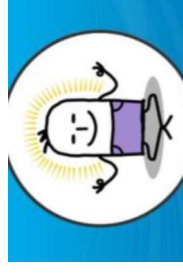




Étude des représentations sociales de la Mindfulness

une approche méthodologique mixte



Philippine Chachignon, Cécile Dantzer,
Emmanuelle Le Barbenchon et Lionel Dany

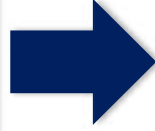
La Mindfulness, l'enfant chérie... ?

Porter son attention sur le moment présent, dans un effort de non jugement, de non réactivité (Kabat-Zinn, 2003)



Réduire le stress et dépression

- Succès scientifique et grand public (**sécularisation**)
- **Polymorphisme et omniprésence** (Chiesa, 2012)
en **santé et développement personnel**
(Creswell, 2017; Cayoun, 2014)



Objet scientifique et social complexe (**racines spirituelles**),
Best seller (scientifique et mainstream), **universalisme**
→ Industrie multi-milliardaire



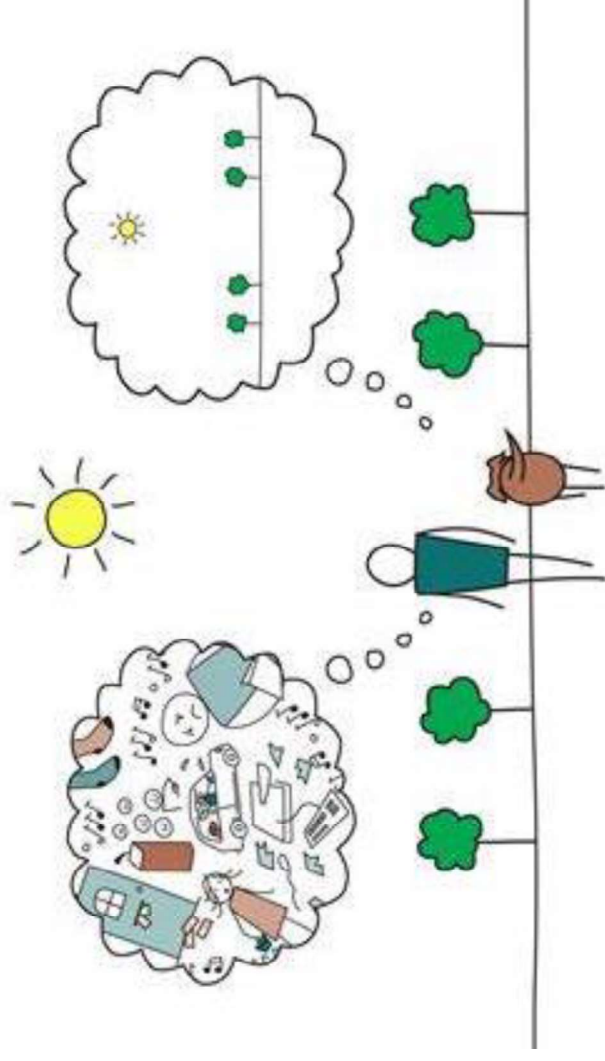
Voix critiques
milieux
universitaires &
intellectuels
(cf. Purser, 2021;
Walsh, 2016)



Questionnements à la base de cette étude

- ➔ Comment le grand public perçoit-il la Mindfulness et les personnes la pratiquant ?
- ➔ Est-ce que ces éléments de controverses se sont diffusés dans le grand public et le sens commun ?

Cadre théorique des RS
(Jodelet, 1989 ; Moscovici, 2001)
➔ En tenant compte des inscriptions et participations sociales (appartenances, distance à l'objet..)



Mind Full, or Mindful?

Quelles RS de la Mindfulness ?

