HAL
open science

“ Lâcher prise ” et fluidité de la conscience. Mise au point d’un questionnaire d’évaluation, d’inspiration phénoménologique.

Jean Vion-Dury, Gaëlle Mougin, Chu-Yin Chen, Sophie Turcq, M Begnis, Mougin G * Chen

To cite this version:

Jean Vion-Dury, Gaëlle Mougin, Chu-Yin Chen, Sophie Turcq, M Begnis, et al.. “ Lâcher prise ” et fluidité de la conscience. Mise au point d’un questionnaire d’évaluation, d’inspiration phénoménologique.. Annales Médico-Psychologiques, Revue Psychiatrique, 2021, 179, pp.44-53. hal-02304014v3

HAL Id: hal-02304014

https://hal.science/hal-02304014v3

Submitted on 21 Apr 2020

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.

« LÂCHER PRISE » ET FLUIDITÉ DE LA CONSCIENCE.

MISE AU POINT D'UN QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION D'INSPIRATION PHÉNOMÉNOLOGIQUE.

Mémoire original

Vion-Dury J.*
Mougin G.*
Chen C-Y**
Turcq S.***
Begnis M.*

* Aix Marseille Univ, CNRS, PRISM, Marseille, France
** INREV, Université Paris VIII, Saint-Denis, France
** Équipe mobile de gérontologie, Centre hospitalier de Toulon-La Seyne, France.

Auteur correspondant : Vion-Dury J. jvion-dury@ap-hm.fr

Résumé.

Ce travail part de l'observation phénoménologique du caractère complexe et versatile de l'expérience consciente, à chaque instant. Cette flexibilité (ou versatilité) de l'expérience consciente a amené les psychologues et les philosophes à penser celle-ci comme un flux et non comme un état. Dans ce travail, un questionnaire d'évaluation de la fluidité de la conscience (EQFC), comprenant 17 items, a été créé en utilisant des entretiens phénoménologiques expérientiels en groupe. ll a été ensuite puis évalué a) dans une population de sujets sains, b) chez des doctorants à la suite d'un stage d'explicitation de l'expérience consciente (méthode introspective) et c) chez quelques patients à l'issue d'hypnothérapie. La validation interne (symétrie, aplatissement, coefficient alpha de Cronbach) est très satisfaisante. Il a été possible de mettre en évidence 4 dimensions dans ce test : disponibilité à soi et à l'environnement, « lâcher prise » proprement dit, relative passivité face au monde, et acceptation du changement. Par ailleurs, il a été comparé au teste FFMQ (Five Facets Mindfulness Questionnaire) avec lequel il est partiellement corrélé. Les résultats montrent que la flexibilité de la conscience n'est pas égale chez tous les sujets et que l'hypnothérapie et les méthodes introspectives augmentent la fluidité de la conscience, telle que mesurée par le test EQFC.

Mots clé

Expérience consciente, flux, méthodes introspectives, mindfulness, hypnose, lâcher prise.

Summary

This work starts from the phenomenological observation of the complex and versatile character of conscious experience, at every moment. This flexibility (or versatility) of conscious experience has led psychologists and philosophers to think of it as a flow and not as a state. In this work, a 17-item Conscientious Fluid Assessment Questionnaire (EQFC) was created using experiential phenomenological interviews. It was then evaluated a) in a population of healthy subjects, b) in doctoral students following an internship of explicit conscious experience (introspective method) and c) in some patients at the end of hypnotherapy. The internal validation (symmetry, flattening, Cronbach's alpha coefficient) is very satisfactory. It was possible to highlight 4 dimensions in this test: self and environmental availability, "letting go" itself, relative passivity to the world, and acceptance of change. Moreover, it has been compared to the Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) with which it is partially correlated. The results show that the flexibility of consciousness is not equal in all subjects and that hypnotherapy and introspective methods increase the fluidity of consciousness, as measured by the EQFC test.

Key words

Conscious experience, flow, introspective methods, mindfulness, hypnosis, letting go.

I) Introduction.

En dehors des tentatives d'explications neurophysiologiques de la conscience telles qu'elles sont proposées dans le paysage des neurosciences, c'est à dire essentiellement comme une fonction cognitive de type méta, que ce soit sous la forme de rétroactions ou de récurrences plus ou moins complexes, ou bien encore sous la forme de processus d'unification cognitive (pour revue voir (5, chapitre 9), il existe toute une tradition philosophique qui s'attache à décrire non plus la conscience comme un objet d'étude, mais plutôt à décrire ce qu'est l'expérience consciente dans toutes ses dimensions. Dans cette tradition, qui est celle de Bergson (4, p 76), James (13) ou Husserl (18, p. 117), et plus généralement dans la tradition phénoménologique, l'expérience consciente est pensée comme un flux, continu ou discontinu. Ce flux, comme les courants dans un fleuve varie en sa qualité, sa forme, sa quantité.
Parallèlement, et toujours dans une approche phénoménologique, on peut parler de « l'épaisseur de la conscience » , c'est-à-dire : « l'épaisseur du tissu de vie [qui] résulte donc du pouvoir qu'a la conscience, par chacun de ses gestes, de se décliner sous la forme d'une activité multiforme qui prend toujours toutes les colorations en même temps, perceptives et idéatives, mais également mémorielles et imaginantes, même si elle privilégie à chaque fois l'une de ses manières de faire, donc si elle met l'un de ses actes intentionnels en avant » (24, p. 10). Les « manières de la conscience » (ou guises, ou présentations) que Le Blanc décrit sont en fait différents aspects coprésents de l'expérience consciente. Il s'agit de la mémoire, de l'intellection, des émotions, de l'imagination, de l'ipséité /identité, de la perception, et de l'attention. Parce que toutes ces manières sont coprésentes (avec des pondérations variées) et entremêlées à chaque instant dans son flux, la conscience peut être décrite comme épaisse, forte de toutes ses manières.
C'est en combinant à la fois cette notion d'une conscience fluente et cette description des multiples guises coprésentes de la conscience que nous avons proposé de penser l'expérience consciente, ou les vécus conscients comme les nomme Husserl (18, p. 115, 557), comme une forme complexe, comme une gestalt (27, p 74), sans arrêt en train de se métamorphoser (28, 36). C'est pourquoi, plutôt que la notion d'état, nous avons préféré celle de modalisation de la conscience par référence à Husserl dans *La synthèse passive* (19, p. 113). Le terme « modalisations » sous-entendant un caractère actif (par le biais du suffixe « ation ») d'un mode d'être. Une modalisation est, à chaque instant donné, une configuration des manières coprésentes et covariantes de la conscience. Cela constitue une forme, appelée ainsi modalisation. Il convient aussi de noter que, quand nous parlons de conscience nous ne parlons pas d'un objet « conscience », du point de vue cognitif ou neurophysiologique, mais clairement de vécu conscient ou mieux, d'expérience consciente, laquelle se modalise en permanence, ce que chacun dans son for intérieur peut constater.

