à faire ça.

## Connaissances et expériences

### engagé

et par contre d'un côté, quand je suis avec mes potes et tout, et qu'on se bourre la gueule, ou alors qu'on fait, une super soirée, sans être complètement bourré, enfin, on fait tout pour se déconnecter le cerveau... et qu'on sait que ça nous fait / quelque part ça nous semble / en tout cas que ça semble nous soulager...

### engagé

Il faudrait vraiment que... il y ait vraiment cette sensation de / de sentir qu'il y a un truc qui va pas, et cette volonté de faire quelque chose en profondeur. Autrement...

### engagé

Après, je précise : je dis ça, mais il y a des gens qui vont dire aussi "ben moi je préfère faire du sport", enfin / toute autre activité, qui, en tout cas contribue à ce qui se représente comme une amélioration de leur état psychologique.

### engagé

Alors, à la co-interne, je lui ai simplement présenté la chose, et ça l'intéressait. Mais, après, moi je ne lui ai pas parlé de ce que ça allait lui apporter / enfin, je lui ai parlé de ce que ça allait lui apporter en termes de... / et bien, je lui ai dit "c'est bien de s'intéresser à beaucoup de choses / aux sujets qui t'intéressent". Et si ça t'intéresse, et bien, viens, on va le faire, pour voir / pour découvrir ensemble quoi. Voilà, il y a ça... La pote qui était stressée, et bien, je lui ai dit les bénéfices que ça pouvait lui apporter. Mais c'est plus dans le sens où je connaissais les bénéfices de la méditation en tant que tel, et peut-être que j'ai fait un peu de projection sur ce qu'est la MBSR à ce moment-là. C'est possible que j'ai un peu survendu la MBSR à ce moment-là. L'autre pote, avec lui la discussion n'était pas possible donc c'était pas la peine.

### engagé

Je pense qu'on est dans cette démarche quand on recherche une espèce de... libération de / parce qu'on en a marre de certaines choses, psychologiquement on n'est pas bien, enfin ce genre de facteurs-là plutôt négatifs.

### engagé

j'ai abordé la méditation avant / enfin en premier lieu par des approches traditionnelles, c'est-à-dire du bouddhisme. Donc moi je n'ai pas / à la base je n'ai pas cette approche MBSR ou MBCT. Et pour moi c'est venu secondairement.

### engagé

récemment la grand-mère de mon ex est décédée malheureusement de la Covid, et c'est vrai que c'était un moment très triste. Mais pour autant... habituellement / enfin, pour certaines personnes soit, on va peut-être beaucoup pleurer, d'autres vont être, peut-être beaucoup plus dans le dans le retrait par rapport à l'événement, c'est à dire elles vont plutôt chercher à avoir peu de contact. Et moi j'avoue que face à ça, je suis plus / je me sens... moralement plus en qualité de... de... je ne sais pas comment dire... Une espèce de témoin un peu bienveillant en fait

### engagé

À un tel point que... à un moment j'ai réalisé que tout ça c'était assez inutile. Enfin ce que je veux dire / le côté... des différents aspects de... [inaudible] Du coup, un soir je me suis rendu compte que c'était tellement inutile, que j'en ai pleuré de joie [rires enquêté]. Oui, c'était vraiment / enfin pour moi, c'est un des moments les plus merveilleux de ma vie hein !

### engagé

j'étais tellement mal que j'y ai passé beaucoup de temps, beaucoup de soirée.

### engagé

j'ai commencé par lire un petit / un tout petit livre de Matthieu Ricard. Qui s'appelle "l'art de la méditation".

### engagé

et plus je pratiquais et plus je ressentais les bénéfices. Par exemple, truc totalement incroyable : on m'aurait dit ça avant que j'en fasse, je n'aurai cru personne ! Alors : quand... quand j'étais / non c'était / un peu avant que je sois externe... ça devait être du coup en D1, un truc comme ça : j'ai eu une cellulite dentaire. Du coup, j'ai dû être opéré en urgence, et j'ai fini du coup chez les ORLs. Donc à cette occasion là j'ai pu expérimenter ce que / ce qu'étaient les dérivés morphiniques ! Et c'est vrai que ça te prend / moi ça m'a pris / ça commençait par les pieds, tu as l'impression d'être dans un nuage et des cotons, enfin c'est vraiment très agréable. Sauf que tu es complètement pété, et ta tête... ta tête elle est là sans être là quoi : honnêtement tu préfères dormir quoi. Donc... on va dire que ça c'est / ça c'est un palier 3 ! Et donc, à travers l'exercice méditatif... pour moi / une fois de plus ce que je te dis, c'est vraiment comme je le ressens hein : un ressenti physique.... Dans la méditation, tu peux induire quelque chose de similaire à un palier 3 : c'est certain !

### engagé

Mais c'était une période de ma vie où je ne me sentais vraiment pas bien

## Connaissances et expériences

### engagé

au fil des lectures en fait, je suis tombé sur une idée qui m'avait l'heure plutôt pas mal. C'était une espèce de bienveillance envers soit, et... avec l'idée de... cristalliser toutes ses pensées autour d'idées négatives, mais plutôt, au contraire, de s'apaiser par... une sorte de / de réconciliation avec le soi-même. Ça veut dire : se pardonner d'être... de se comporter de telle ou telle manière, mais vraiment / et aussi au niveau plus intérieur. C'est à dire, et bien... accepter / enfin, pas "accepter", mais... voir les choses telles qu'elles sont et voir comment... il y a ça, et... j'ai regardé quelques articles de psychologie : ça m'a bien aidé aussi. Voilà, dans cette démarche-là, et par contre... / du coup l'idée de se parler, ça m'avait bien tenté : du coup, c'est ce que j'ai fait pendant plusieurs semaines.

### engagé

J'ai commencé... au premier confinement, en mars... dans un contexte de D4 [dernière année du deuxième cycle des études médicales, année du concours de l'internat] et de difficultés personnelles. Enfin, c'était une façon de m'autoriser... un peu une bulle, où je mettais mes préoccupations à côté : donc ce n'est pas arrivé à n'importe quel moment de ma vie. ça a été / ça a répondu à un besoin de pouvoir être... Du coup, j'en ai fait quand même / j'ai fait quelques séances de méditation pendant le confinement, matin et soir. Après, pendant l'été, je n'ai plus senti le besoin. Et j'ai un peu repris sur / du coup sur le début de l'internat. Pareil, sur un besoin... un besoin d'isoler un peu mes occupations, voilà. Et du coup, concrètement, c'est une chaîne YouTube, à laquelle je suis assez fidèle. J'avais essayé plusieurs choses... mais c'est une chaîne YouTube, avec quelqu'un qui me parle plutôt bien, voilà, dans son approche. Et il y a une part de moi, beaucoup dans le contrôle et dans l'exigence qui aurait voulu tenir ça matin et soir, "X temps" etc. Mais, j'essaie de jouer le jeu aussi, en disant que justement c'est / je pense que ça fait partie des activités qu'il faut laisser-aller, sauf programme, je pense, comme proposé. Mais en tout cas, moi dans ma demande initiale, voilà : j'essaie aussi de m'écouter, chose que je fais rarement, puisque j'ai tendance à m'imposer [sous-entendu à moi-même]. Et, voilà, donc... Mon approche aussi à la méditation c'est ça : c'est plutôt le côté écouter mes besoins et... Ce n'est pas du tout dans une optique de retrouver le sommeil : ça je n'ai pas besoin. Enfin, ça a pu arriver en novembre, mais c'est très, c'était très exceptionnel.

### engagé

dans le même contexte, vers début mars, je m'étais inscrite à une initiation à la sophro, pour tester. Et puis, dans ce même contexte de... enfin personnel et de D4 / en fait avec le Covid, je n'ai pu faire qu'une séance. Donc j'ai fait une séance de sophro et... Et avant ça... pas du tout !

## Autres moteurs et freins d'origine interne

173 codages depuis 10 entretiens

[difficulte comprehension pratiques meditatives](#)

[disparites attentes bénéfices percus](#)

[moteurs ou barrières d'origine interne](#)

[lacher prise et introspection](#)

[perennisation post-programme](#)

[sentiment d'auto-efficacité](#)

[temps disponible](#)

---

**30 codages de "difficulte comprehension pratiques meditatives" depuis 8 entretiens.**

---

### hésitant

alors, il y a différentes hypothèses : il y en a qui disent que c'est la susceptibilité, la suggestibilité individuelle / il y a d'autres théories selon lesquelles tu entres dans un état particulier de conscience, mais bref, ce serait un peu la même chose !

