

La Thérapie Contemplative et Créative (TCCo) :
Une approche novatrice
pour entraîner l'esprit incarné

Écrit par Emma JM. Ates

Le CENTRE LOJONG pour la Science Contemplative et Créative

Traduction et révisions de l'Anglais 2025

Résumé

La Thérapie Contemplative et Créative (TCCo) est proposée comme une approche novatrice en psychothérapie. Issue du croisement entre les psychologies bouddhiste et occidentale, elle intègre la science contemplative et les thérapies d'art créatif dans un cadre humaniste. Cet article en présente les origines, définit ses principes fondamentaux — méditation, pratiques d'art contemplatif, approche centrée sur la personne et art-thérapie — et les situe dans le champ des pratiques psychothérapeutiques contemporaines. En soulignant le lien entre TCCo et esprit incarné, nous montrons son potentiel pour entraîner l'esprit incarné et renforcer l'intégration corps-esprit dans les interventions cliniques. Enfin, l'article plaide pour un développement de la recherche sur les corrélats neuroscientifiques des concepts bouddhistes de l'esprit et sur l'usage fondé sur les preuves de techniques contemplatives en psychothérapie, en inscrivant la TCCo dans le domaine de la science contemplative.

Mots-clés : Thérapie Contemplative et Créative (TCCo), Science Contemplative et Créative, Science Contemplative, Psychothérapie Contemplative, Psychologie Bouddhiste, Esprit Incarné, Créativité Incarnée, Psychothérapie, Méditations

Section 1

Les fondements de la psychologie bouddhiste et de l'Art du Dharma

Origines de la psychologie bouddhiste et de l'Art du Dharma

Le Bouddha (dont le nom de naissance était *Siddharta Gautama*), également appelé *Śākyamuni* *Bouddha*, était un prince issu du clan des Śākya. Très jeune adulte, il ressentit un profond appel à rechercher et à explorer le sens et l'expérience de la souffrance, de la maladie et de la mort. Pour cela, il quitta sa famille, adopta une existence ascétique et entreprit un chemin de méditation personnelle qui le mena à la découverte de la voie du Dharma. Il devint par la suite un maître vénéré, transmettant son enseignement aux autres.

Aux VIe–Ve siècles avant notre ère, il parcourut l'Asie du Sud en tant qu'ascète itinérant. Ses disciples s'identifiaient alors comme *Śākyan-s* ou *fils des Śākya* dans l'Inde ancienne (Cohen, 1999; Rhys Davids, 1928). Siddharta reçut le titre de Bouddha, signifiant « l'Éveillé » (*Bud* en sanskrit), « celui qui s'est éveillé du profond sommeil de l'ignorance et qui a ouvert sa conscience à l'ensemble des objets de connaissance » (Monier-Williams et al., 2007; Buswell & Lopez, 2014). Ses enseignements étaient centrés sur l'entraînement éthique et les pratiques méditatives, dans le but de libérer les individus de la souffrance. Le terme « bouddhisme », forgé en Occident au XXe siècle, est couramment employé pour traduire le Dharma du Bouddha, ou *BuddhaDharma* en sanskrit (Lopez, 2017).

Les enseignements du Dharma se sont d'abord diffusés à travers l'Asie, s'adaptant et se transformant selon les contextes culturels de chaque pays. La Révolution industrielle a précipité la rencontre entre l'Orient et l'Occident, tandis que les avancées technologiques favorisaient les déplacements, la colonisation et les explorations scientifiques menées par une élite occidentale privilégiée (tant militaire qu'académique). Malgré les inégalités inhérentes, cet échange mit en lumière les traditions contemplatives indiennes et bouddhistes ainsi que les pratiques méditatives centrées sur l'entraînement de l'esprit (Hallisey, 1995; McMahan, 2012).

Il facilita également le voyage de maîtres bouddhistes asiatiques vers l'Europe et les Amériques, encourageant les échanges interculturels. Cette ouverture, amorcée dès les années 1920,

provoqua un tournant majeur dans la philosophie et la psychologie occidentales, ouvrant la voie à une collaboration progressive entre le bouddhisme et la science.

Au XXe siècle, l'Amérique du Nord vit émerger de nouvelles organisations, telles que le Mind and Life Institute, dont la mission était d'explorer la manière dont la science et les pratiques contemplatives pouvaient contribuer à une meilleure compréhension de l'esprit et à des changements positifs dans le monde (Mind and Life Institute, 2023). Cette intégration entre la tradition scientifique occidentale et la psychologie bouddhiste mena par la suite à des avancées majeures dans les domaines de la psychologie, de la pédagogie, des neurosciences et de la santé mentale.

Méthodologies bouddhistes pour l'entraînement de l'esprit

Lorsqu'on s'engage dans l'étude du bouddhisme, il est essentiel de distinguer ses dimensions philosophiques et psychologiques, ainsi que la manière dont il a évolué pour devenir une religion intégrant différentes lignées et écoles à travers l'Asie. Les textes anciens décrivent le Bouddha comme un sage itinérant qui participait à des débats sur la vie, la mort, la souffrance et notre perception de la réalité avec ses contemporains. Un parallèle peut être établi avec le monde occidental, où l'Agora rassemblait, à la même époque, de grands philosophes grecs tels que Socrate, Platon et Aristote, qui discutaient de thématiques similaires.

Les enseignements fondamentaux du Dharma insistent sur le fait que toute expérience humaine est marquée par trois caractéristiques essentielles, appelées les « trois marques de l'existence » : l'impermanence (*anitya*), l'insatisfaction ou souffrance (*dukkha*), et l'absence d'une essence éternelle (*anātman*). Selon le Bouddha, comprendre et intégrer ces marques est indispensable pour atteindre la libération de l'attachement et de la souffrance.

Le chemin de l'éveil implique en outre le développement de certains facteurs et qualités par l'entraînement de l'esprit. Les enseignements du Dharma présentent diverses pratiques contemplatives sous forme de listes ou de discours, qui constituent des principes directeurs pour entraîner l'esprit incarné. Les Quatre Nobles Vérités, les Cinq Skandhas et le Noble Sentier Octuple forment ainsi les bases de la philosophie et de la psychologie bouddhistes. Ces

enseignements offrent des cadres et des méthodologies permettant d'explorer la nature de l'esprit et de la réalité dans l'ensemble des traditions bouddhistes.

Dans son enseignement, le Bouddha a affirmé les Quatre Nobles Vérités et présenté le Noble Sentier Octuple comme un guide pratique pour entraîner l'esprit incarné, cultiver la vision pénétrante et surmonter la souffrance ainsi que ses causes. Selon Siderits (2019), le Bouddha enseigna une voie (*mārga*) d'entraînement visant à dissoudre les *saṃyojana* (entraves et conditionnements mentaux), les *kleśa* (afflictions et confusions mentales) et les *āśava* (souillures mentales), afin d'atteindre la *vimutti* (libération). Les Quatre Nobles Vérités et le Noble Sentier Octuple offrent ainsi une orientation précieuse pour surmonter la souffrance, tant psychologique que physique.

Le Bouddha a fondé et considérablement développé la tradition de la science intérieure ou science de l'esprit, appelée *adhyātmavidyā*. Cette discipline est qualifiée de « science » car elle constitue une démarche organisée de connaissance du fonctionnement de l'esprit. Son objectif est de libérer les individus des aspects négatifs de l'esprit et de leur permettre d'en réaliser le potentiel positif (Thurman, 1994, p. 17).

Les enseignements fondamentaux présentés dans cette section ont été appliqués à la psychologie bouddhiste, à la psychothérapie et à la psychothérapie contemplative, telles que nous les concevons dans le contexte occidental. Plus récemment, l'empirisme subjectif du bouddhisme ancien a commencé à se conjuguer avec la tradition scientifique occidentale, ouvrant la voie à une psychologie bouddhiste simplifiée, séculière et fondée scientifiquement. L'émergence de ces approches et interventions inspirées du bouddhisme dans le champ de la psychothérapie souligne combien la psychologie bouddhiste a gagné en pertinence au sein des professions cliniques et de la santé mentale ces dernières années (Kelly, 2008).