Différentes modalisations prototypiques de la conscience peuvent être proposées : par exemple la conscience réflexive, la conscience pré réflexive, les transes hypnotiques, le rêve, la rêverie, les différentes formes de méditation et de « pleine conscience », les « états » végétatifs persistants, les « états » végétatifs pauci-relationnels, les modalités de conscience impliquées dans les arts martiaux orientaux (Tai Chi, Chi Kong…), les expériences de mort imminente, les expériences mystiques, le « Ah! Moment », les moments justes, les expériences de pic, etc. Entre ces modalisations remarquables se situe tout un continuum complexe de modalisations (par déformation et fusion des formes prototypiques) qui prennent des allures différentes au regard de l'emmêlement de leurs manières. En chaque moment – et c'est l'expérience quotidienne de chacun -, la conscience « glisse » d'une modalisation à l'autre dans une co-variation de toutes ses manières et de ce fait elle constitue une forme dynamique que peut métaphoriser le modèle morphodynamique, d'essence phénoménologique (36). La conception morphodynamique appliqué aux modalisations de l'expérience consciente, pour limitée et réductrice qu'elle puisse être au regard de l'inouïe complexité de celle-ci, par son caractère phénoménologique, estompe les catégories habituelles d'états de conscience pour laisser la place à une conception beaucoup plus souple, emmêlée et continue des manières d'être de la conscience. Par son caractère dynamique elle fait saisir que, loin d'être un processus stable, le flux de l'expérience consciente est, dans sa qualité (dans la configuration en permanence évolutive et fluctuante de ses guises), en train de se métamorphoser.

Cependant rien n'indique que cette fluidité ou cette capacité de se métamorphoser des vécus conscients soit constante chez un même individu ou similaire d'un individu à l'autre. Il est d'expérience quotidienne, qu'une préoccupation « rigidifie » la flexibilité de notre pensée. De même, les obsessions, les compulsions sont des phénomènes qui rendent nos vécus conscients moins fluents. Il en est de même des traumatismes psychiques (10) lesquels figent notre pensée qui « tourne en rond », génèrent des persévérations mentales qui font perdre ainsi à la conscience sa flexibilité, sa ductilité.

Inversement il existe des situations dans lesquelles on peut ressentir ou observer des modifications de la fluidité de ses vécus conscients, une facilitation à changer de disposition intérieure, une augmentation de ce que l'on pourrait nommer la « souplesse d'esprit ». Ainsi, de manière caricaturale, c'est-ce qui se produit de manière spectaculaire, parce que rapide, lors du traitement par EMDR d'un traumatisme psychologique (38). Mais on peut également observer ce phénomène au cours de l'hypnothérapie (29, p. 65). De même, dans les méthodes introspectives ayant pour but l'explicitation des vécus conscients, comme l'entretien d'explicitation (34) ou l'entretien phénoménologique expérientiel (28, 37), on observe une facilitation de la fluidité de la conscience. Dans ces processus d'explicitation de l'expérience consciente, pour autant que ces explicitations soient répétées, on observe un changement progressif de l'éthos des sujets, en pratique une facilité croissante à explorer la partie non-réflexive de leur expérience, une plus grande facilité à « commuter », entre réflexivité et « plongée » dans les processus non réflexifs dans une oscillation très rapide qui devient une sorte de disposition constante (35).

C'est en référence à ce changement d'éthos que nous avions noté lors de la pratique de l'explicitation, mais tout autant en référence avec ce que nous observons dans la pratique psychothérapeutique par EMDR ou hypnose, qu'il nous a semblé pertinent de créer un questionnaire qui permette de mettre en évidence une augmentation de fluidité des flux conscients, ou , dans une autre perspective, une facilitation des sujets de passer d'une attention focale de la veille active à l'attention diffuse et ouverte de l'hypnose (perceptude) (29, p. 133-134), ou encore l'augmentation pour un sujet de sujet à passer de la conscience réflexive à la conscience préréflexive de manière souple et rapide au cours des entretiens phénoménologiques expérientiels (28, 35, 37). Le but de ce travail pilote est de constituer et d'évaluer un questionnaire semi-quantitatif permettant d'étudier la flexibilité de la conscience dans ses multiples modalisations, pour le cadre précis de l'hypnose, de l'EMDR et de la phénoménologie expérientielle.

Matériel et Méthodes

Élaboration du questionnaire et de ses variantes :

Le questionnaire d'évaluation qualitative de la fluidité de la conscience (EQFC) a été construit au sein de l'Atelier de Phénoménologie Expérientielle (APHEX, Marseille)[1], atelier comprenant des phénoménologues, des psychologues, une linguiste et des psychiatres Un psycho-sociologue a été consulté quant à sa pertinence et sa cohérence. La constitution du questionnaire a été faites au cours de sessions d'entretiens phénoménologiques expérientiels (EPE) (28, 37) réalisés en groupe. Dans un premier temps, il a été demandé à chaque participant du groupe de se mettre en évocation et de décrire les processus de conscience réflexifs et préréflexifs qui survenaient quand il (elle) lâchait prise. Les éléments saillants étaient alors notés, puis discutés selon la méthode des « saillances/résonances » qui permet à la fois d'extraire les éléments saillants d'une explicitation au cours d'un EPE et de tenir compte des résonances psychologiques réflexives et non réflexives de l'explicitation des vécus comme de leur description. Dans un second temps, les verbatim ont été réduits et synthétisés et le questionnaire progressivement construit, toujours en groupe, afin de disposer d'un accord « inter juges ». Le questionnaire initial a ensuite été déployé d'une part en questionnaire « trait » et d'autre part en questionnaire « effet».

Le questionnaire « trait » permet l'évaluation d'un trait de personnalité, en l'occurrence la capacité à « lâcher prise », pensée comme une flexibilité plus ou moins grande du flux de l'expérience consciente. Le questionnaire « trait » est présenté dans le tableau 1. La cotation se fait de la manière suivante. Pour les» = questions 3, et 5 à 17, la réponse « toujours » est cotée 6, la réponse « souvent » 5, la réponse « parfois » 4, la réponse « rarement » 3, la réponse « très rarement » 2; la réponse « jamais » 1. Pour les questions 1,2 et 4 la réponse « toujours » est cotée 1, la réponse « souvent » 2, la réponse « parfois » 3, la réponse « rarement » 4, la réponse « très rarement » 5, la réponse « jamais » 6.

Le questionnaire « effet » (tableau 2) peut être utilisé pour évaluer la fluidité de la conscience après une formation aux méthodes d'explicitation, ou bien après une psychothérapie (hypnose, EMDR, musicothérapie). Dans ce questionnaire, les types de réponses possibles sont au nombre de 4 : faux, plutôt faux, plutôt vrai, vrai.

Sujets.

[1] http://sites.google.com/site/aphexmarseille

Trois études ont permis d'évaluer la pertinence du questionnaire.

Étude 1. Le questionnaire EQFC « trait » a été présenté à 66 sujets sains de la population générale, 39 femmes, 27 hommes, (voir tableau 3), en deux sessions. Parallèlement il leur était aussi demandé de remplir le questionnaire Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (2). Il leur était également demandé s'ils avaient pratiqué antérieurement la méditation ou avaient bénéficié de séances d'hypnose. Dans cette population, 14 sujets présentaient une pratique de la méditation, de la mindfulness ou de l'hypnose. Tous les sujets avaient donné leur consentement écrit. Les données ont été rendues anonymes.

Étude 2. Le questionnaire EQFC «effet) a été proposé à l'issue d'un séminaire de doctorants (sujets sains) en art numérique (Laboratoire Art et Traitement de l'Image, Université Paris VIII). Ce séminaire de 4 jours comprenait une formation avancée en explicitation des vécus non réflexifs, avec en plus deux séances d'hypnose de groupe. Le groupe était formé de 11 doctorants, 7 filles et 4 garçons, âgés de 24 à 33 ans (médiane 29). Les résultats ne sont pas présentés, comme pour l'étude 1, en valeur de score EQFC, mais en pourcentage de chaque type de réponse (faux, plutôt faux, plutôt vrai, vrai) sur la totalité des réponses possibles pour l'ensemble des sujets.