### hésitant

Voilà : pour moi, la méditation c'est un terme très vaste.

### réfractaire

Mais après il y a la représentation la pratique et la vraie vie ! Et en vrai ça ne marche pas : parce que quand tu t'entraînes, enfin tu essaies de méditer...

### réfractaire

## Autres moteurs et freins d'origine interne

les hypnotiseurs, ils te décrivent ça comme différent de la méditation / ça a l'air d'être, un peu les mêmes objectifs... je ne sais pas

### hésitant

j'ai lu pas / j'ai lu plus de choses sur la méditation que je n'ai pratiqué moi-même la méditation, disons. Ce qui est assez logique, parce que, je suis quelqu'un d'intellectuel et que j'ai besoin de lire et de comprendre / enfin, oui, je suis très... dans la vie je cherche les manuels et... tu vois je n'ai pas beaucoup d'intuition !

### hésitant

dans un état qui ressemble un peu... qui s'approche un peu de l'état d'hypnose ou de l'état de prière.

### hésitant

voilà justement, la prière ou l'hypnose, mais / je pense qu'il y a une sorte de... un peu de superposition en fait dans tout ça.

### hésitant

enfin tout ça, je pense que c'est juste que finalement / c'est pas foncièrement ça qui est très important, c'est... le fait de concentrer sa pensée sur elle-même et d'essayer d'écarter le reste, tu vois, tous les stimuli. Voilà... Bon je m'arrête là parce que...

### hésitant

"moi tous les matins je médite avant / entre ma douche et mon p'tit déj"... A part les imaginer entrain de... Enfin, je n'en sais rien, je ne sais même pas ce qu'ils veulent dire derrière ça, tu vois, finalement ? Alors du coup je les imagine sur un tapis de yoga

### hésitant

je n'ai pas assez de connaissances ni d'expérience pour pouvoir te dire la différence

### hésitant

Et si quelqu'un me dit "je médite", je ne saurais pas dire

### hésitant

Enfin, je ne sais pas comment dire / en fait j'en sais rien, vu que je ne sais pas du tout ce qu'il y a dans le programme.

### réfractaire

en vrai, je suis totalement ignorante de tout type de pratiques de méditation. Et, du coup, le programme MBSR c'est à peu près les seules choses que j'ai apprises sur la méditation... je suis vraiment hyper naïve là-dessus, je ne me suis jamais vraiment renseignée ou quoi que ce soit.

### réfractaire

je savais juste que ça existait et je n'avais jamais vu / mis en action, ou, je ne m'étais jamais intéressé de près

### engagé

D'ailleurs c'est une de mes questions à la fin de l'échange : c'est comment ça se passe et comment c'est ?

### engagé

quand ça ne marche pas, et bien, soit c'est vraiment qu'on s'est trompé en termes de compréhension / c'est quoi la démarche, ou alors, alors c'est que tout simplement, et bien, on n'avait pas encore les... bons facteurs préalables, pour mener à bien un certain type de méditation.

### engagé

elle était naïve de tout ça : elle est là, enfin... Moi je / enfin, à la place de quelqu'un qui ne connaît pas grand-chose, je serai un peu perplexe quoi.

### engagé

je ne savais pas si c'était franchement adapté au public

### engagé

quand il y a d'autres gens qui arrivent, il faut quand même qu'ils se comprennent / c'est quoi les tenants et les aboutissants

### engagé

pour des néophytes c'est pas forcément ce qu'il y a de plus pédagogique en fait. Alors c'est vrai qu'il y a beaucoup de choses qui sont intéressantes, mais... pour se faire / ne serait-ce que pour se faire une idée de ce que c'est / peut-être qu'il y en a qui voudront venir pour découvrir ce que c'est la MBSR : c'est possible je pense.

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### engagé

être instructeur MBSR, c'est apporter des bénéfices aux gens, et on peut le faire qu'en étant vraiment sincère et honnête et envers soi-même, et envers eux.

### engagé

Et c'est que, réellement, si on a une pratique sincère qu'on est capable de le faire, à mon sens.

### engagé

Mais c'est plus dans le sens où je connaissais les bénéfices de la méditation en tant que tel, et peut-être que j'ai fait un peu de projection sur ce qu'est la MBSR à ce moment-là. C'est possible que j'ai un peu survendu la MBSR à ce moment-là.

### engagé

le voir avant tout comme un entraînement de manière / de l'esprit pour cultiver certains facteurs, certains... On va dire des facteurs bénéfiques pour un certain / une sorte de bien-être mental.

### engagé

Par contre, notre souci quand on parle de méditation c'est que ça veut tout et rien dire en fait. Parce que la méditation, tu vas retrouver les trucs...

### engagé

e gros du morceau dans la pratique bouddhiste, c'est la notion de vacuité. Enfin, en tout cas la traduction, ça a été traduit par vacuité.

### engagé

par exemple, si on reste un peu englué un peu tout le temps au même niveau, ou on ne fait pas l'effort d'aller au-delà / par exemple si, en tant que grand débutant, et bien / au début on passe notre temps à se dire "il faut que je pose mon attention sur tel ou tel truc", et après petit à petit on commence à réussir à le faire. Mais le problème c'est que si on reste là / si on en reste là parce que c'est / on se dit ça nous fait du bien ce stade-là : c'est vrai que c'est bien, mais en vérité dans la pratique méditative, pour aller plus loin, il ne faut pas avoir peur vraiment de complètement lâcher les choses et... Vraiment de s'arrêter vraiment aux instructions.

### engagé

dans la MBSR on pense des trucs les plus négatifs, mouais ça va être les situations difficiles, des trucs comme ça. Dans les manières traditionnelles, la situation la plus difficile : c'est face à la mort.

### engagé

plus je pratique, et plus je me dis que le terme d'acceptation, ce n'est peut-être pas le terme idéal en fait. Parce que pour moi, ça relève plus de / d'avoir la capacité de l'embrasser complètement

### engagé

parce que la méditation / enfin, moi je vois ça, soit comme quelque chose d'assez inaccessible

---

13 codages de "disparités attentes bénéfiques percues" depuis 5 entretiens.

---

### réfractaire

Mais après il y a la représentation la pratique et la vraie vie ! Et en vrai ça ne marche pas

### hésitant

moi j'en suis un peu là, tu vois ? Je me dis "à quel point, finalement, j'ai envie de vraiment d'apprendre pour..."

### hésitant

ou est-ce qu'en fait ça m'intéresse juste parce que je suis curieuse et que... mais que du coup ce serait un petit peu superficiel de...

### réfractaire

## Autres moteurs et freins d'origine interne

Je pense aussi que ce n'était pas totalement ce à quoi je m'attendais à cette réunion

### réfractaire

Je ne m'attendais pas à quelque chose / un programme aussi long, même si c'est comme la musique : ça s'apprend pas, je pense en deux heures, et... je .... Je cherchais peut-être des réponses peut-être un peu plus immédiates, un peu plus faciles.

### engagé

des gens qui ont fait un programme de 8 semaines et bien... un équivalent palier 3, pour quelqu'un qui a fait 8 semaines de méditation, tu lui / tu le fais rêver, mais... il n'aura jamais ça au bout de 8 semaines.

### engagé

Enfin, même si elle m'a dit après coup que ça lui avait fait du bien et tout / c'était relaxant, et bien...

On a / on n'a pas tous la même /

Non, mais ce que je veux dire c'est que je peux affirmer avec certitude que le but c'était pas de la relaxation au sens classique où on l'entend quoi.

### engagé

C'est possible que j'ai un peu survendu la MBSR à ce moment-là.

### engagé

"Tonglen", et en fait, c'est une pratique du bouddhisme tibétain qui consiste à accueillir toute la souffrance du monde, sous forme d'un nuage grisâtre ou noir, qu'on inspire et qui va se loger au centre de notre cœur. Et en échange on offre tout notre bonheur à tous les êtres. Et donc j'ai fait ça : j'ai été mal pendant trois jours ! [rires enquêté] Et donc là j'ai compris que "c'est pas si simple la méditation !"

### engagé

est-ce que sur la majeure partie du temps / pendant deux mois la méditation / ça va plus me saouler que me faire plaisir ?

### engagé

un des freins aussi, ce serait de se dire "mais finalement, de quoi j'ai envie et de quoi j'ai besoin, et est-ce que j'ai autant besoin ou envie d'avoir cette intensité de programme ? Ou est-ce que, finalement, les 15 minutes que je fais en écoutant juste ?"