Représentations sociales de l'aide à soi-même "self-help": thèmes récurrents : la Mindfulness + psychologisation (Madsen, 2015)

- Cible « mindful » comparée à non mindful évaluée **positivement** et avec valeurs transcendance de soi + comportements moraux
- Terme « mindfulness » évalué **positivement** (Haddock et al., 2022)

Mindfulness vue **positivement** car orientée l'**auto-soin** et **holisme**, bien-être et gestion du stress (Burke et al., 2017)



Perceptions de scientificité des thérapies alternatives (TA) et de la Mindfulness



Les TA

Pas plus efficaces que placebo (Greco et al., 2013)

Aspects positifs mais d'un statut défavorable en médecine (Furnham & McGill, 2003)

La Mindfulness

Multiples bénéfices perçus (Gryffin et al., 2014)

Acceptabilité mais des confusions conceptuelles de la part des **usagers de santé** (Shonin et al., 2013)

Objectifs et hypothèses

Objectifs

- 1) Etudier les **RS de la Mindfulness et des méditants** : à quoi les individus associent-ils la méditation et les méditants en fonction de leurs inscriptions sociales et de leur distance à l'objet ?
- 2) Dans quelles mesures les **motivations à la pratique** de la mindfulness sont affectées par les **attitudes et croyances** à l'égard de la pratique ?

Hypothèses

- 1) Les représentations sociales de la Mindfulness sont empreintes de spiritualité, d'éléments liés aux protocoles de soins et de développement personnel
- 2) Les représentations sociales de la Mindfulness varient selon le genre, la pratique et la CSP
- 3) Les croyances et attitudes à l'égard de la Mindfulness sont liées positivement avec les motivations du Soi à la pratique

Méthodologie mixte

Approche exploratoire
Recueil d'évocations libres =
mots cibles « la Mindfulness »
et « un.e méditant.e »
+ indicateurs de valence
et de descriptivité



Approche hypothético-déductive

Les VD :

- 1 Echelle d'attitudes, attentes et crédibilité de la Mindfulness
 - 1 Echelle de motivations à la pratique (**transcendance de Soi + optimisation de Soi**)
+
- Variables socio-démo d'intérêt

Population

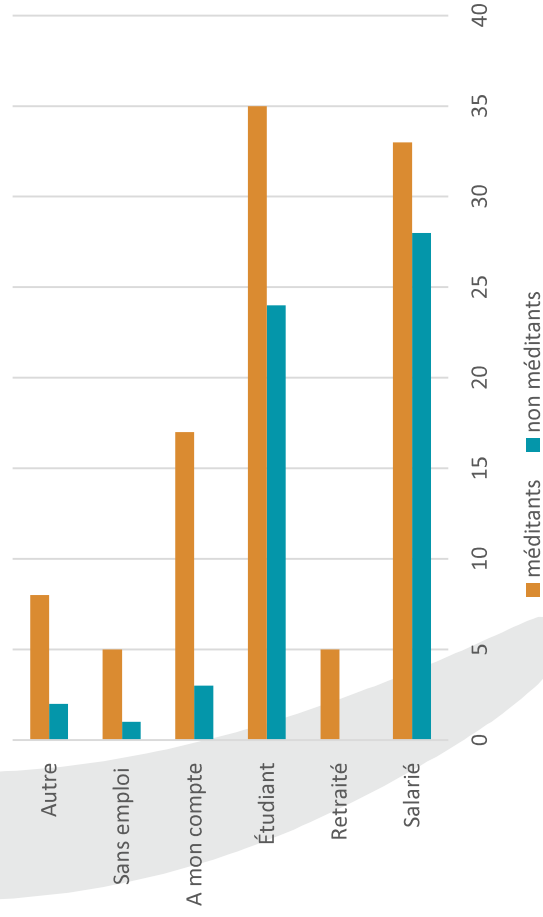
$N = 161$ ($n = 111$ méditants)

$M_{\text{âge méditants}} = 33,7$ ($SD = 14,4$)