Étude 3. Dans cette étude pilote rétrospective, nous avons fait remplir, lors de la dernière consultation, le questionnaire EQFC « effet » à 8 de nos patientes après une hypnothérapie allant de 6 à 10 mois. Ces patientes étaient atteintes pour la plupart de syndromes anxieux et de syndromes post-traumatiques. L'amélioration clinique observée était cotée par l'hypnothérapeute de 0 à 5, avec 0= pas d'amélioration, et 5, très nette amélioration). Comme pour l'étude 2, les résultats sont présentés en pourcentage de chaque type de réponse sur la totalité des réponses possibles pour l'ensemble des sujets à la différence près que spontanément certaines patientes ont ajouté spontanément l'item sans changement. L'analyse des données a intégré cet ajout.

Statistiques.
Les comparaisons des moyennes étaient réalisées à l'aide d'un test t de Student, après vérification de la normalité de la population à partir de boites de Tukey. Les droites de régression et les coefficients de corrélations ont été également calculés, d'une part entre les tests EQFC et FFMQ, et d'autre part entre chaque item et le score total du test EQFC. Le coefficient alpha de Cronbach a été calculé pour le test EQFC trait dans sa globalité et après retrait successif d'un des items. Enfin les indices d'asymétrie ou d'aplatissement ont été calculés afin de déterminer un effet plafond ou un effet plancher ainsi que le pouvoir différenciateur du test EQFC (voir annexe pour les équations de calcul). Tous les tests et courbes ont été réalisés sur un tableur Excell.

Résultats.

1) Étude 1 : validation du questionnaire « trait »

a) *Valeurs moyennes et distribution du test EQFC.* Les principaux résultats du questionnaire EQFC « trait », sont présentés dans le tableau 3. La valeur moyenne totale du score EQFC est de 64, 17 (+/- 10, 11). Les boîtes de Tukey mettent en évidence une distribution normale, symétrique pour le test EQFC, mais moins symétrique pour le test FFMQ (figure 1A). Les valeurs limites (moyenne +/- 2 sd) vont de 45 à 80. On observe une légère tendance, non significative, à la présence d'une corrélation entre la valeur individuelle de l'EQMC et l'âge du sujet ($y = - 0,132 x + 68,71$, $r = -0,20$, NS), avec tendance à la baisse du score chez les sujets plus âgés. Il existe une différence significative entre la valeur moyenne du score chez les hommes, comparée à la valeur moyenne du score chez les femmes. Il existe également une différence significative (test t de Student, $p < 0,02$) entre les sujets pratiquant la méditation, la mindfulness ou l'hypnose (score EQFC =68, 78 +/-10,77) et les autres sujets de l'étude (score EQFC= 62,96 +/-10 ,77).

b) *Validité interne du test EQFC.* La corrélation des valeurs de chaque item avec la valeur globale du test est présentée dans le tableau 4. On peut ainsi mettre évidence, sur la base de la valeur des coefficients de corrélation, 4 dimensions dans le test. Quatre items (n° 6, 17, 7, 9) présentent une valeur de $r > 0,6$ définissant ainsi une première dimension « disponibilité à soi et à l'environnement ». Les items 8, 10, 3, 2 présentent une valeur comprise entre 0, 6 et 0, 5, définissant ainsi une seconde dimension « lâcher prise » proprement dit. Les items 1,5, 15, 16 présentent une valeur comprise entre 0,5 et 0,4 définissant

ainsi une troisième dimension « relative passivité face au monde ». Enfin les items 1,5, 15, 16 présentent une valeur inférieure à 0,4 définissant ainsi une quatrième dimension « acceptation du changement ». La valeur du coefficient de Cronbach global pour l'EQFC « trait » est de 0,78 ce qui est satisfaisant (6, p. 13). Le tableau 4 montre également les modifications de la valeur du coefficient alpha lors du retrait successif des valeurs de chaque item. Celui-ci augmente de manière inverse à la diminution des coefficients de corrélation, ce qui est parfaitement cohérent. La mesure d'asymétrie des résultats globaux du test EQFC donne une valeur de A de -,030 ce qui traduit un effet plafond (tâche top facile) très faible. Cette valeur de A est cohérente avec la structure de la population montrée par les boîtes de Tukey (figure 1A). De même. La mesure d'aplatissement de la distribution des valeurs du test EQFC donne une valeur de K de -0, qui traduit la présence d'une distribution assez étalée, et donc à bon pouvoir discriminant.

c) *La valeur moyenne totale du score FFMQ* dans notre population est de 114, 55 (+/-18,35), pour la somme des 5 facteurs. Les boîtes de Tukey mettent également en évidence une distribution presque normale, mais moins symétrique que la distribution des valeurs du test EQFC (figure 1A). Les valeurs limites (moyenne +/- 2 sd) vont de78 à 151. On n'observe aucune corrélation entre la valeur individuelle du FFMQ et l'âge du sujet (y = 0,1182 X + 118 ,61 ; r = 0,09, NS). Il n'existe pas de différence entre la valeur moyenne du score chez les hommes (115, 25 +/- 17, 96) comparée à la valeur moyenne du score chez les femmes (113 +/- 18,8). On observe une différence significative (test t de Student , $p < 0,01$) entre les sujets pratiquant la méditation, la mindfulness ou l'hypnose (score FFMQ = 128,5) et les autres sujets de l'étude (score FFMQ = 110,86, t test = 0,0006).

d) *Validité externe du test EQFC : corrélation entre les deux tests :* On observe une corrélation significative entre les valeurs du FFMQ et celle du EQFC (global) chez chaque patient (tableau 5 et figures 1B et 1C). Cependant toutes les valeurs obtenues pour les 5 facteurs de la FFMQ ne sont pas corrélées de la même manière avec les valeurs du questionnaire EQFC. On note que c'est le facteur « non réactivité aux évènements privés » qui présente la meilleure corrélation avec le EQFC, alors que les facteurs « action en pleine conscience » et « non jugement » du FFMQ ne sont pas du tout corrélés avec les valeurs de l'EQFC.

2) Étude 2 : Évaluation du questionnaire « effet » chez des sujets sains.

Après 4 jours de formation à l'explicitation des vécus conscients (plus deux séances d'hypnose), on observe une très nette prédominance des réponses « vrai » ou « plutôt vrai » (74 % des réponses obtenues pour toutes les questions) au questions de l'EQFC « effet » (Figure 2 A).

3) Étude 3. Évaluation du questionnaire « effet » chez des patients après hypnothérapie.

Chez les 8 patientes on retrouve une prédominance des réponses « vrai » ou « plutôt vrai » avec 66 % des réponses obtenues pour toutes les questions, contre 22 % de réponses « faux » ou « plutôt faux » et 11 % d'absence de changement (Figure 2B). De plus le nombre de réponses « vrai » ou « plutôt vrai » est corrélé avec l'évaluation de l'amélioration clinique de manière statistiquement significative (selon l'équation $y = 4,2133e^{0,295x}$, $r = 0,74$, $p \leq 0,05$).

Discussion

Validité du test EQFC.

Ce travail est un travail préliminaire qui s'inscrit dans une proposition paradigmatique qui contraste avec le paradigme des neurosciences cognitives. Parce que fondée sur une approche phénoménologique, cette approche met en avant une recherche en première personne, basée sur l'expérience consciente. Ce questionnaire tente de qualifier et de quantifier la flexibilité - ou la versatilité - des flux conscients, dans leur présentation et leurs modifications.