### engagé

en fait, c'est juste ce que je serai curieuse des résultats / mais, je dirais que je serais curieuse de voir si ça m'apporte vraiment un mieux-être, après

### engagé

ce n'est pas que j'en doute maintenant, c'est juste que... je reviens à mon frein de tout à l'heure : après tout, "est-ce que ça me correspond vraiment ?"

---

10 codages de "moteurs ou barrières d'origine interne" depuis 5 entretiens.

---

### hésitant

Si c'est une question qu'on se pose depuis longtemps je pense que ça a plus d'impact sur le fait de...rester assidu de / enfin de participer tout simplement. Et puis si c'est juste une idée qu'on a en tête sur l'instant et qu'on se dit "bah pourquoi pas et"... là il y a plus de facteurs de chance de ne pas participer...

### hésitant

pour moi c'est particulier, parce que, de base, je suis pas du tout à l'aise avec la visio.

### hésitant

## Autres moteurs et freins d'origine interne

Mais du coup il faut bien réfléchir avant d'y aller : c'est pour ça que... Donc c'est plutôt un avantage et un inconvénient en soit. Enfin, je trouve que : si tu veux juste tester, je ne sais pas si finalement c'est la meilleure façon de tester en fait.

### réfractaire

ce n'était pas si simple, parce qu'en fait / parce que du coup j'ai essayé ! Mais c'est très dur, parce qu'en fait c'est un entraînement et que les premières fois on te dit de ne pas dépasser cinq minutes, parce qu'au bout de 5 minutes : tu as mal au dos, tu as mal aux fesses, tu as mal aux cuisses et que tu t'es dit déjà "oh putain, il faut que je fasse ça / et j'ai oublié l'huile sur le feu !".

### engagé

je trouve quand même qu'il y a beaucoup / Du coup, chez les internes / surtout chez les nouveaux, ou alors surtout chez les internes qui sont soumis à énormément de stress et qui ont pris l'habitude de se détendre en s'éclatant la tronche lors des soirées... habitude qu'on prend malheureusement trop souvent dès les premières années d'études... je pense que, si on pense que ce genre de choses ça nous fait du bien, on va continuer à faire ça. Et franchement, on va nous parler de méditation, est-ce qu'on sera assez matures pour l'aborder ? Je ne suis pas trop sûr...

### engagé

maturité dans le sens : est-ce qu'on aura réfléchi, on se sera posé un peu pour se dire "comment je fais dans la situation, je ressens ces choses-là"... D'un côté... et par contre d'un côté, quand je suis avec mes potes et tout, et qu'on se bourre la gueule, ou alors qu'on fait, une super soirée, sans être complètement bourré, enfin, on fait tout pour se déconnecter le cerveau... et qu'on sait que ça nous fait / quelque part ça nous semble / en tout cas que ça semble nous soulager... dans ce contexte-là, je ne suis pas sûr que les gens soient forcément accrochés par ce genre de démarche, la méditation etc.

### engagé

il y a un côté aussi assez challengeant

### engagé

engagement pour soi-même, parce que, c'est un choix qu'on fait de participer à ce type de programme

### engagé

je pense qu'un moteur, ça peut être : les personnes stressées qui ont besoin de s'évader un peu sur des moments / voilà ! Qui ont besoin de s'apaiser, qui ont besoin des temps "off"...

### engagé

deuxième moteur, je dirai ça : "je me connais, et je sais que... je sais que ça peut être cool pour moi"

---

## 11 codages de "lacher prise et introspection" depuis 5 entretiens.

---

### hésitant

mais le fait de me retrouver en méditation et devoir me centrer uniquement sur moi, en fait, [instructeur] l'avait dit aussi que ça peut faire resurgir des souvenirs douloureux.

### réfractaire

on se laisse complètement aller d'un côté et de l'autre par des choses qui, que, [hésitations successives très rapides] sur lesquelles on pourrait avoir une portée.

### réfractaire

on a tous nos petits démons au quotidien / comment dire ? nos petits démons intérieurs, nos... nos choses qu'on a qu'on a fui et... on ne veut pas trop quelle nous rattrape, et, du coup, cette méditation c'est le moment où elles vont arriver, tu vois ? Toutes ces angoisses, tes anxiétés, tes... tes trucs refoulés, tout ce que tu ne voulais pas penser... C'est con à dire, hein, mais c'est vrai ! Et en fait, ce moment de méditation, c'est à ce moment-là, où "pouf ça va revenir"

### réfractaire

Tout ce à quoi tu ne veux pas penser et bien "pouf", tu as l'impression que ça va te retomber dessus et que tu vas être obligé d'y penser là maintenant

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### réfractaire

non, en fait le truc c'est "c'est sûr qu'elles vont débarquer, mais, est-ce que c'est sûr que tu vas devoir y penser ?".

### réfractaire

Est-ce que la pensée, tu vas être obligé de l'accrocher ou pas ? C'est ça le point d'incertitude et c'est surtout ça que tu n'as pas envie de... d'avoir, c'est que, et bien : "tac tu vas l'accrocher", et puis tu vas devoir y penser.

### engagé

Il y a le qualitatif de la pratique : ça, ça demande une grande honnêteté dans la pratique, surtout envers soi, parce que ça ne sert à rien de se mentir.

### engagé

en vérité dans la pratique méditative, pour aller plus loin, il ne faut pas avoir peur vraiment de complètement lâcher les choses

### engagé

on arrive à s'apaiser par rapport à ses propres démons.

### engagé

en fait, c'est la... quelque part la confrontation... si on a déjà une expérience préalable et qui est validée, où on se dit "moi je fonctionne comme ça" / confronter ses pratiques personnelles, à une contrainte qui nous ait imposée de par le programme /

### engagé

e reviens aussi avec l'idée aussi un peu se challenger aussi. Enfin, se confronter aussi... à quelque chose de nouveau, se confronter à soi-même, de façon différente, se confronter à un groupe.

---

18 codages de "perennisation post-programme" depuis 6 entretiens.

---

### hésitant

Et je suis un peu / un peu inquiète pour la suite, le "après programme", parce que c'est vrai qu'on était tous ensemble pendant 2 mois, voilà. Et que du coup, après, je ne sais pas si je vais rester / si je vais continuer à en faire, si / j'ai l'impression qu'on va être un peu lâché dans la nature et c'est vrai que c'est quelque chose...

### hésitant

Donc ça je pense que c'est quelque chose que dans tous les cas je continuerai à faire. C'est juste que c'est un mécanisme à avoir et à... Et je pense que plus on fait ce genre de choses, plus ça vient naturellement dans la vie de tous les jours. Donc, voilà, même sans qu'on n'ait besoin d'y penser. Donc ça je pense que c'est quelque chose qui / qui sera continué

### hésitant

au jour d'aujourd'hui, je pense que ce serait super et que ça permettrait d'avoir un ancrage avec les autres. Et de pouvoir échanger, enfin de / de pouvoir / de ne se sentir plus seul

### hésitant

il me semble qu'ils avaient dit qu'ils prenaient peu de participants, mais que le programme avait prouvé que les gens continuaient après

### hésitant

même si ce n'est pas très long, le nombre de séances etc., après, les gens avait appris / tu vois, ils étaient un peu autonomes et, tu vois, qu'il n'y avait pas l'effet de "5 millions de personnes inscrits", mais on en perd les 3/4 à chaque séance, et après plus personne n'en fait.

### hésitant

j'aimerais bien en faire une habitude pour tout te dire.

### hésitant

## Autres moteurs et freins d'origine interne

Oui, l'ancrer, exactement, dans une routine ou dans...

### hésitant

C'est un truc en complément de plein d'autres trucs, vraiment, qui s'intègre dans une démarche globale grosso modo

### engagé

je pense qu'au fur et à mesure, tout seul, c'est plus difficile à pérenniser

### engagé

Quand ça s'est terminé, j'étais aussi soulagée que ce soit terminé, par rapport à la contrainte de temps, de disponibilité

### engagé

à la fois triste je pense, de de me dire que maintenant il faut que je vole de mes propres ailes et que j'essaye de moi-même entretenir le truc si je veux garder un bénéfice

### engagé

c'est vrai qu'à l'époque je me souviens que je voulais trouver un autre truc de méditation pour pouvoir poursuivre, parce que toute seul je savais que j'allais avoir du mal.

### engagé

c'est vrai que, bon finalement avec l'application je travaille autre chose, mais, mais bon j'ai perdu un peu cette pratique qu'on avait fait ensemble.