Origine des arts contemplatifs bouddhistes

Au fil du temps, de nombreuses règles ont été établies pour représenter le Bouddha et transmettre l'imagerie symbolique bouddhiste. Ces règles suivent de près les coutumes anciennes de l'Inde en matière d'iconographie et d'iconométrie, considérées comme des formes artistiques sacrées et élevées (Lahdrepa & Davis, 2017). De nombreuses sources insistent sur le fait que l'art bouddhiste traditionnel a une fonction qui dépasse l'esthétique : sa finalité première est d'incarner les enseignements du Bouddha et de soutenir les pratiques méditatives (Trungpa, 1975; Patry Leidy, 2008; Lahdrepa & Davis, 2017). Lahdrepa et Davis (2017) développent cette idée dans leur ouvrage *The Art of Awakening: A User's Guide to Tibetan Buddhist Art and Practice* :

« Les représentations visuelles du Bouddha et des Bodhisattvas, ainsi que les statues et les peintures, servent d'objets extérieurs de contemplation et de méditation. Elles symbolisent les qualités suprêmes du Bouddha et des Bodhisattvas que l'on aspire à cultiver en soi, pour le bien de tous les êtres sensibles. »

Comme évoqué précédemment, la Révolution industrielle a joué un rôle important dans la diffusion du bouddhisme à travers différents pays. En Asie, chaque nation a pu adapter les principes fondamentaux du bouddhisme à ses propres contextes culturels, religieux, sociaux et politiques (McMahan, 2012). L'Art du Dharma bouddhiste a suivi un processus similaire d'intégration et de développement, s'alignant sur les traditions culturelles spécifiques de chaque pays d'Orient. Toutefois, une variation de cet « art suprême » bouddhiste se développa avec l'école connue sous le nom de Ch'an (Zen au Japon; en sanskrit *dhyāna*), quelques années après l'arrivée du bouddhisme en Chine puis au Japon. Les fondements de l'école bouddhiste chinoise Ch'an s'appuient sur le *Sūtra de la Fleur*. Addiss (1989) décrit ainsi la genèse du Zen à travers le *Sūtra de la Fleur* :

« On dit que le Zen a commencé par une allusion visuelle. Un jour, le Bouddha ne prononça pas son sermon habituel mais se contenta de tenir une fleur dans sa main. Un seul disciple — Mahākāśyapa — comprit ce message silencieux, et le Zen naquit » (p. 6).

Dans le Zen, le *Sūtra de la Fleur* communique la nature indicible de la *tathātā* (ainsité), et le sourire de Mahākāśyapa signifie la transmission directe de la sagesse au-delà des mots.

Davey (2007, p. 28) décrit les origines du Zen et de ses Voies :

« La secte bouddhiste Zen prit naissance en Inde au VI^e siècle. Son fondateur est généralement considéré comme le moine Bodhidharma (Daruma en japonais). Peu après avoir établi le Zen, vers 520 de notre ère, il partit pour la Chine où, selon la tradition orale, Daruma s’assit face à un mur — pratique de “contemplation du mur” — durant neuf années jusqu’à ce qu’il atteigne l’éveil. Le Zen, en reliant la méditation aux activités quotidiennes, exerça une profonde influence sur les *Dō* japonais; en effet, ces Voies ont été décrites comme un “Zen plastique”. Le Zen insiste sur l’évitement de l’auto-illusion, et les Voies ont longtemps servi de mise à l’épreuve de la réalité » (p. 29).

Le Zen a développé diverses Voies japonaises (*Dō*) avec des méthodologies et pratiques d’entraînement multimodales. Parmi celles-ci, on trouve le *Hitsuzendō* (la Voie de la calligraphie zen, aussi appelée *Zenga*), le *Kadō* (l’art floral), le *Tōgeidō* (la Voie de la poterie), le *Kōdō* (la Voie de l’encens), le *Shodō* (la Voie du pinceau), ainsi que les arts martiaux tels que le judo, le kendō, le karaté-dō et bien d’autres. Si chacune de ces modalités contribue à l’entraînement de l’esprit incarné, une exploration détaillée de chaque « Voie » multimodale dépasse le cadre de cet article. Il convient toutefois de noter que les origines des pratiques du *Dō* remontent aux enseignements taoïstes chinois, plus tard importés au Japon sous le nom de *Dokyō* (combinant « dō », signifiant Tao, et « kyō », signifiant enseignements) et intégrés aux arts (Davey, 2007, p. 22).

Addiss (1989) explique la tradition du *Zenga*, qui décrit les peintures et calligraphies réalisées par des moines zen du XVII^e siècle jusqu’à nos jours :

« Dans d’autres écoles bouddhistes, des artisans chevronnés ont produit des images avec soin et précision, conçues pour être éclatantes, idéalisées et inspirer l’émerveillement. Ces œuvres n’étaient créées ni pour “l’art en soi”, ni pour satisfaire de riches mécènes, mais afin de soutenir la méditation et de conduire à l’éveil. La traduction de l’esprit et de la conscience sur le papier était spontanée. Ces œuvres condensent l’essence de l’expérience zen en quelques traits de pinceau. L’art zen, en tant que partie de la formation zen, possède une longue histoire. Il avait une double fonction : il constituait une forme de méditation active pour ses créateurs et un moyen d’instruction visuelle pour ceux qui les recevaient » (pp. 6-7).

Au fil des siècles, le bouddhisme zen a évolué et s'est transformé jusqu'à atteindre les sociétés occidentales. Les maîtres bouddhistes qui ont émigré en Europe et en Amérique du Nord ont joué un rôle essentiel dans l'introduction des enseignements et des pratiques artistiques zen en Occident. Des figures notables comme D. T. Suzuki, Chögyam Trungpa Rinpoché et Thích Nhất Hạnh ont adapté les Voies zen pour l'Occident en les intégrant dans les Arts Contemplatifs, simplifiant leur transmission tout en préservant leur lien avec le Dharma. Shambhala International (1994–2023) indique que les Arts Contemplatifs s'enracinent dans les enseignements de Chögyam Trungpa sur la perception directe et s'inspirent directement de l'Art du Dharma et de l'Art Shambhala. L'Art du Dharma désigne un art issu d'un état méditatif, imprégnant le processus créatif et le regard porté sur l'œuvre d'éveil et de présence, par l'intégration de la contemplation et de la méditation. Les enseignements de l'Art du Dharma ont évolué vers les Arts Contemplatifs pour proposer des disciplines artistiques et créatives séculières qui fusionnent les traditions bouddhistes indo-tibétaine et zen avec la vie occidentale.

Intégration de la psychologie bouddhiste et des arts contemplatifs pour l'entraînement de l'esprit

Les enseignements bouddhistes présentent diverses méthodologies, chacune influencée par les perspectives des différentes écoles. Il est donc difficile de condenser l'ampleur des méthodes d'arts contemplatifs. Les pratiques des Arts Contemplatifs trouvent leurs origines dans les traditions indo-tibétaine et zen. Selon Shambhala International (2007), elles furent initialement développées par Chögyam Trungpa comme pratiques non religieuses menant à l'éveil, en s'inspirant du bouddhisme indo-tibétain et du Zen (Ates, 2017). Il est important de noter que Chögyam Trungpa adapta les enseignements et méthodologies tantriques tibétains du Shambhala au contexte occidental, afin de répondre aux besoins spécifiques des étudiants de cette région. Ses enseignements furent également façonnés par les influences tibétaines et zen, ainsi que par le taoïsme et d'autres traditions. Dans son ouvrage *The Teacup and the Skullcup: Where Zen and Tantra Meet*, Trungpa (2007) explore en profondeur les arts zen (*Zenga*) et leur lien avec les enseignements tantriques.

La relation de Trungpa avec Shunryu Suzuki Roshi, maître zen japonais et l'un des pionniers ayant introduit le Dharma en Occident, influença de manière significative son approche. Cette

affiliation entraîna l'intégration, au sein du bouddhisme Shambhala, d'éléments issus du Zen en plus des enseignements tibétains. L'Art du Dharma connut ainsi une transformation, évoluant vers le champ des Arts Contemplatifs. Dans son ouvrage *Place Your Thoughts Here: Meditation for the Creative Mind*, Saitzyk (2013) développe ce concept :

« L'approche du Trungpa Rinpoché consistait essentiellement à voir les choses telles qu'elles sont, plutôt que de se limiter à penser ou imaginer comment elles sont. Il nous a enseigné à expérimenter directement l'art, l'acte de créer, et la nature de l'esprit » (p. xi).