Le questionnaire EQFC de type « trait » est validé de manière interne par un coefficient de Cronbach relativement élevé. De même la distribution normale des réponses, la faible asymétrie ainsi que le pouvoir discriminant satisfaisant, comme la pertinence des résultats des études 2 et 3, valident l'idée initiale de la possibilité de changer la flexibilité de la conscience, dans la suite de thérapies ou de séances d'explicitation

des vécus conscients. Par ailleurs, la possibilité de mettre en évidence quatre dimensions dont une seule semble correspondre au « lâcher prise » en lui-même, souligne que l'EQFC n'est pas qu'un test de « lâcher prise », mais un test qui décrit les conditions plus ou moins réalisées pour lesquelles une augmentation de fluidité de la conscience peut avoir lieu : la disponibilité ; le « lâcher prise », la passivité et l'acceptation du changement.

Un résultat surprenant est la différence entre les scores EQFC chez les femmes par rapports aux hommes. Cela pourrait être simplement un effet de population : en effet dans notre étude les femmes sont plus nombreuses et plus âgées que les hommes. Il pourrait simplement s'agir d'un artéfact dû à cette distribution différente (en âge et nombre) des sujets des deux sexes dans notre population. En effet, bien que la corrélation entre l'âge et le score à l'EQFC ne soit pas statistiquement significative, si l'on pondère le résultat par l'âge moyen des hommes et des femmes dans notre étude, en utilisant l'équation de la droite du score en fonction de l'âge ($y = - 0,132 x + 68,71$), on obtient une valeur théorique du score EQMC respectivement de 63,69 et de 63,73. Ce type de résultat pourrait être confirmé par une étude sur un échantillon apparié en âge et en sexe, ce qui n'était pas le propos de cette étude préliminaire.

Sans doute le questionnaire pourrait être également amélioré, car, sporadiquement, une ou deux questions ont paru insuffisamment claires à certains sujets. Il semble également que des réponses sous la forme d'une échelle analogique de 0 à 10 serait de nature à capturer plus finement la flexibilité de conscience.

Le test EQFC reçoit également une validation externe quand il est comparé au questionnaire FFMQ, qui concerne la pleine conscience (en ce qui concerne le score global). Notons que le questionnaire est aisé à passer, ce qui contraste avec le questionnaire FFMQ, plus laborieux et plus complexe. Il n'en reste pas moins que la validation externe par le test FFMQ devrait pouvoir être complétée dans les études futures, par des échelles d'acceptabilité (comme l'AAQ, Acceptance and action questionnaire), de stress perçu (comme la PPS, Pierceved stress scale), ou d' anxiété trait (comme la STAI State Trait Inventory Anxiety,) afin de bien délimiter le construit au regard d'autres concepts importants en psychologie de la santé. Ceci n'a pas pu être fait dans le cadre de cette étude préliminaire et de mise au point du questionnaire.

<u>Quels rapports avec la mindfulness</u> ?

Nous avons choisi le test FFMQ comme référence de validation externe du test EQFC. Le FFMQ est le questionnaire synthétisant plusieurs approches théoriques de la mindfulness (32). C'est en ce sens qu'il nous a semblé le plus pertinent pour évaluer l'EQFC.
Nous avons vu que l'EQFC, bien que corrélé au FFMQ ne lui est pas superposable. Deux facteurs du FFMQ seulement présentent une bonne corrélation avec l'EQFC, le facteur « non réactivité aux évènements privés » et le facteur « description de l'expérience ». Concernant le facteur « non-réactivité aux évènements privés », la très bonne corrélation avec l'EQFC pourrait signifier que les personnes à haut score au FFMQ, sont moins sensibles, par exemple, aux traumatismes psychiques dont on a vu le rôle de « rigidification » des processus de pensée. D'une certaine manière, cela pourrait exprimer un certain détachement par rapport à la survenue d'évènements personnels ou plus exactement un traitement psychologique, plus rapide et plus efficient. Quant au facteur « description de l'expérience », alors que dans la population de l'étude 1 il n'y avait pas de sujets ayant une pratique de l'explicitation des vécus conscients, cela pourrait signifier qu'un haut score de EQFC pourrait correspondre également à des capacités introspectives de bon niveau. De ce point de vue il serait également intéressant de corréler l'EQFC à des tests de QI, car on pourrait faire l'hypothèse que les personnalités à haut QI seraient à même de présenter de hauts scores au test EQFC. Sans doute, dans l'hypnose, l'EMDR ou la phénoménologie expérientielle, l'ouverture à l'expérience personnelle et la modulation de la capacité attentionnelle sont proches de celles de la mindfuless. Pour autant, les questions de l'EQFC mettent l'accent sur flottement de la pensée, la possibilité de l'ennui etc., que sur l'attention aux sensations internes ou aux flux de pensées. Les corrélations observées vont dans ce sens en montrant un recouvrement partiel des deux tests concernant certaines attitudes ou dispositions sans pour autant atteindre l'équivalence.

<u>L'EQFC est-il un test de flexibilité cogitive ?</u>

Le test EQFC pourrait apparaître comme un test de flexibilité cognitive. La flexibilité cognitive en neuropsychologie est décrite comme l'une des fonctions exécutives participant du contrôle exécutif qui, lui-même, facilite l'adaptation dans les situations nouvelles, celles pour lesquelles les routines d'exécution n'existent pas ou ne sont pas appropriées (6 p 41). Cette capacité correspond à la faculté de basculer

rapidement d'une tâche à l'autre. Mais face à cette conception simple de fonction exécutive il en existe une plus complexe considérant que la flexibilité cognitive est « la capacité de mettre en œuvre des capacités adaptatives » (6, p 42), pour faire face à ces changements imprévus de l'environnement (9, 11). La vision proposée reste globalement mécaniste et concerne des opérations mentales, dont les résolutions de problèmes sont des contextes d'observation privilégiés. Si le flottement (ou la flexibilité) de la conscience est sans doute nécessaire à la résolution de problèmes, l'EQFC est avant tout un questionnaire visant à aborder plus une manière d'être au monde que la capacité adaptative du sujet dans des exercices de résolutions de problèmes.

Quel rapport entre « lâcher prise » et fluidité de la conscience ?