### engagé

mais voilà : pour l'ancrer plus facilement j'aurai besoin d'accompagnement ça c'est sûr. Toute seule, j'ai plus de mal.

### engagé

je pense que c'est bien que ça ne reste pas juste imaginaire / tu sais, dans les pratiques de la bienveillance et tout : on essaye d'imaginer plein de choses, c'est beaucoup de visualisation, on imagine des scénarios / mais c'est important aussi de pouvoir le pratiquer dans la vie réelle,

### engagé

comment faire pour intégrer tout ça ? On va dire, dans une vie / dans la vie de chacun.

### engagé

Du coup se lancer en plus dans la pratique, honnêtement c'est chaud quoi, pour certaines personnes.

### engagé

intégrer à son emploi du temps, quelque chose d'inédit, qui sort de l'engagement / enfin, du dévouement... pour son métier

---

50 codages de "sentiment d'auto-efficacité" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

je pense que je manquais de... je ne sais pas... d'engagement là-dedans.

### hésitant

du coup j'avais plutôt fait autre chose : je m'étais plutôt tourné vers l'ASMR, je ne sais pas si tu connais ?

Oui, bien sûr.

Bah, je m'étais plutôt tourné vers ça parce que c'est plus / il y a moins de travail à faire.

### hésitant

## Autres moteurs et freins d'origine interne

en fait ce qui me manquait c'était... la motivation à l'implanter dans mon quotidien quoi.

### hésitant

pour moi maintenant, c'est devenu quelque chose qui va rester dans ma vie. Que je vais continuer à faire le plus possible et tous les jours...

### hésitant

je faisais ça peut-être une fois par semaine un peu... sans trop... me lancer des défis je voulais juste voir ce que ça faisait,

### hésitant

Même si je suis moins assidu sur le programme maintenant, parce que c'est quand même assez contraignant.

### hésitant

je me suis dit "comment / comment je vais pouvoir faire ça en conciliation avec mon stage d'internat ?"....

### hésitant

au début ça a été facile d'être assidu parce que c'était le tout début... qu'on / que / bah, ça a été pareil pour tout le monde d'ailleurs. Quand on commence quelque chose de nouveau on est toujours à fond, mais au bout d'un moment il y a toujours une petite lassitude qui se crée et puis on... ouais on trouve moins de temps pour... on se libère moins de temps pour le faire et en fait...

### hésitant

depuis quelques semaines je suis souvent très fatigué et je peux pas faire les devoirs qu'il nous demande de faire, les jours où je suis en stage. C'est-à-dire 3-4 fois par semaine je peux pas...et... bon ça c'est le côté négatif...

### hésitant

surtout je m'en veux beaucoup à moi-même parce que j'arrive pas à suivre le programme de manière aussi assidue que je le voudrais. Et comme je suis quelqu'un de très perfectionniste, moi j'aimerais, chaque jour, être à fond en méditation pendant une heure, mais genre complètement déconnecté, et être en mode "méditation transcendantale". Mais ça ce n'est pas possible. Et c'est surtout à moi que j'en veux parce que j'ai l'impression que... je fais du mieux que je peux mais je pourrais encore faire mieux pour me libérer plus de temps et être... être encore plus concentré sur ma pratique quand je la fais. Ouais : c'est surtout dans ce sens-là

### hésitant

La journée en pleine conscience ?

C'est ça. On a fait ça, ben, en fait au final de 7h à 12h et ça, ça a été super compliqué pour moi de tenir parce que... parce qu'avec la fatigue accumulée, tout ça, eh bien, j'ai eu envie de dormir en fait pendant toute la / toute la matinée.

### hésitant

la personne elle aurait des idées préconçues dessus et qu'elle pourrait se dire que ça... ça pourrait ne pas l'aider tout simplement.

### hésitant

moi je pense que c'était surtout un facteur de stress tellement fort que j'ai tenu jusqu'à maintenant et que j'ai... j'ai craqué. Et que du coup, bah je me posais des questions pour la / pour le prochain programme. Parce que je n'étais pas sûr de pouvoir me rétablir à temps

### hésitant

donc j'étais prêt à encore repousser ce programme pour le semestre d'après. Et au bout d'un moment je me suis dit "si tu ne le fais pas maintenant, bah tu trouveras toujours des choses pour pas le faire",

### hésitant

Voilà, je suis pas du tout naturel / j'ai une partie de l'esprit qui est tellement occupée par l'ordinateur et... et les gens qui me regardent en fait ! Que j'ai pas du tout l'esprit libre pour faire ce qui est demandé de faire à côté.

### hésitant

c'est quelque chose que je / que j'arrive à faire depuis quelques jours, même quand je suis en consultation avec des patients : j'arrive à faire un peu des "on/off" comme ça

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### réfractaire

Moi je suis incapable de faire ça : c'est à dire que mes paroles vont plus vite que mes pensées

### réfractaire

Et en fait moi ça ne marche jamais, parce que j'ai, pendant plusieurs mois j'ai essayé de méditer tous les matins à la maison, et en fait : soit je m'endors, soit je regarde le chat

### réfractaire

Parce que tu ne vas jamais, en fait, finalement, le faire chez toi.

### réfractaire

J'avoue avoir vu le mail et j'ai même pas lu le mail, en me disant "de toute façon, c'est mort !".

### réfractaire

parce que ça a vraiment pas l'air difficile

### réfractaire

parce que moi je suis très "cours / exercice / apprentissage". Si un jour on me lâche, en me disant / on me lâche dans une salle en me disant, en mode "bon, et bien, super, on va méditer pendant 20 minutes" : c'est sûr que je vais tout faire sauf méditer. Je vais avoir ma liste de courses / m'endormir peut-être...

### hésitant

J'ai l'impression que les gens qui arrivent à méditer, après, soit parce que c'est naturel chez eux, "incroyable", soit parce qu'ils l'ont fait depuis très petit, ou parce qu'ils ont appris à le faire même adulte.

### hésitant

Quand toi tu te dis "on va faire un programme qui va être assez chronophage et engageant" : savoir que plein d'autres gens l'ont fait.

### hésitant

"Oui, mais c'est super dur, c'est beaucoup plus dur que ce que je pensais"

### hésitant

Je trouve, qu'il y a un peu l'effet de "ok, là tu vas devoir t'engager à le faire, ça prend beaucoup de temps et c'est un choix important en fait", ce n'est pas juste [rires enquêté] tu vois... décider de faire une heure d'abdos, que tu vas faire une fois et puis c'est fini. Mais je me dis que si tu fais l'effort, là, maintenant, si tu prends ce temps...

### hésitant

je me sentirai "mal" entre guillemets, de prendre, prendre la place de quelqu'un d'autre, pour qui, le but est plus sur du long terme,

### hésitant

c'était à propos du fait de rater une séance, ou entre guillemets de "ne pas faire ses exercices"

### hésitant

Donc j'en attends plus de bien-être, mais je ne le mets pas forcément dans la case "thérapie". Parce que la thérapie il y a un côté avant-après et... Et moi l'avant, ça fait des années et des années que je suis comme ça,

### réfractaire

ça a l'air toujours, à mes yeux d'être quelque chose qui est réservé à des personnalités qui ont tendance à toujours un peu plus se poser

### réfractaire

à côté de ça, il y avait aussi que je faisais une à deux gardes par semaine / donc déjà il y a ça aussi : ça veut dire que c'est un ou deux jours où / typiquement on ne peut pas suivre le programme où le lendemain on est fracassé.

### réfractaire

J'ai l'impression que c'est quand même pour des gens qui s'y connaissent déjà un peu

### réfractaire

ça ne me semble pas correspondre à mon profil de totalement débutante

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### engagé

j'ai trouvé ça quand même assez dur de s'y tenir huit semaines surtout entre les séances en fait. Enfin les exercices demandés etc., ça j'ai trouvé ça assez dur et surtout assez dur de ne pas se culpabiliser, de ne pas les faire exactement comme il l'aurait fallu

### engagé

il y avait une difficulté sur le fait de pouvoir faire correctement les exercices qu'on nous demandait et ne pas culpabiliser de ne pas les avoir faits en fait.

Oui, c'est ça oui.

### engagé

"la régularité il faudrait que ce soit tous les jours", c'est assez exigeant comme chose.

[rires] Oui, au début je m'étais dit ça, mais c'est impossible.

### engagé

En fait le problème c'était vraiment, comme on dit, la régularité et tout ça.