Les Arts Contemplatifs englobent une variété de pratiques méditatives fondées sur la pleine conscience et la présence. Ces pratiques mobilisent différentes méthodologies d'entraînement progressif pour cultiver la « perception directe » et l'ainsité, tout en réduisant la tendance à conceptualiser et à intellectualiser excessivement les expériences, ce qui peut mener à la rumination et à la négativité.

Dans le cadre des Arts Contemplatifs, on explore les cinq skandhas — les processus du soi, de l'esprit et de la conscience. Cela inclut la pratique de l'attention spontanée et de l'expérience directe de l'esprit. Berzin (2023) souligne que les cinq skandhas constituent une méthode systématique pour comprendre et déconstruire nos expériences de vie, permettant d'identifier les causes profondes de la souffrance et de l'insatisfaction. La psychologie bouddhiste complète les Arts Contemplatifs en proposant une investigation et un entraînement de l'esprit et de la conscience par des modalités créatives et expressives multimodales. Celles-ci recourent à des expressions somatosensorielles incluant représentations visuelles, sons, toucher, odorat, goût et mouvements. Par l'intermédiaire de ces modalités créatives, les Arts Contemplatifs explorent les pensées, les émotions, les sensations physiques et les expériences interconnectées du corps et de l'esprit.

Ces méthodologies peuvent être comprises comme des pratiques méditatives créatives et expérientielles de « conscience spontanée », visant à cultiver la « perception directe », la « connaissance non conceptuelle » et l'insight. Il est important de préciser que les Arts Contemplatifs ne se concentrent pas sur le produit artistique final, mais sur le processus créatif lui-même (CMind, 2015). Cet article met en avant l'importance des Arts Contemplatifs comme

méthodes et approches permettant la déconstruction et la reconstruction du soi. Ces pratiques intègrent la pleine conscience, la présence, la compassion et la dissolution cognitive de la réification pour faciliter ce processus de transformation.

Section 2

Psychologie bouddhiste moderne

Depuis vingt-six siècles, les enseignements du Dharma sont utilisés par les moines, les érudits et les pratiquants laïcs bouddhistes afin d'aider les individus à se libérer de la souffrance. Dans cet article, nous retenons la définition de la « psychologie bouddhiste » proposée par Tirsch et al. (2017), qui la considère comme : un cadre ou un ensemble de perspectives sur la réalité (philosophie), une compréhension particulière de l'esprit humain et du comportement (psychologie), et un ensemble spécifique de règles de conduite morale (éthique). La psychologie bouddhiste propose une approche alternative pour explorer et évaluer l'expérience humaine, en saisissant l'interdépendance des causes et des effets ainsi que l'interaction dynamique entre réalité et conscience (Tirsch et al., 2017).

Durant la période coloniale, des orientalistes occidentaux collaborèrent avec des bouddhistes progressistes, ce qui mena à l'émergence du bouddhisme moderne. Le champ de la psychologie bouddhiste connut alors une phase de transformation, où les concepts des philosophies du Dharma et les méthodologies d'entraînement de l'esprit s'élargirent au fil du temps. Cette expansion se déploya selon trois voies distinctes, appelées « véhicules » ou *yānas* — Theravāda, Mahāyāna et Vajrayāna. Avec la diffusion de ces enseignements à l'échelle mondiale, chaque voie évolua de manière singulière. L'intégration de la psychologie bouddhiste moderne dans les cultures nord-américaines et européennes entraîna cependant la mise à l'écart de certains éléments religieux et rituels, rendant ces enseignements et pratiques plus séculiers (McMahan, 2012).

Dans le domaine de la Science Contemplative et Créative (CCS), la référence à la psychologie bouddhiste et à son application dans un cadre d'inspiration bouddhiste renvoie à l'entraînement progressif de l'esprit incarné pour réduire la souffrance. Comme mentionné précédemment, un principe fondamental du Noble Sentier Octuple est la vertu morale, appelée éthique. En

bouddhisme, cette dimension est désignée par le terme *sīla* (pāli). Le *sīla* constitue un ensemble de principes ou un code de conduite favorisant l'harmonie, la maîtrise de soi et la non-violence. Il peut être décrit comme une adhésion intentionnelle à un comportement éthique, en accord avec l'engagement vers la libération et une implication entière envers ce qui est bénéfique (« Buddhist Ethics », 2023).

Lors de l'ouverture de la conférence *Embodied Brain – Yoga, Neuroplasticity, and the New Scientific Paradigm* organisée par Embodied Philosophy, Loizzo (2023) a exprimé son enthousiasme pour la rencontre féconde entre science et spiritualité, ou science et pratiques contemplatives. Il a souligné que cette convergence permet une exploration plus complète et authentique de l'esprit (pp. 1–13). Elle représente un champ interdisciplinaire émergent des sciences de l'esprit, où les approches contemplatives et expérientielles croisent les méthodes de la science moderne.

Cet article présente la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo) comme une approche novatrice, combinant les principes contemplatifs bouddhistes avec la sagesse occidentale, la créativité et la science. Nous mettons en avant le potentiel significatif de l'intégration de la psychologie bouddhiste et des approches créatives contemplatives dans les interventions cliniques pour répondre efficacement aux enjeux de santé mentale.

Intégration de la psychologie bouddhiste en santé mentale

Les chercheurs pionniers Thomas W. Rhys Davids (1843–1922) et Caroline A. F. Rhys Davids (1857–1942) furent les premiers à caractériser le bouddhisme comme une forme de psychologie. Ils qualifiaient le bouddhisme de « science de l'esprit », en soulignant ses aspects psychologiques et en mettant en évidence les parallèles et recoupements entre le bouddhisme et la psychologie occidentale. Parmi ces similitudes, on retrouve la phénoménologie descriptive des états mentaux, des émotions, des comportements, ainsi que des théories de la perception et des facteurs mentaux inconscients. De plus, ils mirent en avant la profondeur des réflexions sur l'esprit dans la littérature bouddhiste, qu'ils rattachaient sans équivoque à plusieurs écoles de pensée psychologique occidentales. Le bouddhisme gagna ainsi une reconnaissance et une crédibilité considérables en Occident (McMahan, 2012, pp. 167–169).

Les techniques méditatives furent reconnues pour leur étroite proximité avec la psychologie moderne et sont parfois décrites comme une méthode d'observation et d'investigation, à la fois interne et externe, analogue à la science empirique. Elles sont perçues comme une méthode psychologique permettant d'explorer les recoins inconscients et profonds de l'esprit (Thurman, 2021, p. 27). Avec le temps, la méditation cessa d'être comprise uniquement comme une technique transcendante destinée aux ascètes ayant renoncé à la vie mondaine. Elle se transforma en une pratique contemplative visant la découverte de soi, la discipline intérieure, la transformation personnelle, ainsi que la promotion du bien-être physique et mental, indépendante de tout cadre doctrinal ou religieux spécifique (McMahan, 2008, p. 184).

Au XXI^e siècle, la psychologie bouddhiste a émergé avec une influence croissante et largement répandue dans les cultures occidentales, mettant l'accent sur la psychothérapie, la santé mentale et le bien-être global. Le bouddhisme occidental et le concept de « bouddhisme moderne » (McMahan, 2008, p. 62) connurent une expansion exponentielle dans les années 1960 et 1970, particulièrement aux États-Unis. Selon Hussain (2010), durant les années 1960, de nombreux récits relatant des actes extraordinaires de maîtrise corporelle et d'états de conscience modifiés parvinrent en Occident grâce à des yogis orientaux. Cet afflux d'informations incita de nombreux scientifiques, professionnels de la santé et pratiquants laïcs occidentaux à se concentrer sur les effets cliniques de la méditation sur la santé. La méditation de pleine conscience fut alors adoptée comme une technique précieuse pour gérer le stress et restaurer le bien-être mental et physique des individus.