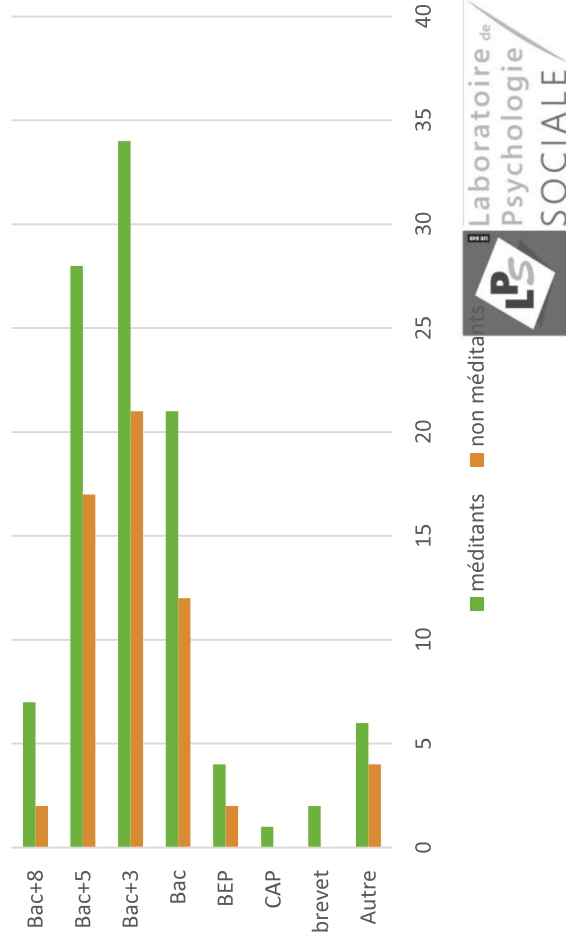
$M_{\text{âge non-méd}} = 29,7$ ($SD = 11,8$)

F = 130 H = 29 Autre = 2

CSP selon la pratique



Niveau d'étude selon la pratique



Résultats des analyses qualitatives

Figure 1. Classification hiérarchique descendante avec terme inducteur “la Mindfulness”