Plus que la flexibilité cognitive, c'est la capacité à « lâcher prise » (en anglais « letting go ») que l'EQFC semble évaluer. Certes, en première approximation la notion de « lâcher prise » est prosaïque, mêlée à tous les aspects de la vie quotidienne et fait partie des conseils de la psychologie populaire que l'on entend dès que quelqu'un apparait rigide ou anxieux. Cependant ce concept est bien plus ancien qu'on ne le pense et il dépasse la problématique du développement personnel et les milliers de livres qui y sont consacrés. En effet, l'expression anglaise de « letting go » précède la traduction française de lâcher prise. Sa racine historique est protestante vers 1850 aux États-Unis, avec le développement des communautés de baptistes, méthodistes et presbytériens, dans le contexte du troisième Grand-Réveil, une période de fort activisme religieux aux USA (31). La première mention semble faite par Spencer, un prédicateur presbytérien. Puis le concept sera repris par la théosophie (fin XIXème siècle) et les tenants de la guérison mentale.
Du point de vue de la psychologie c'est William James qui a le premier utilisé la notion de « letting go » et en a analysé le concept (31, p 86-90). James n'utilise pas encore la formule «letting go» en tant que substantif, il y préfère les termes « relaxation » et « passivité ». En revanche on trouvera l'expression dans ce type de phrase « *Let your emotions come or let them go, ou let go your hold* » (dans son livre *Les formes multiples de l'expérience religieuse*) (31). Et il est le premier à en proposer une explication psychologique. C.G. Jung, inspiré par un texte taoïste, utilisera également cette notion à propos la dynamique de l'inconscient par opposition à celle du conscient qui relève du garder-prise. Il écrira dans un texte de 1933 : « Ce n'est pas pour rien que ce « laisser-aller » est la condition *sine qua non* de toutes les formes de développement spirituel supérieur, qu'il s'agisse de méditation, de contemplation, de yoga ou d'exercices spirituels. Mais, comme le montre cette affaire, renoncer à l'ego n'est pas un acte de volonté ni un résultat produit arbitrairement ; c'est un événement, un événement, dont la logique interne impérieuse ne peut être dissimulée que par une auto-illusion délibérée » (20, p. 318). La position de Jung peut se penser soit dans la suite de la doctrine de James soit dans la suite de la tradition allemande de maitre Eckhart (avec la notion de détachement) (25) et de Heidegger (avec *sein lassen*, le laisser être (12, 17). Ici la notion de lâcher prise, s'enrichit de l'approche phénoménologique, Eckhart étant considéré parfois comme un « pré-phénoménologue » (25).
L'utilisation de ce terme se développera dans les années 40 avec Suzuki, japonais bouddhiste zen qui voulait développer le bouddhisme en Occident. Dans cette tradition, Watts, un pasteur anglican continuant l'enseignement de Suzuki, aura également une grande influence aux USA. Enfin le New Age et l'idéologie du développement personnel feront du lâcher prise un concept courant de la psychologie populaire occidentale. Actuellement le lâcher prise peut recevoir la définition suivante : « moyen de libération psychologique consistant à se détacher du désir de maîtrise » (22), ou bien « « action de se détacher de ce qui est facteur de stress, de déséquilibre moral et affectif »(23).
Plusieurs auteurs ont tenté récemment de qualifier psychologiquement et de quantifier le lâcher prise. Par rapport à d'autres études concernant l'évaluation du « lâcher prise » que l'on trouve dans la littérature le questionnaire EQFC se distingue de plusieurs manières. Par exemple, par rapport à l'échelle de Frewen, de 77 items, notre questionnaire se distingue par sa compacité et surtout par le fait qu'il n'aborde pas le lâcher prise comme la neutralisation de pensées négatives concernant la panique, la dépression etc. (14). Au contraire, ce sont plutôt des approches positives de sensations de flottement, de disponibilité, d'accueil qui fondent notre questionnaire. Sans doute il serait par ailleurs utile de tester les modifications des réponses en fonction de l'importance de l'anxiété comme cela a été fait par Hartnett et Carr, d'ailleurs à partir de l'échelle de Frewen (15), comme nous l'avons mentionné plus haut. De la même manière notre travail s'éloigne de l'approche de l'échelle des niveaux de conscience émotionnelle (LEAS) en raison du fait une chaque question est double et fait intervenir à la fois une problématique émotionnelle propre au sujet et une hypothèse quant à ce que ferait une autre personne dans la même condition (ce qui explore la théorie de l'esprit)(8). De plus, dans cette échelle LEAS, ce sont des verbatim qui sont analysés et non des valeurs de réponse.

Ces différences peuvent se comprendre parce qu'en réalité le questionnaire EQFC s'intéresse plus à la fluidité de l'expérience consciente qu'au lâcher prise en lui-même qui n'en est, ainsi que le montrent les diverses dimensions du questionnaire, qu'une composant parmi d'autres. Il convient de souligner que c'est parce que c'est la phénoménologie qui est à l'origine de notre questionnement et non telle ou telle thérapeutique ou pathologie que l'EQFC présente ces différences avec les échelles de « lâcher prise ». C'est donc toute une conception de l'expérience consciente que portent les 17 items de l'EQFC, loin des approches neuropsychologiques, et au-delà des conceptions qui sous-tendent la mindfulness et les problématiques du lâcher prise. Il faut en effet prendre en compte que la dimension la plus déterminante du test est la disponibilité à soi et à l'environnement, comme ouverture préliminaire, qui renvoie, dans une phénoménologie non plus de la conscience mais Heideggérienne, à l'*ouvertude*, du Dasein, de l'être jeté (16, p. 174-184). Or le Dasein est son *ouvertude*, il a à être le *là* où s'articule, en amont de la subjectivité [i.e. de la conscience], le rapport à l'être. Or « les deux modalités fondamentales d'être à partir desquelles se découvre l'*ouvertude* du là sont : la *disposibilité* [disposition d'humeur]et l'*entente* (1, p. 944).

Vers quelle approche clinique ?

La pertinence de notre questionnaire apparait nettement dans les études deux et 3 centrées respectivement sur la phénoménologie expérientielle (avec de l'hypnose) et sur l'hypnothérapie dans un contexte de psychiatrie. Dans le cas des doctorants (étude 2) l'amélioration du score a été concomitante avec une dynamisation du groupe et un enrichissement des problématiques de recherche de chaque participant. Quant à la corrélation du score EQFC avec l'amélioration clinique de l'étude 3 constitue également une validation de ce questionnaire. Nous avons pu également obtenir des résultats similaires sur des patients bénéficiant de l'hypnose dans le contexte de syndrome hyperalgiques au sein d'un centre antidouleur (en préparation, voir 33). Il est désormais clair que nombre de psychothérapies (Hypnose, EMDR, mindfulnes …) ont en commun des processus de confusion, de dissociation, de lâcher prise qui sont corrélées à des modifications végétatives en particulier vagales, qui participent aux processus de guérison des phénomènes traumatiques (26). Mais l'on peut aussi penser que, au-delà des mécanismes neurophysiologiques de résolution des traumas psychiques, c'est la configuration même et le contenu (ou la richesse) de l'activité imaginaire, ou de ce que Jung appelle la pensée non dirigée (21,p. 65), qui pourrait se transformer et participer ainsi au processus de guérison. Car, par le biais de ce questionnaire, ce que nous tentons de traquer, ce sont les capacités de métamorphoses de la vie consciente (au sens large) et non pas uniquement le « lâcher prise ».

Modalités d'utilisation du questionnaire.

Le questionnaire EQFC a été conçu dans un cadre phénoménologique. Il ne peut-être utilisé comme un simple test neuropsychologique. Bien qu'il soit un auto-questionnaire, il serait dommageable de le laisser par exemple dans les mains du sujet interrogé sans être là pour lui faire préciser comment il comprend les items. Se rajouteraient ainsi à ce questionnaire semi quantitatif, des verbatim explicitant la manière du sujet de vivre la problématique du lâcher-prise et de la flexibilité de l'expérience consciente. Nous recommandons donc vivement aux utilisateurs du test de le compléter ainsi par des questions ouvertes pouvant être improvisées pour chaque item. De la sorte le questionnaire devient une base, un point de départ ou un prétexte pour un Entretien Phénoménologique Expérientiel (28, 30).

Conclusion.

Dans ce travail initial, préliminaire, nous avons pu mettre au point un test de fluidité de la conscience permettant l'évaluation de celle-ci tant dans une population générale que dans un contexte pédagogique universitaire ou de clinique courante. Sans doute, il convient maintenant de valider ces résultats sur une population beaucoup plus nombreuse et dans des contextes plus variés. Parmi ceux-ci, les séances de musicothérapie ou surtout d'écoute musicale (3) pourraient constituer une situation dans laquelle la conscience est rendue plus fluide par le partage des flux de conscience que provoque la musique (30). C'est ce que nous allons entreprendre dans le cas du projet SoMuThé[2] (sons, musique thérapie) dans les mois à venir.
Mais, dans tous les cas, il nous semble que ce travail constitue une preuve de concept, même si l'on doit enrichir et améliorer le questionnaire.