Au cours des années 1970, on assista à un développement significatif des méthodes psychothérapeutiques utilisant les techniques de « pleine conscience » (Kato, 2016). La réduction du stress basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR*) élaborée par Jon Kabat-Zinn émergea à cette époque et constitua une étape majeure. Ses étudiants, Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams et John D. Teasdale, développèrent plus tard la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT*), entraînant l'intégration à grande échelle de la « pleine conscience » dans les pratiques occidentales de thérapie cognitive et comportementale (Kato, 2016).

Pleine conscience et art-thérapie : application en contexte clinique

La pleine conscience peut être décrite comme une manière particulière de diriger notre attention, où l'on choisit consciemment et intentionnellement de se concentrer sur l'expérience du moment présent, sans jugement (Kabat-Zinn, 2003). Thích Nhất Hạnh (1998) définit la pleine conscience comme la capacité d'être pleinement présent à chaque instant de notre vie, nous permettant de reconnaître les événements qui se déploient en nous et autour de nous. Des recherches récentes indiquent que l'intégration de la pleine conscience dans les approches thérapeutiques produit des effets positifs dans le traitement de divers aspects de la santé mentale. Ivanovski et Malhi (2007) soulignent à ce sujet :

« Les interventions thérapeutiques basées sur la pleine conscience semblent efficaces dans le traitement de la dépression, de l'anxiété, de la psychose, du trouble de la personnalité borderline et des comportements suicidaires ou d'automutilation. Les techniques de pleine conscience impliquent une expansion de l'attention d'une manière non jugeante et non réactive afin de devenir plus conscient de ses expériences sensorielles, mentales et émotionnelles actuelles. Cette technique exige une expansion de la conscience. »

L'impact des interventions basées sur la pleine conscience (MBI) sur la santé mentale s'est révélé notable. De nombreuses études montrent que les MBI réduisent efficacement les symptômes psychologiques, en particulier l'anxiété et la dépression (Abbing et al., 2018; Flett et al., 2017; Carsley et al., 2015; Peterson, 2014).

L'intégration des interventions basées sur la pleine conscience (MBI) et de l'art-thérapie s'est développée naturellement avec la popularité croissante de la MBSR, de la MBCT et de la DBT parmi les cliniciens et les professionnels de la santé mentale. L'art-thérapie peut être comprise comme une approche globale qui combine l'éducation artistique, les neurosciences, la psychologie, les concepts anthropologiques et les connaissances biologiques (Bucciarelli, 2016). Ce champ encourage les art-thérapeutes et les psychothérapeutes à adopter un modèle multidimensionnel et à puiser dans des sources variées de savoir pour offrir des perspectives intégratives et holistiques. En 2000, Peterson et ses collègues ont élaboré un protocole formel de Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT). Le MBAT vise à améliorer à la fois le bien-être

psychologique et physique. Bien que la recherche clinique sur le MBAT et des programmes similaires soit encore à ses débuts, des chercheurs explorent activement les effets de l'intégration des pratiques basées sur la pleine conscience avec l'art-thérapie. Rappaport (2014) suggère que la combinaison de la pleine conscience et des arts créatifs favorise une présence accrue au moment présent, entraînant une attention plus profonde, une meilleure régulation émotionnelle et une conscience corporelle renforcée que la pratique de la pleine conscience seule. Ainsi, il est essentiel de souligner les résultats actuels et les bénéfices potentiels de l'utilisation du MBAT pour soulager les symptômes chez les patients atteints de maladies chroniques.

Selon Davis (2015), les pratiques basées sur la pleine conscience poursuivent trois objectifs principaux. Le premier est de détendre l'esprit et le corps. Une étude récente de Joshi et al. (2021) apporte des preuves supplémentaires en ce sens, montrant que les pratiques de pleine conscience et d'art créatif facilitent l'activation du système nerveux parasympathique. Ces processus détournent notre attention des pensées répétitives vers une perception accrue des émotions et des sensations, déclenchant ainsi une réponse de relaxation et réduisant la détresse psychologique. Les deuxième et troisième fonctions des pratiques basées sur la pleine conscience sont d'accroître la conscience de l'expérience présente et de réguler les émotions.

Dans leur ouvrage *Art Therapy and the Neuroscience of Relationships, Creativity, and Resilience*, Hass-Cohen & Findlay (2015) expliquent :

« Explorer l'inconscient créatif et le rendre conscient implique un traitement neurologique des expériences sensorielles-visuelles et émotionnelles-cognitives intégrées. Les processus cognitifs créatifs peuvent être conscients ou non. Ainsi, la fonction intégrée de la créativité est guidée par des expériences sensorielles vécues, des émotions implicites et explicites, des sentiments, des cognitions et des pensées, représentant la fonction interconnectée de plusieurs réseaux neuronaux spécifiques. »

Dans le prolongement de ces idées, Joshi et al. (2021) précisent :

« L'art en pleine conscience favoriserait un état d'immersion, de flux, de concentration, de calme et de présence au moment présent. Il est souvent suggéré que le coloriage induit un état de pleine conscience ou méditatif, une diminution de l'activité de l'amygdale ou des modifications de l'activité des ondes cérébrales. Durant les séances de MBAT, les patients apprennent à reconstruire des significations, à réduire la

suridentification à la maladie et à négocier leurs expériences et événements de vie selon leurs propres termes. »

En résumé, l'intégration de l'art-thérapie créative et expressive dans les interventions basées sur la pleine conscience constitue une approche thérapeutique hautement efficace pour le traitement des difficultés et troubles de santé mentale.

Section 3

Définir la science contemplative et la psychothérapie contemplative

Au fil des années, avec l'évolution des thérapies basées sur la pleine conscience, s'est fait sentir le besoin d'un cadre plus large englobant les différentes formes de méditation, de yoga ainsi que les pratiques et techniques corporelles et artistiques utilisées dans le champ des interventions basées sur la pleine conscience (MBI). Ainsi, le terme « contemplatif » a émergé comme un nouveau cadre, réunissant les diverses psychothérapies reliant la pleine conscience et les techniques associées (Loizzo, 2017, p. 1).

Le *Center for Contemplative Research*, fondé en 2022 aux États-Unis, définit la science contemplative comme « une discipline d'investigation subjective et en première personne de la nature de l'esprit et de son rôle dans la Nature, utilisant des méthodes pour développer une attention affinée, la pleine conscience et l'introspection afin d'observer directement les états de conscience et les fonctions mentales dans leur relation avec le corps et le monde physique dans son ensemble. »

Le centre affirme :

« Nous avons besoin d'une conception plus large de la science contemplative car le champ de la science lui-même est en expansion, et la science contemplative fournit les méthodes empiriques nécessaires pour permettre cette expansion. Le contenu de la science incluait autrefois seulement le pôle objectif de l'expérience. Cherchant à donner une explication purement objective de la réalité, les scientifiques tentaient de “sortir du cadre et de rester cachés derrière la caméra.” »

La nature évolutive de la science contemplative devient manifeste à travers les recherches en cours, qui explorent conjointement des approches objectives et subjectives. Ces avancées ouvrent

la voie à l'étude approfondie des bénéfices liés à l'intégration des pratiques contemplatives dans les contextes cliniques et de santé mentale, favorisant une exploration continue de leurs apports.

Le *Center for Contemplative Research* ajoute encore :

« Mais les scientifiques comprennent de plus en plus qu'une vision purement objective de la réalité est non seulement incomplète mais intenable. La réalité est constituée à la fois d'objets à la troisième personne et de sujets à la première personne, et il est nécessaire de comprendre la relation entre les deux pour décrire pleinement la réalité. La science contemplative offre les méthodes rigoureuses et reproductibles — la technologie contemplative — dont la science a besoin pour élargir son champ et embrasser toute la réalité, y compris le pôle subjectif de l'expérience. »

Cela nous conduit au concept de psychothérapie contemplative et à son efficacité comme outil créatif pour réentraîner l'esprit incarné. La psychothérapie contemplative puise son inspiration à la fois dans les pratiques bouddhistes anciennes et dans les méthodologies cliniques de la psychologie occidentale, en particulier l'école humaniste. La combinaison de la psychothérapie avec des techniques contemplatives personnelles vise à provoquer une transformation profonde de l'esprit et à alléger le stress.