### réfractaire

et pour lui, tu vois, il est très serein, il n'y a pas de soucis et... et en fait je me dis... tu vois il n'est pas la course dans laquelle je suis, à toujours faire que / toujours mieux, toujours plus loin.

### réfractaire

le problème c'est que si tu as du temps libre sur un repos de garde, tu sais que dès que tu vas te poser tu vas dormir

### réfractaire

même si tu ne fais pas un truc incroyable quoi, tu vas essayer d'occuper ton temps, sinon tu vas t'endormir.

### réfractaire

installation, plutôt confortable. Pas trop quand même, parce que si tu mets tout le monde dans le lit : soit tout le monde dort

### engagé

il faut vraiment avoir... vraiment une pratique vraiment sincère

### engagé

bons facteurs préalables, pour mener à bien un certain type de méditation. Notamment ce dont je t'ai parlé tout à l'heure, "Tanglen", qui m'a rendu malade au tout début, pendant quatre jours

### engagé

quand j'ai fait la MBSR, j'en étais encore à un stade où, la méditation allongée c'était... aller, deux fois sur trois c'était "égal sieste", vraiment c'est un truc qui m'endort.

### engagé

il y a une part de moi, beaucoup dans le contrôle et dans l'exigence qui aurait voulu tenir ça matin et soir, "X temps" etc. Mais, j'essaie de jouer le jeu aussi, en disant que justement c'est / je pense que ça fait partie des activités qu'il faut laisser-aller, sauf programme, je pense, comme proposé.

### engagé

Donc, je pense que moi, un des freins, c'est de me dire / ce n'est pas une question vraiment de me sentir capable ou pas : c'est une question de... "est-ce que ça va me convenir ?".

### engagé

c'est, à la fois la crainte de ne pas réussir à pouvoir donner ce temps-là à cette activité, à la fois de ne pas réussir parce que, sur une journée en particulier, je n'en ai pas envie, parce que j'ai autre chose / donc ça voudrait dire que là j'ai / je suis pas / je ne suis pas mon engagement : j'ai bien compris qu'il y avait la place aux aléas etc., mais, j'ai peur que sur deux mois ça arrive de façon un peu trop fréquente, et que, voilà, je me sente un peu trompée en allant dans ce type de programme

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### engagé

après tout, je ne sais pas : je n'ai jamais eu une pratique aussi "intense"

### engagé

Donc ça n'enlève pas toute la rigueur que j'y mettrai, mais je veux que ce soit plaisant, je ne veux pas subir.

### engagé

un peu à mi-chemin avec l'anxiété de performance on va dire.

---

41 codages de "temps disponible" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

Ça avait plutôt bien marché, mais je n'avais pas poursuivi sur la durée, parce que bah, en fait c'est un poil chronophage.

### hésitant

de base, j'étais assez... Comment dit-on ? Circonspect, parce que je me suis dit "ça va être vachement prenant". Il a parlé du fait qu'il fallait se rendre disponible une petite heure tous les jours : voilà je me suis dit "comment / comment je vais pouvoir faire ça en conciliation avec mon stage d'internat ?"....

### hésitant

mais au bout d'un moment il y a toujours une petite lassitude qui se crée et puis on... ouais on trouve moins de temps pour

### hésitant

on se libère moins de temps pour le faire et en fait...

### hésitant

je pense que c'est la capacité à pouvoir se libérer du temps libre tout simplement, en premier

### hésitant

je pense que c'est surtout la durée quoi, le fait de se libérer du temps.

### réfractaire

quand on était à Xavier Arnoz [site du CHU de Bordeaux excentré], c'était très / le stage était cool, donc on avait le temps d'y aller. Donc on avait le temps aussi de lire nos mails, pour voir / ou alors d'ouvrir les yeux pour regarder sur les murs

### réfractaire

c'est arrivé vers la fin du stage : donc j'y suis allé [séance de méditation hors programme MBSR], genre une fois, la fois d'après, j'étais en vacances et la fois d'après c'était la fin du stage.

### réfractaire

Mais, il faut aussi trouver / enfin, quand / c'est difficile quand même quand tu es en stage

### réfractaire

Et les seuls obstacles qu'on a, c'est les / enfin là, j'ai envie d'être un peu mono-sujet, mais / enfin, c'est les stages quoi ! [rire enquêté]... il y a... on arrive au moment où il faut faire des choix, dans la vie, entre... je ne sais, genre, entre te brosser les dents et aller au / [rires enquêté et enquêteur] entre dîner et aller au programme, tu vois ce que je veux dire ? [rires enquêté]

### hésitant

Quand toi tu te dis "on va faire un programme qui va être assez chronophage

### hésitant

Pas tellement qu'il n'y ait qu'une seule séance hebdomadaire, ça je trouve que... mais je trouve que la charge de "travail" / enfin, c'est pas vraiment du travail, mais / on te demande un engagement formel, mais on te demande d'être conscient dès le début qu'il va falloir prendre le

## Autres moteurs et freins d'origine interne

temps, un temps quand même assez conséquent tous les jours quand même

### hésitant

ça demande du temps. Et du coup, forcément ça sélectionne un peu les gens qui ont réussi à, vraiment, travailler dessus, mais qui, du coup étaient motivés.

### hésitant

je pensais pas que c'était si chronophage,

### hésitant

si tu fais l'effort, là, maintenant, si tu prends ce temps...

### réfractaire

c'est quelque chose qui me semble toujours demander un certain, déjà investissement personnel, et aussi un investissement en temps personnel

### réfractaire

les personnalités dans l'action n'ont jamais l'air d'être très portées sur la méditation...

### réfractaire

là, à l'heure actuelle, si moi je me lançais la dedans j'aurais plutôt l'impression que c'est chronophage et du coup je pense pas que j'aurai les bénéfices que je viens de citer.

### réfractaire

pour toi l'obstacle majeur qui fait que tu ne franchis pas le cap c'est que c'est trop chronophage pour que tu puisses l'intégrer, en fait, dans ton quotidien : c'est ça ?

Oui, totalement oui.

### réfractaire

je voulais d'abord déjà apprendre simplement mon métier : ça me fait déjà assez comme ça pour apprendre autre chose à côté.

### réfractaire

autant, me rendre à un cours de trois heures par semaine ça me dérange pas, autant en pratiquer 40 minutes quotidiennement, ça, je n'arriverai pas à le caser : en toute honnêteté, je n'arrive déjà pas à caser le sport, genre dix minutes de sport quotidien par jour, donc... 40 minutes autant te dire que c'est le bout du monde.

### réfractaire

Je ne m'attendais pas à quelque chose / un programme aussi long

### engagé

PAS tous les jours justement !

### engagé

Le fait aussi d'être assez régulier dans ma pratique je n'avais pas forcément, enfin j'avais du mal

### engagé

j'étais aussi soulagée que ce soit terminé, par rapport à la contrainte de temps, de disponibilité,

### engagé

Déjà que tu rentres de ta journée où tu ne le vois pas beaucoup, tu rentres tard, et puis tu te dis "bon, et bien, là on se cale une heure et on ne se voit qu'après"

### engagé

étant en stage ailleurs, qu'au CHU, ce n'est pas évident au niveau des horaires à chaque fois, donc je ne l'ai pas fait

## Autres moteurs et freins d'origine interne

### réfractaire

typiquement cet été il y a aucun week-end qui m'était vide

### réfractaire

encore une fois, j'ai esquivé le truc et j'ai pas pris le temps de prendre le temps. Je pense que ça... mais honnêtement... je l'ai toujours envisagé plus ou moins, tu vois ?

### réfractaire

même si tu ne fais pas un truc incroyable quoi, tu vas essayer d'occuper ton temps

### réfractaire

tous les midis on pourrait prendre 5 minutes pour dire "allez, vas-y, c'est l'heure de ne rien faire" : eh bien, je peux te dire que dans mon service, il n'y avait personne qui...

### engagé

Si je m'inscris, je viendrai même si c'est à Xavier Arnozan. Sous l'hypothèse, où je n'ai pas un truc / mes créneaux existant s'accordent.

### engagé

ça c'est commun à tout le monde : tout le monde, quand on parle de méditation / tout le monde va dire "mais je n'ai pas le temps". Ça ce n'est pas spécifique aux internes, mais ce sera sûrement beaucoup plus marqué chez les internes, parce qu'effectivement, une grande partie des internes n'a pas le temps, de manière pragmatique.