[2] Dans le cadre de l'unité PRISM, UMR CNRS 7061, Marseille.

Remerciements : Les questionnaires EQFC ont été élaborés au sein de l'Atelier de Phénoménologie Expérientielle de Marseille (APHEX) formé des membres suivants : Sabine Amoretti, Chu-Yin Chen, Laure de Lassus, Manuel Dias-Alvez, Anne-Sophie Mariaud, Maria-Laura Martin-Sentinelli, Claire Maury-Rouan, Cecilia Mazzetti, Mathilde Meissirel, Patricia Paris, Odile Perret, Valentine Malbranke, Gemma Serrano, Elisabeth Singer, Steven Spresser et Norma Yunez-Naude.

Références.

7. Arjakovsky P, Fédier F, France-Lanord H. Dictionnaire Martin Heidegger : Vocabulaire polyphonique de sa pensée. Paris: Cerf; 2013.

1. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. Assessment. 2006;13:27-45.

2. Balzani C, Naudin J, Vion-Dury J. Phénoménologie expérientielle de l'écoute musicale en psychiatrie. Annales Médico-Psychologiques 2014;172(7):524-9.

3. Bergson H. La pensée et le mouvant. Essais et conférences. Paris. Presses universitaires de France; 2012.

4. Bitbol M. La conscience a-t-elle une origine ? Des neurosciences à la pleine conscience : une nouvelle approche de l'esprit. Paris: Flammarion; 2014. 748 p.

5. Borjon Sultan F. Flexibilité cognitive et résolution de problèmes. Au-delà des aspects développementaux, confronter son point de vue à un autre [Thèse de Psychologie]. Lyon 2; 2016.

6. Bouletreau A, Chouanière D, Wild P, Fontana JM. Concevoir, traduire et valider un questionnaire. A propos d'un exemple, Euroquest. Institut national de recherche et de sécurité; 1999 ; n° 178

5. Bydlowski S, Corcos M, Paterniti S, Guilaud O, Jeammet P, Consoli SM. Validation de la version française de l'échelle des niveaux de conscience émotionnelle. L'encéphale. 2002; 28:310-20.

7. Canas J, Fajardo I, Salmeron L. Cognitive flexibility. In: Karwowski W, International encyclopedia of ergonomics and human factors. Boca Rosa (USA): Taylor and Francis CRC Press Inc.; 2006: 297-300.

8. Combaz L. Le traumatisme psychique: béance, trou, stigmate. Cliniques 2013;5 :24-41.

9. Dajani DR, Uddin LQ. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. Trends Neurosci. 2015; 38(9):571-8.

10. Dondayne A. La différence ontologique chez M. Heidegger (suite et fin). Revue Philosophique de Louvain 1958;56(50):251-93.

11. Dupont J-C. Mémoire et héritage scientifique de William James. Archives de Philosophie 2006; 69(3): 443-60.

3. Frewen PA, Evans EM, Maraj N, Dozois DJA, Partridge K. Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. Cogn Ther Res. 2008;32:758-74.

4. Hartnett D, Carr A. Leaves on a stream:The effectiveness of a mindfulness-based exercise on the frequency, and difficulty in "letting go" of, anxious self-statements. Journal of Articles in Support of the Null Hypothesis, 2013 ; 10: 41-52.

6. Heidegger M. Être et temps. Paris: Gallimard; 1986.

12. Heidegger M. Qu'est-ce que la métaphysique? Paris : Nathan; 2014.

13. Husserl E. Idées directrices pour une phénoménologie. Paris : Gallimard; 1985.

14. Husserl E. De la synthèse passive. Grenoble: Jérôme Millon; 1998.

15. Jung C-G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton Princeton University Press; 1968.

9. Jung C-G. Métamorphoses de l'âme et ses symboles. Chêne-Bourg: Le Livre de Poche; 2014.

16. Lâcher prise. In: Larousse [Internet]. 2019. Disponible sur: https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais

17. Lâcher prise. In Le Robert. Paris . 2019.

18. Le Blanc I. Epaisseur spatialisante de la conscience [Thèse de Philosophie]. Rouen; 2015.

19. Mangin E. Maître Eckhart ou la profondeur de l'intime. Paris: Le Seuil; 2012.

8. Masson J, Bernoussi A. From the influence of traumas to therapeutic Letting Go: The contribution of Hhypnosis and EMDR. Intl Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,. 2016; 64 : 2016.

20. Merleau-Ponty M. Phénoménologie de la perception. Édition : Gallimard. Paris: Gallimard; 1976.

21. 1. Mougin G, Vion-Dury J. L'entretien phénoménologique expérientiel de premier et de deuxième ordre : vers la découverte des « métamorphoses expérientielles ». hal-01591788. 2018.

22. Roustang F. Il suffit d'un geste. Paris: Editions Odile Jacob; 2004.

23. Schutz A. Ecrits sur la musique: 1924-1956. Paris: Ed. MF; 2007.

24. Tanguay F. Le lâcher-prise : une approche historique [Memoire en sciences de religions]. Laval (Québec)]: Université de Laval; 2018.

25. Trousselard M, Steiler D, Claverie D, Canini F. Comment mesurer la mindfulness ? Problèmes et perspectives. L'encéphale. 2016;42:99-104.

26. Turcq S. Mise au point d'un questionnaire d'évaluation de la flexibilité des flux de conscience : étude pilote sur les effets de l'hypnose à visée analgésique [Thèse Médecine]. [Marseille]; 2018.

27. Vermersch P. L'entretien d'explicitation. Édition : 7e édition. Issy-les-Moulineaux: ESF Editeur; 2011.

28. Vion-Dury J, Balzani C, Micoulaud JA, Naudin J. L'horizon de la phénoménologie expérientielle: les formes incandescentes de la présence humaine. Alter. 2013;(21):337-51.

29. Vion-Dury J, Mougin G. Modalisations du champ conscientiel : une approche phénoménologique et morphodynamique. Psychiatrie, Sciences Humaines, Neurosciences. 2016 ; 14(1):7-27.

30 et 2. Vion-Dury J, Mougin G. L'exploration de l'expérience consciente : archéologie d'une démarche de recherche. Vers l'entretien phénoménologique expérientiel (EPE). Chroniques Phénoménologiques. 2018;11:43-57.

31. Wilson G, Farrell D, Barron I, Hutchins J, Whybrow D, Kiernan MD. The Use of Eye-Movement Desensitization Reprocessing (EMDR) Therapy in Treating Post-traumatic Stress Disorder-A Systematic Narrative Review. Front Psychol. 2018;9:923.

Figure 1 :
Corrélations entre le test EQFC trait et le FFMQ. Les valeurs des coefficients de corrélation sont présentées au tableau 4. En A, boîte de Tukey de la distribution des deux tests. En B, corrélation entre les valeurs du test EQFC et du FFMQ global. En C, corrélation entre le test EQFC trait et le facteur « non réactivité aux évènements privés ».

Figure 2 :
Réponses à l'EFMC trait, en A, chez les doctorants de l'étude 1, et en B, chez les patients après hypnothérapie. En C la corrélation avec l'évaluation de l'amélioration clinique. En C, nombre de réponse de type « plutôt vrai » et « vrai » pour chaque patient, en fonction de l'amélioration clinique.