Dans son ouvrage *Advances in Contemplative Psychotherapy* (2017), Loizzo apporte des éclairages supplémentaires sur cette approche :

« La méditation et la psychothérapie semblent agir par le biais d'un même chemin commun : une synthèse stratégique durable de deux mécanismes complémentaires. Les deux pratiques réduisent le stress en utilisant des techniques de relaxation pour abaisser l'activation sympathique et accroître le tonus vagal, et toutes deux renforcent simultanément l'apprentissage grâce à des techniques qui intensifient l'attention et favorisent la plasticité neuronale » (Siegel, 2010a; Porges, 2011).

La Science Contemplative et Créative

La Science Contemplative et Créative (CCS) constitue une branche de la science contemplative qui intègre des principes issus de la psychologie bouddhiste et occidentale. La CCS est une discipline qui engage une exploration subjective en première personne (CCR, 2023) de l'esprit

incarné, de la nature de la réalité et de son impact sur nos systèmes cognitifs, émotionnels, spirituels et comportementaux — englobant le corps, la parole et l'esprit. En recourant à une approche créative et contemplative multimodale, la CCS vise à développer des méthodologies formelles et informelles permettant d'alléger la souffrance grâce à la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo). Dans ce cadre, l'accent est mis sur l'entraînement progressif multimodal pour observer directement et transformer les fonctions cognitives, les processus et contenus mentaux, ainsi que leur influence sur la santé et le bien-être personnels, les relations avec autrui, l'environnement et l'univers au sens large.

La CCS propose une version adaptée de la psychologie bouddhiste traditionnelle, intégrant un cadre d'inspiration bouddhiste qui traite de la souffrance et des distorsions qui y sont associées. Par l'application de méthodes et pratiques créatives contemplatives, les individus peuvent développer une conscience accrue, une perception directe et une meilleure compréhension de leur nature humaine fondamentale. Ces pratiques mobilisent également nos capacités inhérentes au bonheur et à la santé incarnés, offrant une voie complète et inclusive vers la guérison. Les premières études portant sur la science contemplative et créative et ses pratiques se sont intéressées aux techniques et interventions mandaliques. Celles-ci incluaient l'utilisation du MARI® Mandala, du *Mandala Model of Self* (Hwang, 2011), ainsi que de l'écriture calligraphique chinoise (*Chinese Calligraphic Handwriting*, CCH) (Kao, 2010, 2014; Frame, 2002, 2006; Hwang, 2011, 2019; Khademi et al., 2021). L'usage pionnier de la méthode du mandala dans la création artistique personnelle et les contextes thérapeutiques peut être attribué à Carl Jung, psychiatre et psychanalyste suisse, qui en reconnaissait le potentiel de guérison et d'intégration de la personnalité (Frame, 2006). Avec le temps, diverses méthodologies et recherches ont démontré que la thérapie par le mandala et ses interventions représentent des activités sûres et accessibles (Carsley et al., 2015).

Dans le contexte de la vie contemporaine, il est essentiel de recourir à des mesures préventives, des interventions stratégiques et des techniques efficaces de réduction du stress. Parmi les interventions couramment utilisées figurent les techniques de relaxation, la méditation, la formation au biofeedback et les modes d'expression émotionnelle. L'écriture calligraphique chinoise (*Chinese Calligraphic Handwriting*, CCH) a émergé comme une approche thérapeutique complémentaire dans les interventions contre le stress (Kao et al., 2014, p. 47). Au

cours des trois dernières décennies, la recherche a démontré les effets positifs de la pratique du CCH, notamment l'amélioration de l'attention visuelle, de la perception, de l'activation cognitive, de la relaxation physique, de la stabilité émotionnelle et de la coordination motrice (Kao, 2010). L'efficacité du CCH dans la réduction du stress est d'ailleurs comparable à celle de la méditation, une méthode bien établie de gestion du stress (Kao et al., 2014).

Définir la Thérapie Contemplative et Créative

Cet article explore un modèle d'intervention novateur appelé Thérapie Contemplative et Créative (TCCo). La TCCo représente une approche innovante intégrant la méditation, les arts contemplatifs, l'approche centrée sur la personne et sur l'autre, ainsi que l'art-thérapie, au sein de la psychothérapie contemporaine et des pratiques de santé mentale. À première vue, le concept de psychothérapie « contemplative » peut sembler contradictoire. Selon Loizzo (2017, p. xxvi) :

« Contemplation » et « contemplatif » — termes dérivés du latin *contemplatio* — ont historiquement été utilisés pour décrire une discipline de réflexion individuelle et collective considérée comme centrale pour l'apprentissage introspectif, en particulier l'apprentissage méditatif et éthique pratiqué par les laïcs et les professionnels dans les communautés religieuses traditionnelles occidentales. La psychothérapie, en revanche, a évolué comme une discipline de guérison de l'apprentissage introspectif, fondée principalement sur une méthode dyadique de réflexion, informée par des conceptions scientifiques de la nature humaine, et pratiquée dans des relations confidentielles entre professionnels de la santé mentale et leurs clients dans des contextes cliniques modernes.

»

La TCCo est un modèle thérapeutique holistique et intégratif combinant des éléments de psychologie bouddhiste et de psychologie occidentale. Elle s'inscrit dans la « troisième vague » des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), qui emploient une approche centrée sur la personne et sur l'autre, et qui sont influencées par quatre sources principales :

1. La sagesse ancienne de la tradition du Dharma bouddhiste ;
2. La psychologie bouddhiste moderne ;

3. Le champ interdisciplinaire de la science et des arts contemplatifs ;
4. Les traditions cliniques de la psychologie occidentale, en particulier l'école humaniste centrée sur l'art-thérapie, auxquelles s'ajoutent les découvertes récentes en neurosciences contemplatives et en approche créative incarnée.

L'emploi de l'approche et des méthodes de la TCCo peut conduire à une compréhension plus profonde des fonctions, processus et contenus de l'esprit incarné, favorisant le développement d'une conscience élargie, incluant — sans s'y limiter — des qualités telles que la compassion, la sagesse et la spiritualité. Cette conscience accrue et cette compassion renforcent l'autonomie des clients et des praticiens, leur offrant davantage de choix et de liberté dans la manière d'aborder leurs situations et leurs relations.

Les aspects spirituels mentionnés ici en psychologie bouddhiste s'inspirent des enseignements sur l'interdépendance, l'impermanence et la vacuité. Ils permettent aux clients de contempler et d'explorer de manière créative leurs deux dimensions du soi : l'ego et la « nature de Bouddha » — que l'on peut traduire comme notre nature spirituelle, antérieure aux constructions sociales du soi. La TCCo constitue ainsi un outil précieux pour les psychothérapeutes, en leur offrant des méthodes pratiques, des outils et des exercices destinés à entraîner l'esprit incarné et à créer un équilibre entre ces deux dimensions du soi.

Pratiques créatives contemplatives incarnées

Les éléments fondamentaux de la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo) comprennent la psychoéducation, la méditation et les pratiques créatives contemplatives (PCC), toutes orientées vers l'entraînement de l'esprit incarné. Lorsqu'on explore les PCC, il est essentiel d'approfondir le concept d'incarnation (*embodiment*) et d'esprit incarné, puisqu'il s'agit d'examiner et de réfléchir aux fonctions et processus cognitifs et comportementaux impliquant à la fois l'esprit et le corps.

L'incarnation créative désigne la manifestation imaginative des sens humains, des interactions et de la communication, englobant émotions, pensées, parole, vision, sensations tactiles et autres modalités. Cette notion met en lumière les bénéfiques thérapeutiques potentiels de la création

artistique kinesthésique, du mouvement, du jeu et des expériences tactiles (Hass-Cohen & Findlay, 2015).