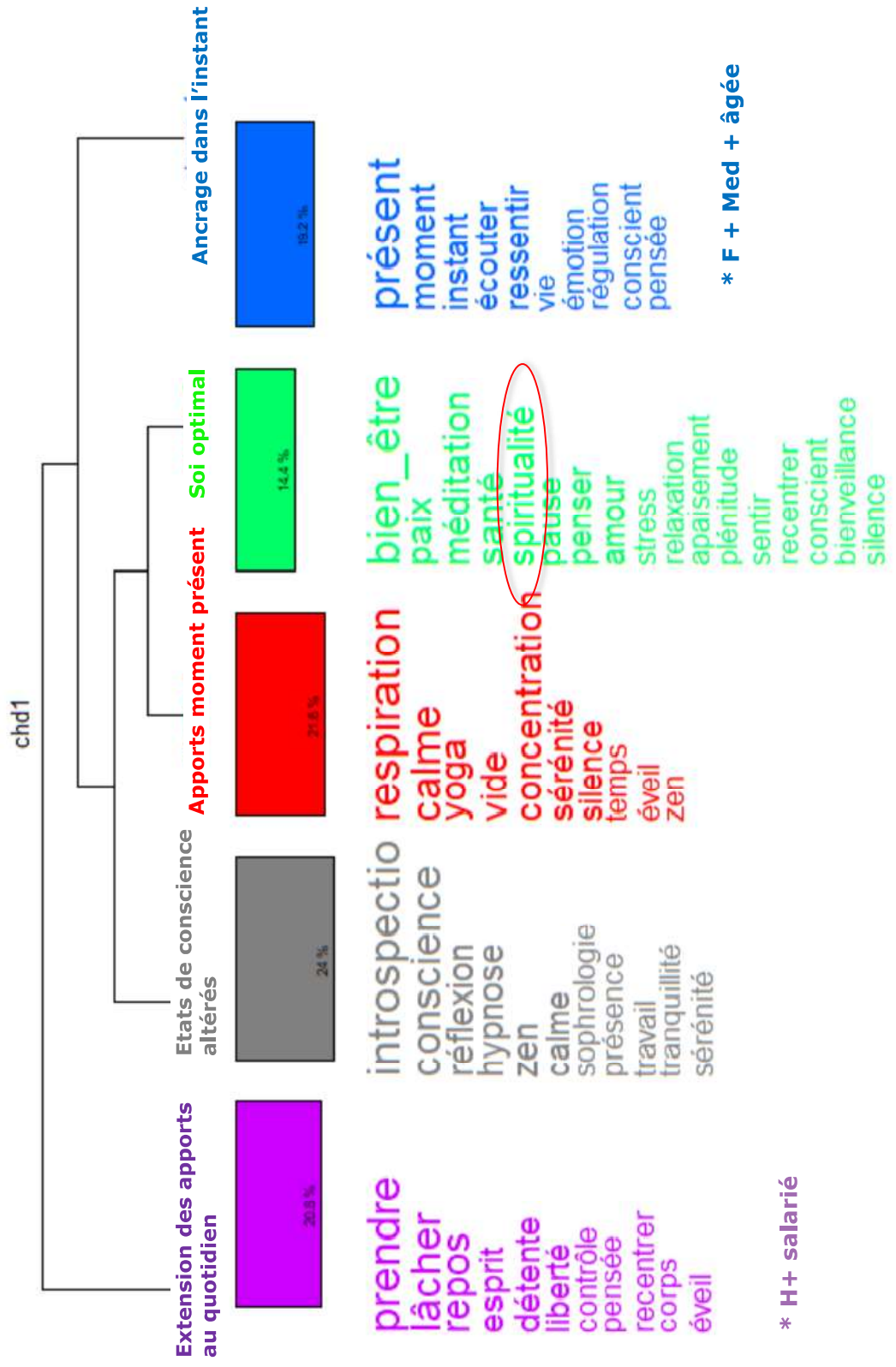
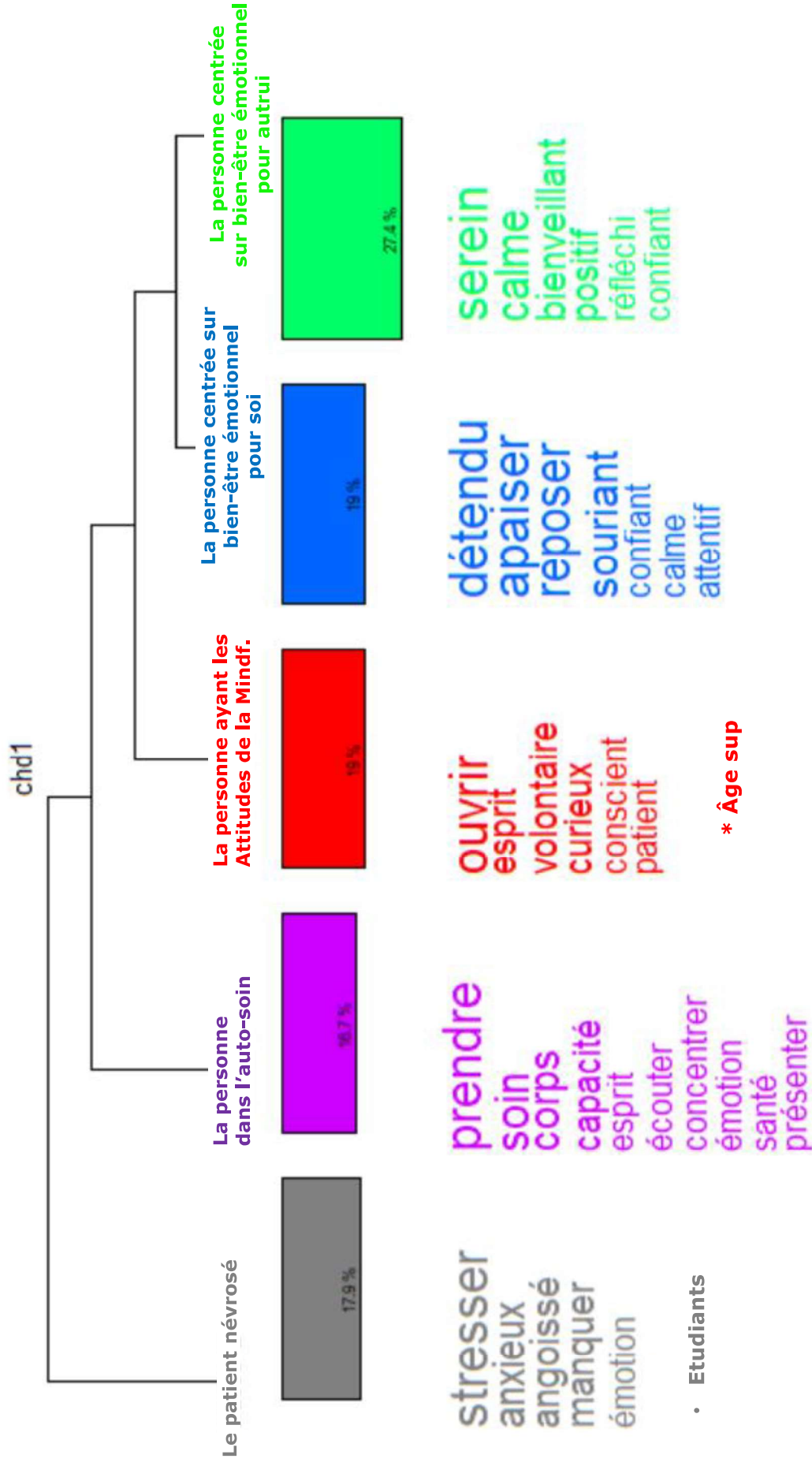