Tableau 1 :
Questionnaire EQFC de type « trait ».

Tableau 2 :
Le questionnaire « effet ». Ce questionnaire peut-être utilisé à l'issue d'une formation à l'explicitation des vécus de conscience ou après une hypnothérapie.

Tableau 3 :
Résultats de l'étude 1 portant sur des sujets sains.

Tableau 4 :
Etude de validité du test EQFC portant sur ; a) les corrélations entre les valeurs de chaque item et les valeurs du score total, b) des dimensions obtenues à partir des corrélations précédemment réalisées, et c) les valeurs du coefficient alpha de Cronbach après retrait de chaque item.

Tableau 5 :
Corrélations entre les valeurs du test EQFC et celles du test FFMQ global ainsi qu'entre les valeurs du test l'EQFC et celle de chacun des 5 facteurs du FFMQ.

Annexe.

Calcul des indices d'asymétrie et d'aplatissement (voir : http://www.psychometrie.jlroulin.fr/cours/aide_quizz.html?E611.html)

Mesure d'asymétrie (skewness)

$$A = \frac{n}{(n-1)(n-2)} \sum_{i=1}^{n} \left(\frac{x_i - \hat{\bar{x}}}{\hat{s}} \right)^3$$

Avec :
-A coefficient d'asymétrie,
-n le nombre d'observations, -
xi le score observé pour l'observation i,
- $\hat{\bar{x}}$ et $\hat{s}$ des estimateurs non biaisés** de la moyenne et de l'écart-type

Mesure d'aplatissement (= degré de voussure ou kurtosis)

$$K = \frac{n(n+1)}{(n-1)(n-2)(n-3)} \sum_{i=1}^{n} \left(\frac{x_i - \hat{\bar{x}}}{\hat{s}} \right)^4 - \frac{3(n-1)^2}{(n-2)(n-3)}$$

Avec
-K = coefficient d'aplatissement.
- n le nombre d'observations
- xi le score observé pour l'observation i
- $\hat{\bar{x}}$ et $\hat{s}$ des estimateurs non biaisés (de la moyenne et de l'écart-type)

Tableau 1.

Question	**D'une manière générale, dans la vie quotidienne…**	Très souvent ou toujours vrai	Souvent vrai	Parfois vrai	Rarement vrai	Très rarement vrai	Jamais ou faux
1	Je suis préoccupé(e).						
2	J'ai besoin de contrôler les situations.						
3	Je prends du temps pour moi						
4	J'ai peur du changement.						
5	Cela ne me dérange pas de m'ennuyer						
6	Cela ne me dérange pas de rester sans rien faire.						
7	Je suis à l'écoute de mes sensations corporelles						
8	Je suis à l'écoute de mes émotions.						
9	Je suis confiant(e).						
10	Il m'arrive de me sentir flotter						
11	J'accueille mes intuitions.						
12	Il m'arrive de rêvasser.						
13	Les imprévus ne me dérangent pas						
14	Il m'arrive de changer d'avis.						
15	Je m'accepte tel(le) que je suis.						
16	J'accepte ce qui m'arrive.						
17	Je me détends facilement						

Tableau 2.

Question	**A l'issue de … ces jours de formation, cette hypnothérapie…**	Faux	Plutôt faux	Plutôt Vrai	Vrai
1	Je me sens moins préoccupé(e).				
2	J'ai moins besoin de contrôler la situation.				
3	Je me sens plus capable de prendre du temps				
4	J'ai moins peur que des choses changent				
5	Je suis plus prêt à accepter de m'ennuyer				
6	Je suis plus prêt à accepter de rester sans rien faire.				
7	J'accepte mieux mes sensations corporelles				
8	J'accepte mieux mes émotions.				
9	Je me sens plus confiant(e)				
10	Je me sens plus capable de me sentir flotter				
11	Je me sens capable de mieux accueillir mes intuitions.				
12	Je me sens capable de rêvasser plus facilement.				
13	Je me sens capable de mieux accepter les imprévus				
14	Je me sens capable de plus facilement changer d'avis.				
15	Je me sens capable de mieux m'accepter tel(le) que je suis.				
16	Je me sens capable de mieux accepter ce qui m'arrive.				
17	Je me sens capable de me détendre plus facilement				

Tableau 3 :

	Femmes	**Hommes**	**Population entière**
Nombre de sujets	39	27	66
Age moyen (écart type)	36,74 (16,05)	30, 96 (14,17)	34,3 (15,52)
Médiane âge	33	26,5	30
Moyenne Valeur EQFC (écart type)	62,96* (10, 9)	68,78 * (10,77)	64, 17 (10, 11).
Valeurs limites (moyenne +/- 2sd) de l'EQFC	/	/	43 ,9 – 84,4
Valeurs minimale et maximale de l'EQFC dans la population d'étude	/	/	48 - 80
Moyenne Valeur FFMQ (écart type)	113 (18, 83)	115, 25 (17, 96) ;	114, 55 (18, 25)

* différence significative entre hommes et femmes (test t de Student, $p < 0,05$)

Tableau 4

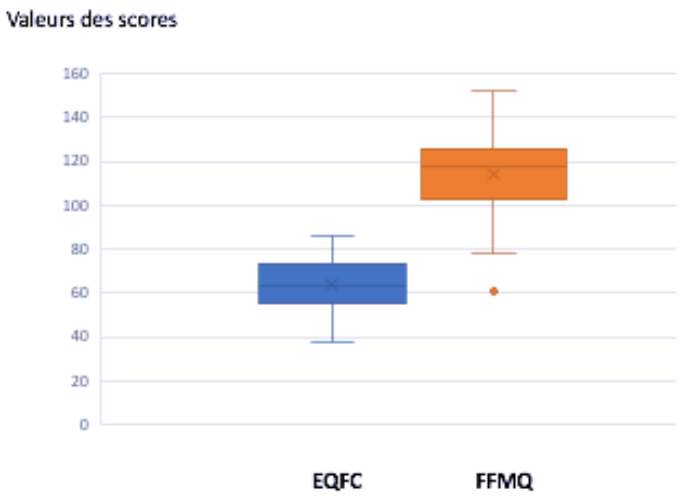
Items	D'une manière générale, dans la vie quotidienne…	Corrélation avec le score total.	Dimension	Cronbach après retrait de la question
6	Cela ne me dérange pas de rester sans rien faire.	0,686	Disponibilité à soi et à l'environnement (r >0,6)	0,771
17	Je me détends facilement	0,657		0,775
7	Je suis à l'écoute de mes sensations corporelles	0,638		0,780
9	Je suis confiant(e).	0,637		0,778
8	Je suis à l'écoute de mes émotions.	0,580	Lâcher prise 0,60 > r > 0,50	0,781
10	Il m'arrive de me sentir flotter	0,565		0,786
3	Je prends du temps pour moi	0,541		0,786
2	J'ai besoin de contrôler les situations*. (Pas de contrôle)	0,510		0 ,786
1	Je suis préoccupé(e)*. (Pas de préoccupation)	0,488	Relative passivité face au monde 0,50 > r > 0,40	0,788
5	Cela ne me dérange pas de m'ennuyer	0,488		0,795
15	Je m'accepte tel(le) que je suis.	0,424		0 ,792
16	J'accepte ce qui m'arrive.	0,420		0,802
11	J'accueille mes intuitions.	0,388	Acceptation du changement (r < 0,4)	0,793
13	Les imprévus ne me dérangent pas	0, 383		0,799
12	Il m'arrive de rêvasser.	0,346		0,799
14	Il m'arrive de changer d'avis.	0,266		0,799
4	J'ai peur du changement* (pas de peur du changement.	0,248		0,805