En neurosciences cognitives, Francisco Varela a joué un rôle déterminant dans l'introduction du terme *esprit incarné*. Dans le cadre de la théorie de l'esprit incarné, Varela concevait l'esprit comme inséparable du corps, en interdépendance avec autrui et avec l'environnement (Schmalzl et al., 2014). Comme le précise Fossa (2018) :

« Selon la perspective de Varela, la théorie de l'esprit incarné permet d'intégrer l'expérience cognitivo-réflexive avec l'expérience phénoménologique vécue, en tant que deux dimensions de la nature humaine. La perspective de la cognition incarnée, du point de vue de Varela, offrirait l'accès à une compréhension holistique d'un savoir de fond ou tacite, qui ne se limite pas à un savoir propositionnel, dénotatif et déclaratif, mais qui s'apparente à une connaissance globale et totale, une unité cognitivo-affective. »

Le concept d'esprit incarné est apparu comme un contrepoint aux explications conventionnelles de la cognition, qui considéraient que les individus représentent le monde à travers des symboles mentaux abstraits qu'ils manipulent pour penser (Michalak et al., 2012).

Lorsqu'on envisage l'esprit comme incarné, le cerveau est compris comme partie intégrante d'un réseau plus vaste, incluant le système nerveux et les facultés sensori-motrices de l'organisme dans son ensemble (van der Schyff et al., 2018; Gallagher, 2011). Les arts contemplatifs sont des pratiques expérientielles qui développent une compréhension affinée et une familiarisation avec les stimuli mentaux et corporels, les sensations, les sentiments, les perceptions, l'interoception et le kinesthésique.

Selon Khoury et al. (2017) :

« Le corps fonctionne comme une composante de l'esprit plutôt que comme un simple perceuteur ou acteur à son service, et il est ainsi directement impliqué dans la cognition. L'incarnation est donc un élément clé pour expliquer la réalisation des tâches cognitives. Le terme *embodiment* exprime ainsi l'idée que la connaissance et l'expérience sont enracinées dans les états corporels et plus spécifiquement dans les systèmes cérébraux spécifiques aux modalités. »

Au cœur de la pleine conscience bouddhiste du Theravāda réside le principe fondamental du développement de la compréhension du corps et de ses sensations particulières (Gunaratana, 2002). Il convient de noter que toutes les écoles bouddhistes affirment l'inséparabilité des états physiques et mentaux (Harvey, 1993). De plus, des preuves empiriques mettent en évidence les résultats positifs de l'entraînement aux compétences corps-esprit, qui insiste particulièrement sur la conscience corporelle. Cet entraînement inclut diverses pratiques formelles de pleine conscience, telles que l'alimentation en pleine conscience, la marche consciente et la respiration consciente, ainsi que des techniques comme l'entraînement autogène, la respiration diaphragmatique, le biofeedback et le mouvement expressif. Ces interventions produisent des effets notables, tels qu'un accroissement de l'empathie et de la résilience chez les professionnels de santé (Kemper & Khirallah, 2015), ainsi qu'une réduction du stress et une amélioration de l'auto-soin chez les étudiants en médecine (Greeson et al., 2015).

Selon les chercheurs, la créativité constitue une combinaison unique de processus cognitifs, incluant la pensée divergente et convergente, la fusion conceptuelle par la pensée analogique et métaphorique, l'imagerie mentale et le raisonnement analogique (Ward & Saunders, 2003; Runco, 2007). Elle est largement reconnue comme une compétence qui peut être apprise et développée (Scott et al., 2004; Ward & Kolomyts, 2010). Toutefois, malgré cette compréhension, il existe encore un manque de méthodes pédagogiques et de pratiques établies favorisant de manière constante l'épanouissement de la créativité (Sawyer, 2017).

Dans le champ de la Science Contemplative et Créative (CCS), notre objectif est de développer des ateliers, des programmes de formation et des cadres thérapeutiques destinés à l'esprit incarné. Le modèle de la TCCo vise à explorer les avantages potentiels de l'utilisation de différentes techniques méditatives, tant internes qu'externes, ainsi que de formes d'expression créative comme la photographie, le travail au pinceau et le mouvement. En explorant l'esprit incarné à travers divers médiums, nous cherchons à renforcer la performance créative et à améliorer les capacités de résolution de problèmes (Frith et al., 2019).

La TCCo est conçue pour englober des expériences internes et externes, créant une approche holistique et intégrative de l'esprit incarné. En adoptant une perspective incarnée, nous réévaluons les frontières traditionnelles entre les processus neuronaux et les autres fonctions corporelles, telles que le métabolisme, la thermodynamique et l'activité musculaire. Cette

perspective reconnaît que le cerveau est une composante essentielle d'un système interconnecté plus vaste, incluant l'ensemble du système nerveux et les capacités sensori-motrices de l'organisme (Gallagher, 2011).

Théorie et principes fondamentaux de

La Thérapie Contemplative et Créative (TCCo)

La TCCo combine la psychologie bouddhiste et occidentale, la psychothérapie contemplative et les arts contemplatifs, une approche centrée sur la personne et sur l'autre, ainsi que les art-thérapies utilisées à diverses fins. Son objectif central est l'entraînement de l'esprit incarné à travers l'investigation en première personne, tout en prenant en compte l'identité culturelle de chacun. Cet entraînement vise à cultiver la pleine conscience, la vision pénétrante (insight) et la compassion.

L'approche centrée sur la personne (ACP) trouve son origine dans l'école humaniste de la psychologie occidentale, où Carl Rogers la décrit comme un phénomène naturel caractérisé par un profond sens de la présence, rejoignant en cela les philosophies orientales (Jooste et al., 2015). Inspirée des techniques méditatives orientales, la pleine conscience se définit comme une compétence marquée par une conscience accrue de soi et par l'accueil des circonstances présentes. Elle favorise une attitude d'ouverture et décourage une rigidité excessive dans l'application d'une objectivité scientifique prédéterminée, notamment dans la relation de soin (Jooste et al., 2015).

La reconnaissance des diverses situations et appartenances de nos clients — religieuses, spirituelles, culturelles, de genre et professionnelles — est primordiale. Grâce à la pratique des huit niveaux d'entraînement de l'esprit incarné, nous invitons les clients à développer la capacité de s'adapter à leur situation singulière. En comprenant les obstacles et défis susceptibles de se manifester dans leur manière de penser et d'être, nous les encourageons à s'approcher d'eux-mêmes et des autres avec compassion et bienveillance. Cet entraînement aide les clients à développer l'attention, la concentration et les compétences de pleine conscience, renforçant un sentiment de calme et de stabilité. Ils apprennent également à observer et à approfondir leur compréhension du lien corps-esprit. Le processus inclut aussi la cultivation de l'autocompassion,

la clarification des valeurs personnelles fondamentales, ainsi que l'extension de ces qualités dans leurs relations aux autres, à tous les êtres et à l'environnement.

La TCCo se distingue des approches de counseling conventionnelles en intégrant une psychoéducation holistique et intégrative (neurosciences, systèmes corporels, biosystèmes, etc.) dans le cadre de l'esprit incarné. Ce cadre favorise également l'établissement d'une relation thérapeutique sécurisante. Cette approche globale aborde divers aspects, tels que les expériences, perceptions, habitudes, déclencheurs de pensées, schémas, discriminations, biais, et bien plus encore. Ce faisant, les clients sont encouragés à cultiver la pleine conscience et la conscience de leurs schémas de pensée et stratégies émotionnelles inadaptées, qui nuisent à leur santé mentale et à leur bien-être. L'objectif ultime est d'accroître leur conscience et leur clarté de l'esprit, leur permettant de se reconnecter à leur sagesse intérieure. Cela est rendu possible par l'utilisation de méthodes et de pratiques créatives contemplatives.