Figure 3. Classification hiérarchique descendante avec terme inducteur “un.e méditant.e”



Analyses quantitatives

Tableau 1. Test t de Student comparant les scores des groupes « méditants » vs. « non-méditants » sur les variables d'intérêt.

Descriptives	pratique	facteur_serieux	facteur_eff	facteur_intention	descri_portrait	valence_portrait	optimal_self	transcend_self
N	-1 1	62 105	62 105	62 105	50 94	50 94	59 103	59 103
Missing	-1 1	8 6	8 6	8 6	20 17	20 17	11 8	11 8
Mean	-1 1	3.90 3.33	2.73 2.34	4.91 3.36	2.78 2.78	0.360 0.595	3.91 4.09	3.50 3.67
Median	-1 1	4.17 3.33	2.75 2.25	4.67 3.00	2.67 2.80	0.600 0.800	4.00 4.17	3.50 3.75
Standard deviation	-1 1	0.914 0.933	0.750 0.777	1.29 1.21	0.645 0.588	0.681 0.565	0.673 0.596	0.688 0.769
Minimum	-1 1	1.83 1.00	1.13 1.00	1.33 1.00	1.00 1.00	-1.00 -1.00	1.67 2.67	1.75 1.50
Maximum	-1 1	6.67 6.00	4.50 4.63	7.00 7.00	4.00 4.00	1.00 1.00	5.00 5.00	5.00 5.00

→ La proximité à l'objet favorise davantage de représentations d'efficacité, de sérieux et d'intentions de pratique

Tableau 2. Corrélations de Pearson entre les variables d'intérêt.