### engagé

dans ce cadre-là, du coup c'est bien qu'ils aient la visio, peut-être que c'est / ça va leur dire... Et du coup peut-être que ça va leur faire penser que, et bien, ils peuvent essayer d'aménager / enfin pour ceux qui seront motivés / d'aménager leur temps, en se disant "je peux le faire de chez moi" et ça optimise mon planning

### engagé

Mais par contre ça demande énormément d'investissement, à savoir que moi quand j'ai découvert cette application, j'étais encore / en mode vraiment très "hardcore" / enfin que j'étais au tour de... /en gros je rentrais chez moi le soir, vers 18h-19h, et je mangeais et puis je faisais que ça pendant quatre à cinq heures.

### engagé

je rajouterais : chronophage ! Parce que... ça m'inspire aussi beaucoup ça, et c'est une des raisons qui me freinerait à participer. Enfin, chronophage / indisponibilité potentielle.

### engagé

il y avait le côté très chronophage, qui encore à l'heure actuelle, me freine

### engagé

je reviens sur le côté... très chronophage / du coup la possibilité d'être disponible. Et puis... Et je vais même préciser ça : je pense qu'il y a le côté chronophage parce que du coup ça... il y a beaucoup de séances, qui durent longtemps.

### engagé

les freins, il n'y en a pas beaucoup. En un, on l'a déjà évoqué : c'est le caractère très exigeant en temps.

### engagé

crainte de ne pas réussir à pouvoir donner ce temps-là à cette activité

### engagé

c'est bien mais ça va prendre vachement de temps, je ne sais même pas si je vais pouvoir quitter le service pour faire ça

Autres moteurs et freins d'origine externe

## Autres moteurs et freins d'origine externe

83 codages depuis 10 entretiens

[adaptabilité du programme](#)  
[moteurs ou barrières d'origine externe](#)  
[influence de l'entourage](#)  
[jugement des autres ou pairs](#)

---

15 codages de "adaptabilité du programme" depuis 4 entretiens.

---

### **hésitant**

Là je n'étais pas allé jusque-là dans la démarche, parce qu'en fait, quand je m'étais dit "je vais reprendre la méditation", je m'étais dit : je vais faire des vidéos, ou me remettre sur une application style "petit bambou" et pas forcément faire un programme structuré...

### **hésitant**

Les scanners corporels au début m'ont beaucoup aidé et maintenant j'essaie surtout de faire la méditation assise qui est une de mes pratiques préférées

### **hésitant**

On a fait ça, ben, en fait au final de 7h à 12h et ça, ça a été super compliqué pour moi de tenir parce que... parce qu'avec la fatigue accumulée, tout ça, eh bien, j'ai eu envie de dormir en fait pendant toute la / toute la matinée. Donc ça pour le coup c'est peut-être quelque chose à revoir. Peut-être faire l'après-midi pour ceux qui travaillent : je sais qu'au CHU il y en a qui quittent tard et il y en a plein qui étaient fatigués aussi.

### **hésitant**

majoritairement avec la pratique de méditation assise, qui est la plus simple à faire, de mon avis et qui / on peut toujours se / avoir un peu de temps le matin et le soir avant le coucher pour en faire.

### **hésitant**

aussi quand tu es au boulot tu es assis et tu peux faire des micro-pauses. Et ça c'est vrai que c'est quelque chose que je / que j'arrive à faire depuis quelques jours, même quand je suis en consultation avec des patients

### **engagé**

évidemment je mets de côté les gens qui ont des troubles mentaux sévères. On va dire que pour le commun des mortels, c'est quelque chose qui est tout à fait faisable.

### **engagé**

Mais, par contre faut pas que ça en devienne limitant.

### **engagé**

quand je regardais les gens autour de moi, franchement je n'étais pas persuadé que c'était adapté quoi.

### **engagé**

rien que le fait de voir quelque chose serait une porte d'entrée. On peut tout imaginer, il n'y a pas que le sport hein, c'est... C'est n'importe quelle information qui arrive dans l'esprit, qui participe à l'expérience mentale.

### **engagé**

Éventuellement, peut-être qu'il serait bien d'envisager une petite adaptation / après ça dépendra de l'expérience que les gens

### **engagé**

je n'ai pas le contenu mais je pense que c'est un truc qui a déjà été envisagé, d'orienter un peu plus le programme, dans la limite de ce qui peut être orienté, vers des trucs qui sont plus propices à ce genre de trucs.

## Autres moteurs et freins d'origine externe

Bon bah c'est bien ça !

### engagé

au-delà du temps que ça prend, moi, c'est plus la capacité à être investi, comme ça, dans une démarche de méditation, aussi longtemps. Et là, du coup, je parle plutôt par rapport à mon expérience : moi je fais des méditations qui sont plutôt courtes. Et en fait, j'aurai du mal à m'imaginer faire, par exemple, ne serait-ce qu'une heure de méditation par jour.

### engagé

je pense que moi, un des freins, c'est de me dire / ce n'est pas une question vraiment de me sentir capable ou pas : c'est une question de... "est-ce que ça va me convenir ?".

### engagé

Donc, finalement, est-ce qu'une heure, ça ne va pas gonfler ? Enfin... je n'en sais rien finalement : faut tester.

### engagé

l'expérience : j'attends que ce soit un moment qui me fait plaisir. Je ne veux pas que ce soit vécu comme une contrainte...

---

### 9 codages de "facilitateurs ou barrières d'origine externe" depuis 5 entretiens.

---

### hésitant

Et il m'avait gardé une place pour le programme d'après : il m'avait fait passer en premier

### hésitant

en visio, ouais tu as l'impression d'avoir un peu, je ne sais pas, des robots en face de toi je ne sais pas, c'est très personnel ...

### hésitant

côté positif au fait d'être en visio, dans le sens, ouais où tu pouvais être / être plus, plus centré sur ta pratique, oui, c'est ça. Mais moi ça ne marche pas trop avec moi

### hésitant

Mais j'ai toujours peur de tomber sur des gens bizarres.

### réfractaire

je dirais même que : si un moment on me l'imposait

### engagé

Il faut vraiment que / c'est quelqu'un qui montrera que... par sa présence, et... Rien que par la présence il y a cette espèce... enfin, qui émane vraiment énormément d'humilité et vraiment de calme / en fait, qui, quelque part qui... montre les qualités qu'on aimerait bien développer.

### engagé

en moteur, je dirai : se forcer à faire autre chose que son taf. Dans le sens où, il y a un côté très engageant, à faire partie d'un programme comme ça, donc : engageant

### engagé

peut-être que, des fois... on est un peu à côté, et du coup, ça optimise aussi la démarche qu'on est en train de faire. Donc, "le côté instructeur", oui, je dirai : troisième moteur

### engagé

je trouve ça intéressant d'avoir un lieu différent, que celui que l'on peut avoir au quotidien : parce que je trouve que ça... ça décentre un petit peu, et ça casse peut-être des... enfin, les habitudes qu'on peut avoir : je trouve que du coup ça / ça en rajoute, au fait qu'on se soit engagé, sur quelque chose de nouveau...

## Autres moteurs et freins d'origine externe

22 codages de "influence de l'entourage" depuis 10 entretiens.

---

### hésitant

Et là cette année je m'intéressais plutôt à l'hypnose. J'ai fait une formation d'hypnose d'ailleurs ! Une initiation à l'hypnose, avec un institut privé qui s'appelle [nom de l'institut, externe au CHU]. Et ça, c'est parvenu à ma connaissance parce que d'autres interne l'avait fait, et m'en avait dit du bien. Donc on a fait ça avec [nom autre interne de même spécialité et amie de l'enquêté].

### hésitant

temps qui est consacré aux échanges. Et moi ça j'ai du mal. J'ai... j'ai du mal à dire ce que je ressens, ce qui se passe pour moi pendant... pendant la méditation, parce que c'est très, très personnel.

### hésitant

je n'en ai pas parlé à mes co-internes en fait. À mes amis internes plus / plus spécifiquement oui. Parce que c'est peut-être un / une idée une idée que j'ai, mais, j'ai / j'ai l'impression que ça ne va pas forcément intéresser les jeunes de mon âge et que... les gens sont intéressés par d'autres choses, on va dire, et que... et je me sens pas forcément à l'aise ouais pour / j'en ai parlé par contre à des anciens amis avec qui j'ai fait mes études de médecine mais... sinon... oui des amis de longue date plutôt

### hésitant

de l'incompréhension de la part des autres. Qu'ils trouvent ça pas intéressant et... Ouais voilà, c'est ça : je n'ai pas envie de / j'ai envie de me fatiguer pour les bonnes personnes et pour celles qui sont aptes à être réceptives à ce que je dis et des fois on ne ressent pas ça chez tout le monde

### réfractaire

C'était une ville de, de... un peu... [hésitations multiples successives] ici qu'on considérerait comme allumée, illuminée, tu vois ?