De plus, les méthodes multimodales, holistiques et intégratives jouent un rôle essentiel dans la TCCo, en particulier au début du processus thérapeutique. Loizzo (2017, p. 39) affirme :

« Nous disposons également de nombreuses raisons cliniques de favoriser une multiplicité de méthodes de psychothérapie et de contemplation. Cela n'a rien à voir avec une supériorité intrinsèque ou une spécificité neuronale d'une technique par rapport à une autre, mais avec les besoins thérapeutiques variés des individus ayant des styles d'apprentissage divers ou confrontés à différents défis selon leur niveau de guérison et de développement. »

Loizzo (2017, p. 39) explique dans son ouvrage *Advances in Contemplative Psychotherapy* que la thérapie envisagée associe une approche globale à une combinaison équilibrée entre développement graduel et impact pédagogique immédiat. Le traitement vise à soutenir un cheminement de guérison contemplatif progressif, allant de la compréhension verbale à l'engagement émotionnel et à l'apprentissage incarné. Il cherche en outre à s'adapter aux inclinations et besoins spécifiques des individus, suivant l'approche thérapeutique du Bouddha, qui adaptait ses enseignements comme des remèdes aux afflictions diverses de ses disciples. S'appuyant sur les recherches approfondies menées sur les interventions fondées sur la pleine conscience et la compassion par le *Nalanda Institute*, le *Mind and Life Institute* et le

Contemplative Research Center, l'approche créative contemplative et la TCCo intègrent avec finesse une pluralité de méthodologies thérapeutiques adaptées aux divers styles d'apprentissage.

Modèle de la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo)

Le modèle d'intervention de la TCCo combine des principes issus de la psychologie bouddhiste et occidentale, ainsi que des approches centrées sur la personne et sur l'autre, afin de proposer un processus graduel et individualisé. Il intègre des pratiques créatives contemplatives (PCC) et la méditation, adaptées aux circonstances et aux conditions culturelles propres à chaque client.

Dans le bouddhisme traditionnel, deux cadres d'entraînement de l'esprit coexistent : l'approche graduelle et l'approche directe. L'approche graduelle et progressive implique un entraînement étape par étape, ou niveau par niveau, permettant aux pratiquants d'avancer à leur rythme. À travers cette approche graduelle de la TCCo, les clients peuvent progressivement intégrer de nouvelles pratiques, compétences et habitudes dans leur système de l'esprit incarné. En s'engageant dans cet entraînement progressif, ils en viennent à comprendre et à se familiariser avec leur esprit incarné, incluant ses fonctions, processus et contenus.

Les Huit Niveaux d'Entraînement de l'Esprit Incarné :

1) Fonction

Dans le modèle de la TCCo, la psychoéducation constitue l'ossature du cadre. Comprendre les fonctions des systèmes de l'esprit incarné est essentiel pour atteindre une santé et un bien-être optimaux, adaptés aux circonstances et conditions singulières de chacun. La psychoéducation développe la compréhension des dynamiques de fonctionnement et de dysfonctionnement de l'esprit incarné, et de leur rôle dans la genèse de la souffrance ou de la santé.

2) Intention

Dans le chemin d'entraînement graduel, nous enseignons aux clients l'importance d'avoir une intention claire. Il s'agit d'« intention immédiate » ou d'« intention en action » : le client doit intégrer une nouvelle manière de penser l'intentionnalité et l'intention

consciente, ainsi que ses effets sur le corps, la parole et l'esprit. L'intention consciente apporte clarté et motivation positive, soutenant un enthousiasme durable, un effort joyeux et un sens du but, afin de cultiver une pratique régulière de la méditation.

3) Attention

Après avoir clarifié et renforcé la fonction et l'intention, il est essentiel d'introduire régulièrement la pratique méditative, en particulier le développement de l'attention et de la concentration, afin d'affiner la conscience de ses expériences. Grâce à de courts exercices d'attention réguliers, le client commence à observer et à se familiariser avec son esprit incarné dans un cadre sécurisant, lui permettant d'explorer de nouvelles expériences et de déterminer comment les intégrer efficacement dans sa vie quotidienne selon une approche dite de « toucher et laisser aller ». Une fois à l'aise avec l'attention et la concentration, il peut cultiver un sentiment de calme en ancrant son attention sur des objets internes et externes précis.

4) Pleine conscience

L'entraînement se poursuit avec la pleine conscience afin de stabiliser les états mentaux dans l'expérience du moment présent. En utilisant les Quatre Fondements de l'Attention (*Four Foundations of Mindfulness*), nous entraînons progressivement l'esprit incarné à s'habituer aux états physiques et mentaux. Nous cultivons vigilance, stabilité et conscience, en observant le corps, les sensations, les objets du mental et la conscience. Nous introduisons également la méthode du « Mapping of the Mind » (cartographie de l'esprit) pour suivre où va l'esprit et ses fonctions (passé, présent, futur, imaginaire).

5) Familiarisation

Dans la TCCo, nous pratiquons la méditation et les pratiques créatives contemplatives afin de mieux comprendre notre esprit incarné. À travers l'attention et la pleine conscience, nous apprenons à reconnaître plus intimement les divers états mentaux, associations et projections de nos expériences, et à comprendre comment ils se rapportent à nous-mêmes, aux autres et au monde. En développant la capacité d'observer, de reconnaître et de nommer ces formations mentales, nous favorisons une croissance continue de la conscience et de la pleine attention. Nous commençons également à

explorer la non-judgmentalité et l'acceptation de nos expériences mentales. Le « Mapping of the Mind » continue d'être utilisé (voir Annexe).

6) Déconstruction

Une fois acquises les compétences d'attention, de pleine conscience et de conscience des états et formations mentales, nous pouvons déconstruire les stratégies, schémas et habitudes de notre système de l'esprit incarné. Par la contemplation, nous identifions et déconstruisons divers aspects tels que la perception de soi, les relations, les schémas de pensée, les biais, les habitudes ou comportements inadaptés. Dahl et al. (2015) décrivent cette approche déconstructive comme un ensemble de pratiques méditatives utilisant l'auto-investigation pour mieux comprendre perception, émotion et cognition. Ces méditations déconstructives peuvent porter sur les objets de la conscience ou sur la conscience elle-même.

7) Contemplation

Dans l'approche traditionnelle bouddhiste tibétaine de l'entraînement de l'esprit incarné, la contemplation suit généralement l'écoute des enseignements du Dharma. Elle implique l'auto-réflexion sur les enseignements, leur signification et leur application dans la pratique formelle et informelle. Selon Dahl et al. (2015), la contemplation fait partie de la « famille constructive » des pratiques méditatives. Ces pratiques visent à cultiver et à renforcer des schémas cognitifs et émotionnels favorisant le bien-être. Elles affermissent une perception claire de la réalité, un engagement éthique et nourrissent des dynamiques interpersonnelles saines. La prise de perspective et la réévaluation cognitive jouent un rôle essentiel dans ce type de méditation.

8) Action appliquée

Le modèle de la TCCo propose aux clients un parcours transformateur en huit niveaux. Tout au long de ce processus, ils développent des compétences, des ressources et des pratiques précieuses qui réduisent la souffrance, améliorent la santé mentale et favorisent un sentiment d'équilibre dans la vie quotidienne. Les clients sont encouragés à explorer et à mettre en œuvre les pratiques qui résonnent le mieux avec eux, en cultivant une attitude d'auto-compassion et de non-jugement, tout en nourrissant la compassion dans leurs

relations. La TCCo met l'accent sur l'importance de la discipline et de la régularité dans l'usage des nouvelles compétences, stratégies de régulation, méditations et PCC, dans divers contextes. Cette approche holistique favorise la conscience, la flexibilité, la gratitude et la satisfaction au quotidien — que ce soit à la maison (avec partenaires, enfants, famille), au travail, ou dans la communauté.

Spécialisations de la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo)

Au Centre pour la Science Contemplative et Créative (CCCS), nous intégrons la méditation et les pratiques créatives contemplatives (PCC) conçues pour être holistiques et intégratives. Notre approche englobe une diversité de modalités destinées à entraîner l'esprit incarné. Reconnaisant l'individualité de chaque personne, nous tenons compte de leurs liens personnels aux expériences sensorielles et de leurs inclinations créatives singulières.

Dans le cadre des spécialisations de la TCCo, les individus ont actuellement la possibilité de recevoir une formation dans quatre domaines distincts :

- Collage photographique contemplatif (CPC)
- Photothérapie contemplative (CPT)
- Méthode du pinceau contemplatif (MPC)
- Biothérapie contemplative (BTC)

À mesure que le programme s'élargira, nous visons à intégrer d'autres modalités et méthodologies expressives incarnées, telles que le mandala, l'exploration sonore et les pratiques de mouvement.