Correlation Matrix	Attentes & attitudes				Motivations			
	facteur_serieux	facteur_eff	facteur_intention	descri_portrait	valence_portrait	optimal_self	transcend_self	
facteur_serieux	Pearson's r —							
	p-value —							
facteur_eff	Pearson's r 0.532***	Pearson's r —						
	p-value < .001	p-value —						
facteur_intention	Pearson's r 0.505***	Pearson's r 0.526***	Pearson's r —					
	p-value < .001	p-value < .001	p-value —					
descri_portrait	Pearson's r 0.000	Pearson's r -0.186*	Pearson's r -0.054	Pearson's r —				
	p-value 0.997	p-value 0.025	p-value 0.524	p-value —				
valence_portrait	Pearson's r -0.390***	Pearson's r -0.271**	Pearson's r -0.252**	Pearson's r 0.084	Pearson's r —			
	p-value < .001	p-value 0.001	p-value 0.002	p-value 0.319	p-value —			
optimal_self	Pearson's r -0.218**	Pearson's r -0.536***	Pearson's r -0.294***	Pearson's r 0.315***	Pearson's r 0.225**	Pearson's r —		
	p-value 0.005	p-value < .001	p-value < .001	p-value < .001	p-value 0.007	p-value —		
transcend_self	Pearson's r -0.191*	Pearson's r -0.323***	Pearson's r -0.267***	Pearson's r 0.139	Pearson's r 0.105	Pearson's r 0.478***	Pearson's r —	
	p-value 0.015	p-value < .001	p-value < .001	p-value 0.100	p-value 0.216	p-value < .001	p-value —	
pratique	Pearson's r -0.289***	Pearson's r -0.236**	Pearson's r -0.521***	Pearson's r 0.005	Pearson's r 0.182*	Pearson's r 0.136	Pearson's r 0.116	
	p-value < .001	p-value 0.002	p-value < .001	p-value 0.949	p-value 0.029	p-value 0.083	p-value 0.143	

→ Les croyances en termes d'efficacité de la pratique sont les plus fortement corrélées aux motivations du Soi

Tableau 3. Modèle de régressions multiples sur la VD motivations à l'optimisation de soi.

Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	β	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	4.0226	0.0419	3.9400	4.1053	158	0.0000	96.107	< .001
facteur_serieux	0.0723	0.0537	-0.0337	0.1784	158	0.1123	1.347	0.180
facteur_intention	-0.0201	0.0362	-0.0916	0.0514	158	-0.0463	-0.556	0.579
facteur_eff	-0.4589	0.0679	-0.5930	-0.3247	158	-0.5719	-6.756	< .001

$R^2 = .28$

Tableau 4. Modèle de régressions multiples sur la VD motivations à la transcendance du soi.

Names	Estimate	SE	95% Confidence Interval		df	β	t	p
			Lower	Upper				
(Intercept)	3.6091	0.0554	3.500	3.7185	158	0.0000	65.158	< .001
facteur_serieux	0.0145	0.0710	-0.126	0.1548	158	0.0191	0.205	0.838
facteur_intention	-0.0711	0.0479	-0.166	0.0234	158	-0.1385	-1.486	0.139
facteur_eff	-0.2463	0.0899	-0.424	-0.0688	158	-0.2597	-2.740	0.007

$R^2 = .10$

Conclusion: retour sur les hypothèses

Hypothèse 1

Les univers thématiques du développement personnel/bien-être, auto-soin, de la connaissance de Soi et de l’ancrage de la pratique autour de la stabilité émotionnelle prédominent.

Hypothèse 2

Certains univers thématiques sont associés à des groupes sociaux spécifiques en lien avec un ancrage dans leur vécu.

Hypothèse 3

Les croyances de sérieux, d’efficacité et intentions de pratiquer sont liées positivement avec les motivations du soi à la pratique, plus fortement pour les aspects d’optimisation du Soi, que de transcendance du Soi.

Discussion

Syncrétisme, universalisme et paradoxes de la Mindfulness

Rareté éléments de spiritualité

→ **sécularisation opérante**

→ Contenue dans la classe « **soi optimal** » : coïncide avec définition de la **spiritualité postmoderne** (individualisme, « pick-and-mix religion ») (Aupers & Houtman, 2006)