Tableau 5

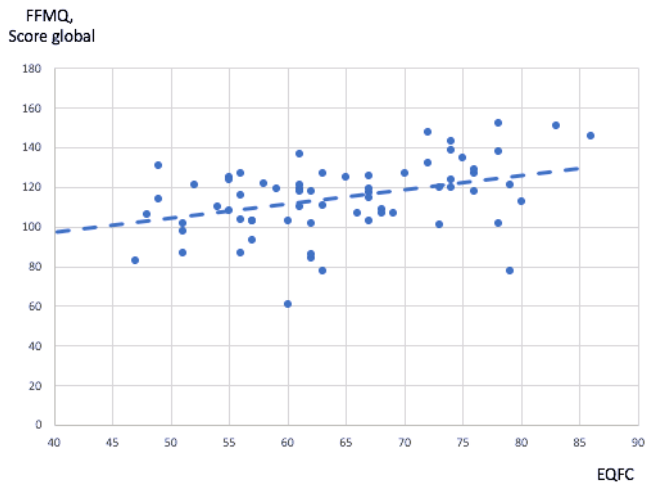
Variables corrélées	Équation	R^2	R	p ≤
Valeur du test EQFC trait et valeur totale du test FFMQ (mindfulness)	y =0,72 x + 68,1	0,159	0, 39	**0,01**
Valeur du test EQFC trait et facteur « observation » du test FFMQ	y = 0,19 x + 12,5	0,12	0, 34	**0,01**
Valeur du test EQFC trait et facteur « description de l'experience » du test FFMQ	y = 0,246 x + 7,24	0,24	0,40	**0,01**
Valeur du test EQFC trait et facteur « action en pleine conscience » du testFFMQ	y = - 0,011 x + 20,13	0,0005	- 0,002	NS
Valeur du test EQFC trait et facteur « non réactivité aux évènements privés » du test FFMQ	y = 0,25 x + 4,09	0,309	0,56	**0,001**
Valeur du test EQFC trait et facteur « non jugement » du test FFMQ	y = 0,024 + 24, 12	0,0013	0,035	NS

Figure 1

A)


Valeurs des scores
160
140
120
100
80
60
40
20
0
EQFC
FFMQ

B)


FFMQ,
Score global
180
160
140
120
100
80
60
40
20
0
40
45
50
55
60
65
70
75
80
85
90
EQFC

C

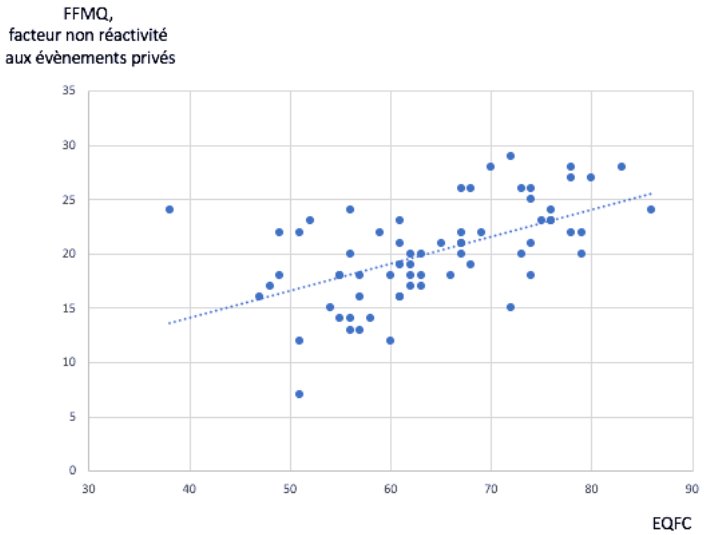
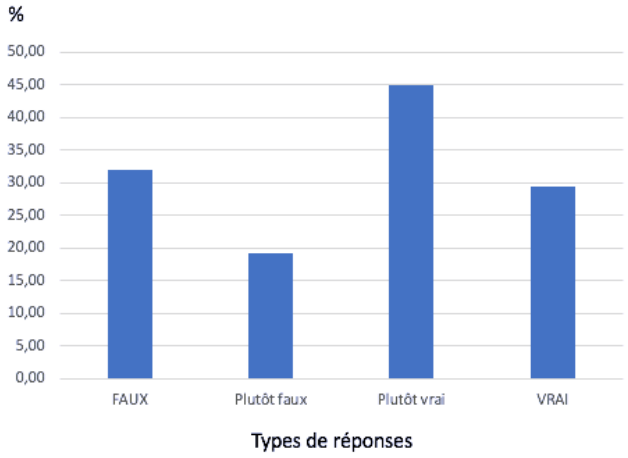
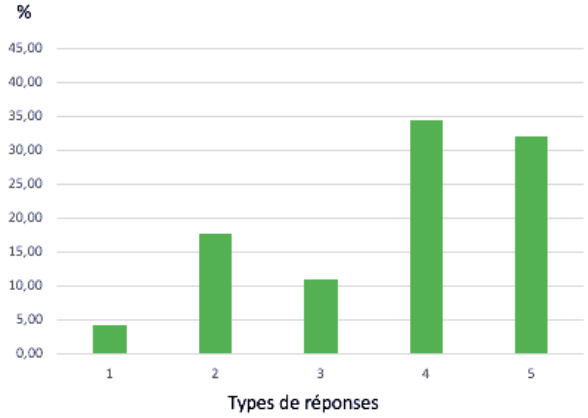

FFMQ,
facteur non réactivité
aux évènements privés
35
30
25
20
15
10
5
0
30
40
50
60
70
80
90
EQFC

Figure 2

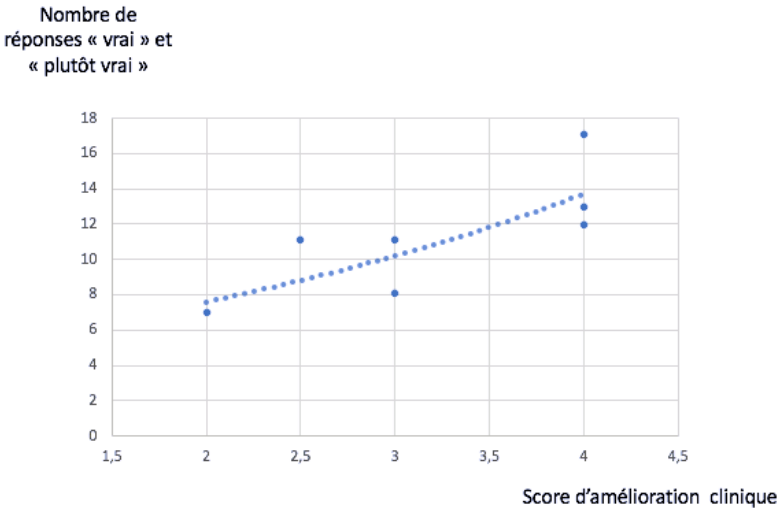
A)


%
50,00
45,00
40,00
35,00
30,00
25,00
20,00
15,00
10,00
5,00
0,00
FAUX
Plutôt faux
Plutôt vrai
VRAI
Types de réponses

B)


%
45,00
40,00
35,00
30,00
25,00
20,00
15,00
10,00
5,00
0,00
1
2
3
4
5
Types de réponses

C)


Nombre de réponses « vrai » et « plutôt vrai »
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
1,5
2
2,5
3
3,5
4
4,5
Score d'amélioration clinique