### réfractaire

les gens qui étaient autour de nous, parce que c'était un environnement plus cool, nous en parlaient.

### hésitant

Et donc j'ai des proches qui ont... pas vraiment, qui ne méditent pas, non, c'est pas vraiment ça, mais, qui, pour le coup achètent des tonnes de bouquins de développement personnel.

### hésitant

on m'a communiqué sur la méditation depuis des années sans que je passe le cap, et là... à cause de mes problèmes de santé mentale, j'y pense de plus en plus.

### hésitant

Alors : méditation, très peu, non. Autant, le développement personnel, oui, comme je t'ai dit, à mes frères, en échangeant sur les bouquins notamment, mais pas sur la méditation à proprement parler. Enfin, si, ils ont dû lire celui de Christophe André, mais je n'en ai jamais parlé avec qui que ce soit.

### réfractaire

la perception hyper négative de genre "c'est pour les / c'est un peu presque « bobo », tout le monde se met à la méditation d'un coup, voilà, c'est le nouveau truc à la mode et peut être dans 5 ans on en parlera plus"

### réfractaire

je me sens moins seule alors

### engagé

Oui, et j'ai déjà conseillé [rires]. Ce n'est pas toujours évident d'ailleurs.

### engagé

pour ceux qui ne vivent pas tout seul, avoir l'accompagnement de ceux avec qui tu vis est aussi facilitateur et peut-être peut être un frein je pense pour d'autres personnes.

### engagé

## Autres moteurs et freins d'origine externe

Déjà que tu rentres de ta journée où tu ne le vois pas beaucoup, tu rentres tard, et puis tu te dis "bon, et bien, là on se cale une heure et on ne se voit qu'après"

### engagé

moi je suis en couple et heureusement que j'ai un conjoint qui est vachement tourné sur ça et à / à l'écoute, sinon je pense que sur huit séances, enfin un mois qu'on a fait quasiment [en réalité 2 ndlr], ça aurait pu être compliqué.

### réfractaire

j'ai été confronté, une fois à la méditation avec quelqu'un qui en pratiquait tous les jours, qui en pratiquait 2 à 4 heures de méditation par jour. Donc c'est les rares fois où j'ai été en contact avec la méditation.

### engagé

je pense que si j'étais naïf de tout ça / peut-être que s'il y avait plus / beaucoup de monde qui était / enfin, tu sais, c'est "l'effet mouton" quoi. Donc s'il y avait du monde qui venait... Je serai plus facilement susceptible d'aller aux séances.

### engagé

enfin, le bouche à oreille, pour moi, non, pas spécialement : c'est peut-être juste voir que les gens le font quoi.

### engagé

J'ai dit à une co-interne qui était / qui faisait déjà beaucoup de méditation aussi. J'ai commencé par ça, du coup, elle a fait en même temps que moi le programme MBSR, parce que ça l'intéressait de découvrir aussi. J'ai dit ça aussi un pote PH à [nom subdivision autre que Bordeaux]. C'est mon papa spirituel... de [nom de la spécialité de l'enquêté] hein je précise ! Lui m'a ri au nez, parce que lui ce genre de truc ça lui passe complètement là ! [rires enquêté, sous-entendu "aucun intérêt"]. Mais lui, je le disais pour déconner. Voilà... Parce que lui imagine que... en fait ce qu'il dit / à chaque fois / quand il m'a vu / en fait, ce qui m'arrivait souvent à la Réunion, quand j'étais dans mon bureau, en fin de journée, je restais plus tard pour faire de la méditation, c'était super calme et tout, alors qu'en face de chez moi il y a du passage de voiture. Et du coup, vu que lui aussi se barrait super tard, il passait devant mon bureau et me disait "tu es encore en train de léviter là ?" [rires enquêteur et enquêté] Enfin bref, voilà. Pour te dire à quel point j'ai vraiment eu les deux extrêmes. Non, j'en ai parlé aussi à un autre ami, qui est d'ailleurs / maintenant qui est devenu [référence au poste que la personne occupe et localisation], et aussi vachement intéressé. Mais par contre son planning et sa vie familiale fait que c'est difficilement aménageable pour l'instant pour elle. Qui était bien motivée, mais, elle aussi, c'est pareil, profil très anxieux...

### engagé

Je dirai après que c'est important, dans le sens où, et bien, même si c'est quelque chose qui est devenu très populaire, très / entre guillemets un peu "mainstream" : eh bien, le fait que les gens en parlent beaucoup mais ne le font pas. Enfin, il n'y a quand même pas tant de gens qui méditent régulièrement hein. Honnêtement, parmi les gens que je connais vraiment, je peux même pas / je ne suis même pas sûr de pouvoir les compter sur... [sous-entendu sur les doigts des deux mains] Enfin, je suis sûr qu'ils rentreraient tous sur une seule main....

### engagé

Ah non mais moi... je n'ai jamais cherché à le "convertir" hein ! Il faisait sa vie, je faisais ma vie

### engagé

notamment, parce que les méditations que j'ai pu faire : c'était quelqu'un qui s'est formée en Inde,

---

37 codages de "jugement des autres ou pairs" depuis 9 entretiens.

---

### hésitant

la méditation j'en ai un tout petit / et bien, de par le cursus de [spécialité de l'interne] où on l'aborde un peu, parfois.

### hésitant

Et ça, c'est parvenu à ma connaissance parce que d'autres interne l'avait fait, et m'en avait dit du bien.

### hésitant

Parce que, sinon il y a tout le côté "je suis médecin, je suis du côté médecin et pas patient, je vais pas... participer à une psychothérapie, parce

## Autres moteurs et freins d'origine externe

que les gens vont me voir comme faible, je suis fort, machin, machin / je vais tirer sur la corde jusqu'au bout, jusqu'à ce que j'en puisse plus, je ne vais surtout pas... mener des actions préventives sur ma santé, parce que c'est pas notre culture, c'est pas la culture carabine quoi !"

### hésitant

ce qui est étiqueté "pour les soignants", bah déjà tu te reconnais, tu peux t'identifier, ça reste dans la communauté médicale, donc... ça ne traverse pas la limite de "soignants-soignés". Et puis il y aurait potentiellement un effet de groupe je pense entre les internes. Ouais, je pense que si les soignants pouvaient s'identifier à un programme, ce serait plus...

### hésitant

si je peux ajouter un truc : je pense qu'on se heurte un peu aussi à la culture, encore une fois, carabine, où le bien-être n'est pas forcément quelque chose de valorisé. Et où, le fait d'être stressé, d'être dans le jus tout le temps, ça fait un peu partie de... nos codes quoi. Et changer ça... c'est un peu complexe quoi.

### hésitant

Après, peut-être que le souci des gens aussi c'est que ça se passe en groupe, et que du coup ils soient pas... enfin, que d'autres soignants puissent savoir qu'ils participent à ça. Même si ce n'est pas un truc très stigmatisant en soit, je ne pense pas, mais... on reste soignants, donc...

### hésitant

je suis pas du tout naturel / j'ai une partie de l'esprit qui est tellement occupée par l'ordinateur et... et les gens qui me regardent en fait !

### hésitant

soit je penche l'ordi vers le plafond pendant la pratique pour pas qu'on me voit, ce genre de choses mais il y a toujours un moment où on se retrouve confronté aux autres, au moment de / du partage d'informations. Et c'est vrai que personnellement je suis quelqu'un très réservé, et que j'ai beaucoup de mal à parler moi de mon ressenti en général donc...

### hésitant

peut-être que j'aimerais plus parler de mon ressenti, mais avec / peut-être avec des gens qui sont plus proches de moi en termes...

### hésitant

c'est vrai que c'est quelque chose dont j'ai du mal à parler avec... les / avec mes co-internes ou / enfin, tu vois, je n'en ai pas parlé à mes co-internes en fait

### réfractaire

c'est difficile quand même quand tu es en stage / enfin, ça dépend des stages, mais en [nom du stage actuel de l'enquêté] je pense que si je dis à mon chef "sorry, je m'isole deux secondes, je vais méditer" : il ne va pas forcément bien le prendre... Mais peut-être en fait, ceci dit : peut-être que je devrais essayer !

### hésitant

Parce que tu as l'air bizarre quand tu médites ?...

### hésitant

j'ai l'impression que quand on est devant les autres, on n'est pas...