Foodspring



Optimisation de soi : trouve le bon équilibre

Mindfulness and the Moral Imperative for the Self to Improve the Self

Richard K. Payne

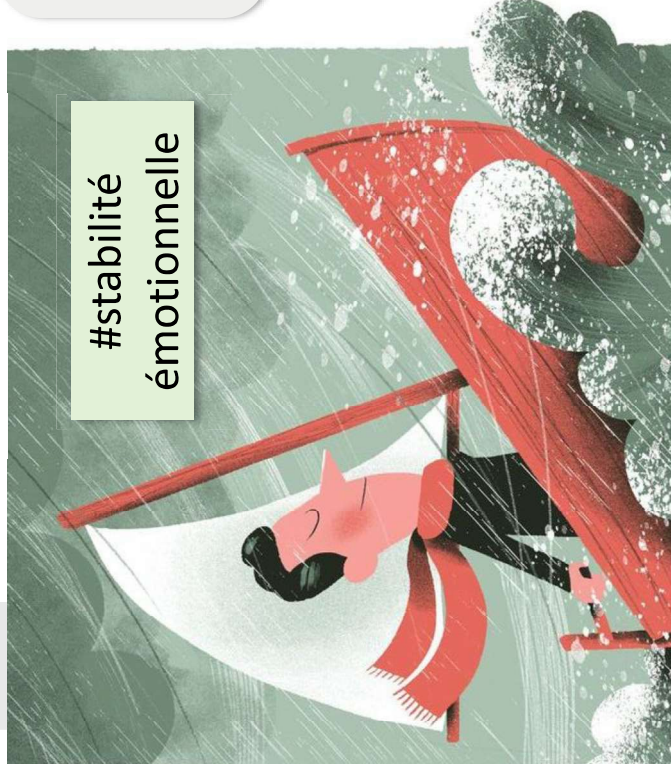
Cohabitation des croyances de scientificité & d'efficacité (autorité des neurosciences) avec la valorisation de l'expérience affective subjective (Ehrenberg, 2020 ; Sauerborn et al., 2022)

Marginalité des éléments ayant trait à la **santé**
→ primauté du développement personnel et auto-soin
+ dépassement du cadre de la santé et psychiatrie, extension de l'offre aux « non malades » (Barker, 2014)

Paradoxe de la Mindfulness

(Sauerborn et al., 2022)

“The quintessential neoliberal and capitalist technology of the self”
OU utilisée pour échapper à la pression normative de l’optimisation
de soi dans une société incertaine



Absence de critique

→ non intégration dans le sens commun des
critiques issues des milieux académiques

Bienfaits de Mindfulness
=> **hégémoniques** chez les méditants
et non méditants



Merci pour votre attention !



Bibliographie

- Barker, K. K. (2014). Mindfulness meditation: Do-it-yourself medicalization of every moment. *Social Science & Medicine*, 106, 168-176.
- Burke, A., Lam, C. N., Stussman, B., & Yang, H. (2017). Prevalence and patterns of use of mantra, mindfulness and spiritual meditation among adults in the United States. *BMC complementary and alternative medicine*, 17(1), 1-18.
- Cayoun, B. A. (2014). *Mindfulness-integrated CBT for well-being and personal growth: Four steps to enhance inner calm, self-confidence and relationships*. John Wiley & Sons.
- Chiesa, A. (2013). The difficulty of defining mindfulness: Current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4(3), 255-268.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516.
- Furnham, A., & McGill, C. (2003). Medical students' attitudes about complementary and alternative medicine. *The Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 9(2), 275-284.
- Gryffin, P., Chen, W., & Erenguc, N. (2014). Knowledge, attitudes and beliefs of meditation in college students: Barriers and opportunities. *American Journal of Educational Research*, 2(4), 189-192.
- Jodelet D (1989) Les Représentations Sociales [Social Representations]. Paris: Presses Universitaires de France.
- Haddock, G., Foad, C. M., & Thorne, S. (2022). How do people conceptualize mindfulness?. *Royal Society Open Science*, 9(3), 211366.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Madsen, O. J. (2015). *Optimizing the self: Social representations of self-help*. Routledge.
- Moscovici S (2001) Why a theory of social representations? In: Deaux K and Philogene G (eds) Representations of the Social. Oxford: Blackwell, pp. 8-35
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183-193.
- Olano, H. A., Kachan, D., Tannenbaum, S. L., Mehta, A., Annane, D., & Lee, D. J. (2015). Engagement in mindfulness practices by US adults: Sociodemographic barriers. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(2), 100-102.
- Purser, R. E. (2021). McMindfulness: How Mindfulness Became the New Capitalist Spirituality. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 251-258.
- Sauerborn, E., Sökefeld, N., & Neckel, S. (2022). Paradoxes of mindfulness: The specious promises of a contemporary practice. *The Sociological Review*, 70(5), 1044-1061. <https://doi.org/10.1177/00380261221108570>
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulness-based interventions: Towards mindful clinical integration. *Frontiers in psychology*, 4, 194.
- Walsh, Z. (2016). A meta-critique of mindfulness critiques: From McMindfulness to critical mindfulness. *Handbook of mindfulness: Culture, context, and social engagement*, 153-166.