### hésitant

il y a aussi le biais, au contraire, de se cacher / enfin, pas de se cacher, mais pas d'avoir / si t'es un peu timide, bah t'es encore moins / t'es moins toi-même que quand tu es toi-même seul, ou avec des gens que tu connais bien

### hésitant

c'est surtout que la méditation c'est pas comme rejoindre un groupe... je ne sais pas : de marche nordique ou de basket quoi. [rires enquêté] à part si tu as vraiment très peur d'être jugé sur tes compétences en sport, mais j'ai l'impression qu'il y a un peu d'intime.

### hésitant

à partir du moment où ça va être sur ta pensée... Tu n'as pas forcément envie que les gens aillent voir / devoir être honnête sur ce que tu es en train de penser.

### hésitant

je sais que / enfin, c'est comme aller en soirée, tu vois ? Moi ça me demande une énergie monstrueuse, tu vois ? Oui, donc je compare le programme MBSR à une soirée

## Autres moteurs et freins d'origine externe

### hésitant

c'est fatigant d'être devant les autres un peu aussi. Quand tu es un peu introverti.

### hésitant

Je ne veux pas dire que j'ai peur que moi, on sache que je fasse le programme, ce n'est pas du tout ça ! Mais j'ai l'impression qu'il vaut mieux ne pas...

### hésitant

Tu vois, on est quand même très bienveillants avec les patients et très durs entre nous. C'est à celui qui bossera le plus, celui qui fera le plus d'astreinte ou de gardes et... quand tu ne bosses pas t'es une merde quoi.

### réfractaire

j'ai l'impression que c'est quand même pour des gens qui s'y connaissent déjà un peu

### engagé

J'ai un peu hésité au début, parce que j'hésitais à quand même faire le programme ailleurs, parce que ça me faisait un petit peu peur que ce soit qu'avec des soignants ou qu'avec des internes

### engagé

justement j'étais déjà en difficulté on va dire par rapport à mon parcours professionnel à ce moment-là, où je me posais beaucoup de questions sur la voie que j'allais prendre, si ça me plaisait vraiment ce que je faisais et si je n'avais pas envie de changer etc. Et j'avais un peu envie de fuir ce milieu en fait de soignants quoi.

### engagé

Donc là, et bien le fait de me dire qu'on allait être que... enfin avec des soignants

### engagé

Oui, et j'ai déjà conseillé [rires]. Ce n'est pas toujours évident d'ailleurs.

### engagé

Je ne sais pas ça m'a un peu impressionné, j'avais un peu peur d'y aller

### engagé

Je pense qu'il y a une ou deux séances où j'ai reçu les mails et je n'y suis pas allé. Et je pense que si je ne suis pas allé c'est principalement par peur en fait

### engagé

je me suis dit que j'allais être qu'avec des gens très initié à la méditation, je ne sais pas, une espèce de barrière comme ça qu'on se met. Qui est sûrement très débile, mais c'est le ressenti que j'ai eu et donc je ne suis pas sûre que j'y aurai été par la suite.

### engagé

mon problème aussi c'est la timidité : j'ai du mal à m'inclure dans un groupe quand je ne connais personne.

### engagé

en fait je ne vais pas te cacher qu'il y a une bonne partie de moi qui est revenue à la charge : la partie qui n'aime pas, quand elle ne connaît pas, y aller.

### engagé

en fait il ne faut pas pratiquer pour essayer de démontrer des choses

### engagé

C'est mon papa spirituel... de [nom de la spécialité de l'enquêté] hein je précise ! Lui m'a ri au nez, parce que lui ce genre de truc ça lui passe complètement là ! [rires enquêté, sous-entendu "aucun intérêt"]. Mais lui, je le disais pour déconner. Voilà... Parce que lui imagine que...

### engagé

Et du coup, vu que lui aussi se barrait super tard, il passait devant mon bureau et me disait "tu es encore en train de léviter là ?"

### engagé

Mon coloc' il me regardait un peu genre "qu'est-ce que tu fais ?".

## Autres moteurs et freins d'origine externe

**engagé**

se confronter à un groupe. Je pense que ça, ça peut être des moteurs

**engagé**

un peu la pression des autres

**engagé**

je suis sûr qu'il y en a qui doivent se sentir jugés

## **Serment d'Hippocrate**

*Version du texte revue par l'Ordre des médecins en 2012*

Au moment d'être admis à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admis(e) dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés. Reçu à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma mission. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonoré et méprisé si j'y manque.

## Résumé de la thèse

Troisième cycle de médecine spécialisée  
Diplômes d'études spécialisées de santé publique  
U.F.R. des sciences médicales de Bordeaux

146 rue Léo Saignat 33076 Bordeaux

### Titre

L'engagement des internes dans le programme « MBSR » (pour mindfulness-based stress reduction) proposé au centre hospitalier universitaire de Bordeaux : une approche qualitative.

### Résumé

Les moyens de prévention pour éviter les troubles liés aux risques psychosociaux chez les internes semblent manquer. Or les interventions basées sur la méditation pleine conscience tels que le programme « mindfulness-based stress reduction » (MBSR) ont prouvé leur efficacité dans cette optique. Il semble donc adapté de vouloir proposer ce type de programme aux internes, comme cela a été expérimenté et rapporté dans littérature médicale ces dernières années.

Toutefois, l'engagement des internes dans un tel programme semble parfois limité. Une approche complémentaire de l'évaluation portant sur l'efficacité théorique du programme nous a donc semblé appropriée, dans le cadre de ce qui est proposé au sein du centre hospitalier universitaire (CHU) de Bordeaux, pour expliquer les facteurs influant sur cet engagement. Nous nous sommes appuyés sur des entretiens individuels semi-dirigés auprès d'internes ayant participé, envisageant de participer ou n'envisageant pas de participer à ce programme.

L'analyse thématique du contenu de ces entretiens a fait émerger 5 thèmes majeurs, comme influant sur cet engagement : l'environnement du programme, les bénéfices perçus du programme, les connaissances et expériences que l'interne rapporte au programme, les autres moteurs ou freins d'origine interne et les autres moteurs ou freins d'origine externe. Nous avons tenté de modéliser l'influence de ces facteurs sous la forme de trois « idéaux-types » : le réfractaire, l'hésitant et l'engagé.

Tous les facteurs identifiés interagissent entre eux, et ne peuvent être considérés que dans le contexte dans lequel ils s'ancrent. Il semble donc nécessaire de les prendre en considération de manière conjointe, au regard des moyens dont disposent les équipes organisant ce type d'intervention. Des campagnes d'information préalables dédiées ainsi qu'une démarche d'évaluation a posteriori semblent couvrir la majeure partie des éléments rapportés par les internes enquêtés.

### Mots-clés

Pleine conscience, Internat et résidence, Systèmes de soutien psychosocial, Prévention, Épuisement professionnel, Recherche Opérationnelle

Title

## **Title**

Residents' engagement in the « MBSR » program (for mindfulness-based stress reduction), offered at the Bordeaux's university hospital : a qualitative approach.

## **Abstract**

Tools to prevent troubles linked to psychosocial risks in healthcare residents seem to be lacking. However, interventions based on mindfulness meditation such as the « mindfulness-based stress reduction » (MBSR) program have proven their effectiveness among such troubles. Therefore, it seems appropriate wanting to deliver this type of program to residents, as it has been experienced and positively reported in medical literature in recent years.

However, the residents' commitment into such a program sometimes seems limited. A complementary approach of the evaluation about the program's theoretical effectiveness seemed appropriated, among the specific context of the program, as offered by the University Hospital Center of Bordeaux, in order to explain the factors influencing this commitment. We led individuals semi-directive interviews with residents who participated, planned to participate or didn't plan to participate in this program to investigate such dimensions of commitment.

The thematic analysis of these interviews's content revealed five major themes, considered as majorly influencing this commitment : the program environment, the perceived benefits of the program, the knowledge and experience the resident links to the program, other facilitators or brakes having internal origins and other facilitators or brakes having external origins. We tried to make a model of the influence of these factors in the form of three "ideal types" : the refractory, the hesitant and the committed.

All the identified factors interact with each other, and cannot be considered out of the context in which they exist. Hence, it seems necessary to consider at the same time, according to the means the team has, organising this kind of intervention. Dedicated prior information campaigns, as well as an a posteriori evaluation of the steps in this work, seem to cover the major part of the reported elements by the internes surveyed.

## **Keywords**

Mindfulness, Internship and Residency, Psychosocial Support Systems, Prevention, Burnout, Professional, Operations Research