Annexe 1. Extrait de l'échelle des attitudes, attentes et croyances adaptée de Furnham & McGill (2003)

La méditation de pleine conscience n'est efficace que pour traiter des plaintes ou des affections mineures.

- La méditation de pleine conscience est assez peu scientifique.

- Les personnes pratiquant la méditation de pleine conscience ont tendance à être plus diplômées que la population générale.

- La méditation de pleine conscience est dangereuse pour la santé des personnes.

- Les personnes pratiquant la méditation de pleine conscience ne vont presque jamais mieux.

- Les effets de la méditation de pleine conscience ne sont qu'un effet placebo.

- La méditation de pleine conscience n'est pas gratifiante car le traitement est très long.

- Bien que la méditation de pleine conscience puisse être efficace, elle est limitée à des problèmes spécifiques.

- La méditation de pleine conscience est plus un art qu'une science.

- Un nombre surprenant de personnes affirment que la méditation de pleine conscience est efficace pour guérir leurs maux.

- Les professionnels de santé pratiquant de la méditation de pleine conscience sont mal considérés par la plupart des autres professionnels de santé.

- Les professionnels de santé devraient adopter la méditation de pleine conscience pour compléter l'efficacité de leurs traitements médicaux conventionnels.

- Une grande partie des méditations de pleine conscience est en fait dangereuse pour la santé des personnes.

- La méditation de pleine conscience ne fonctionne que sur les personnes qui y croient.

The moral imperative for the self to improve the self (Payne, 2016, p. 133)

Exploring the globalized therapeutic culture of today, the book argues that psychology as 'science' is often abandoned to aid the individual pursuit for self-realization and self-optimization. Opposing the view that self-help culture is external to psychology, Madsen argues that it is firmly embedded within psychology, playing an important role in people's lives. (Madsen

Self-improvement through disciplining the self was promoted as the means of achieving economic stability and well-being in the face of the social and economic disruptions of the nineteenth century—industrialization, urbanization, mechanization, speedier transportation and communication, as well as modern warfare, and modern imperialism. The similarity with contemporary self-improvement discourse in the face of economic displacement and social instability is not accidental, but rather a repetition of the same dynamic—emphasizing that it is the individual who needs to learn to adapt to changing social conditions. As with other forms of neoliberal

La proximité à l'objet favorise davantage de représentations d'efficacité, de scientificité et intentions de pratique)

Tableau 1. Test t de Student comparant les scores des groupes « méditants » vs. « non-méditants » sur les variables d'intérêt.

Independent Samples T-Test		Statistic	df	p
facteur_eff	Student's t	3.1237	165	0.002
facteur_intention	Student's t	7.8309	165	< .001
facteur_serieux	Student's t	3.8755	165	< .001
descri_portrait	Student's t	-0.0643	142	0.949
valence_portrait	Student's t	-2.2060 ^a	142	0.029
optimal_self	Student's t	-1.7420	160	0.083
transcend_self	Student's t	-1.4734	160	0.143