L'approche de la CPT s'inspire de la *Miksang Contemplative Photography* (MCP), une méthode qui utilise la photographie comme outil pour rééduquer l'esprit et le corps. La conception et la méthodologie de la CPT reposent sur les différents niveaux du MCP. Initialement développée pour des séances de thérapie de groupe avec de jeunes personnes, l'approche CPT est flexible et peut être adaptée à différentes populations ainsi qu'à des interventions thérapeutiques individuelles (Ates, 2017).

Défis liés à l'enseignement de la TCCo

Dans la psychologie bouddhiste, l'expérience directe occupe une place centrale. La formation d'un thérapeute contemplatif et créatif consiste à équilibrer psychoéducation et formation pratique. En explorant en profondeur son propre esprit incarné à travers la psychoéducation et l'expérience personnelle, le thérapeute contemplatif et créatif développe la capacité de comprendre et d'explorer avec précision l'esprit incarné des autres dans le cadre des pratiques thérapeutiques. Ce chemin d'auto-exploration est soutenu par la méditation et les pratiques créatives contemplatives (PCC), afin de cultiver la conscience corps/esprit, la sagesse et la compassion.

Au fil des siècles d'exploration de l'esprit incarné en Asie, combinés aux recherches modernes en médecine, en psychologie et en neurosciences portant sur la psychologie bouddhiste au XXI^e siècle, de nouvelles techniques en psychothérapie ont émergé. La TCCo constitue l'une de ces approches pionnières : elle s'appuie à la fois sur les principes bouddhistes et sur la psychologie occidentale, en recourant à une méthodologie centrée sur la personne. La TCCo intègre les enseignements fondamentaux du bouddhisme — notamment les Quatre Nobles Vérités, le Noble Sentier Octuple, les Quatre Fondements de l'Attention et les Quatre Incommensurables — comme composantes essentielles de sa psychoéducation et de ses méthodes méditatives. Dans le modèle de la TCCo, le Noble Sentier Octuple est adapté et reformulé en huit niveaux graduels d'entraînement de l'esprit incarné.

L'enseignement de la TCCo présente plusieurs défis, en particulier concernant la nécessité pour les praticiens et cliniciens d'acquérir et d'intégrer en amont les origines fondamentales, les concepts et les pratiques méditatives avant d'aborder les spécialisations créatives contemplatives. Pour répondre à ces défis, le Centre Lojong pour la Science Contemplative et Créative adopte une structure de formation en trois niveaux :

Niveau 1 – Fondations

Le premier niveau introduit les origines et le cadre théorique de la TCCo. Il offre une compréhension des racines philosophiques et psychologiques des pratiques contemplatives et créatives, ainsi que des contextes culturels qui ont façonné leur évolution. Les participants découvrent les huit niveaux d'entraînement de l'esprit incarné et leur articulation progressive. Ce

premier module met l'accent sur la psychoéducation, la compréhension des fonctions de l'esprit et l'importance de l'intention dans la pratique clinique et personnelle.

Niveau 2 – Intégration personnelle et clinique

Le deuxième niveau se concentre sur l'intégration progressive des huit niveaux d'entraînement de l'esprit incarné dans la vie personnelle et professionnelle. Destiné aux psychothérapeutes, art-thérapeutes, facilitateurs de pleine conscience, praticiens somatiques, éducateurs et professionnels de la santé mentale, ce niveau vise à développer une pratique incarnée, séculière et accessible. Les participants explorent comment l'attention, la pleine conscience, la familiarisation et la déconstruction des schémas conditionnés peuvent être intégrées dans un cadre thérapeutique ou éducatif. L'accent est mis sur une approche holistique, diversifiée et intégrative, favorisant bien-être, créativité, compassion et stabilité intérieure.

Comme le rappelle Kabat-Zinn (2003, pp. 147-149), la pratique ne peut être réduite à une technique ponctuelle : elle constitue une manière d'être et de voir, une discipline qui s'incarne progressivement à travers un engagement personnel, soutenu et renouvelé au quotidien. Cet engagement prend des formes multiples, depuis des pratiques formelles régulières jusqu'à des pratiques informelles qui cultivent la continuité de l'attention dans les activités de la vie courante. La véritable intégration des pratiques contemplatives et créatives repose donc sur une expérience personnelle authentique, que le praticien habite et transmet par sa propre implication.

Niveau 3 – Spécialisations et applications avancées

Le troisième niveau propose des programmes spécialisés adaptés aux intérêts et aux besoins des cliniciens et praticiens, leur permettant de choisir une ou plusieurs aires de spécialisation (photothérapie contemplative, collage photographique contemplatif, méthode du pinceau contemplatif, biothérapie contemplative, etc.). Ce niveau met l'accent sur la mise en pratique incarnée et continue des huit niveaux d'entraînement de l'esprit.

Dans cet esprit, le niveau 3 insiste sur la nécessité d'une pratique personnelle approfondie et durable, condition essentielle pour transmettre de façon crédible et efficace les méthodes contemplatives et créatives en contexte clinique. La formation invite les praticiens à habiter leur discipline comme un cheminement de vie, et non comme une technique isolée, favorisant ainsi

une transmission ancrée, vivante et adaptée aux réalités contemporaines des patients et des étudiants.

Suggestions pour des recherches futures

Ces dernières années, l'accent a été de plus en plus mis sur la réalisation de recherches cliniques explorant certaines pratiques bouddhistes. Au cours des dernières décennies, des recherches approfondies ont porté sur les pratiques de méditation de pleine conscience et de compassion, avec les contributions notables d'experts tels que Jon Kabat-Zinn, Kristin Neff et Dennis Tirsch, entre autres. Parallèlement, un effort concerté a été mené pour intégrer des pratiques méditatives issues du bouddhisme dans les approches psychothérapeutiques.

En dépit de l'abondance des traditions contemplatives, de la disponibilité de nouvelles méthodes visant à accroître la conscience de l'esprit incarné, et des théories émergentes en psychologie, nous faisons actuellement face à une pénurie d'outils, de cadres et de mesures adéquates permettant d'examiner et d'intégrer ces ressources de manière approfondie (Farb et al., 2015). Pour combler cette lacune, les recherches futures devraient à la fois favoriser le développement d'études qualitatives et affiner les mesures quantitatives capables de saisir objectivement les changements cognitifs, comportementaux et physiologiques résultant de l'entraînement de l'esprit incarné. Cette recherche devrait dépasser l'évaluation de la simple exactitude intéroceptive, pour inclure les schémas attentionnels, la sensibilité aux signaux intéroceptifs, la cohérence entre changements physiologiques et subjectifs, ainsi que les stratégies de régulation (Farb et al., 2015). De plus, il est essentiel de conduire des essais randomisés contrôlés afin d'établir les modalités optimales d'application de la méditation et des PCC en contextes cliniques.

L'intégration de récits de première main portant sur la méditation et les PCC renforcerait considérablement leur investigation scientifique, comme l'ont souligné d'autres chercheurs (Halifax, 2012; Kok, 2013). Cependant, l'obtention d'échantillons de données fiables demeure difficile. Un progrès récent notable dans ce domaine réside dans l'utilisation d'outils connectés (*wearables*) et de téléphones portables pour recueillir des données d'échantillonnage d'expérience et fournir du neurofeedback afin de compléter l'entraînement méditatif (Josipovic

& Baars, 2015). Néanmoins, comme l'ont relevé Brandmeyer et Delorme (2013), ces initiatives nécessitent encore des avancées scientifiques dans la technologie des capteurs.

En raison du financement limité, la plupart des études sur la méditation et les PCC sont majoritairement des études pilotes avec un petit nombre de participants auto-sélectionnés. Ces recherches emploient généralement des devis intra-sujets ou transversaux et manquent souvent de groupes témoins adéquats pour contrôler l'effet placebo (Josipovic & Baars, 2015). Toutefois, des études randomisées, longitudinales et de grande envergure, intégrant des groupes témoins actifs, pourraient pallier certaines de ces limites (Tang et al., 2015).

Pour saisir pleinement l'étendue des expériences humaines pouvant émerger des techniques créatives contemplatives, il sera peut-être nécessaire de recourir à de nouvelles méthodologies scientifiques et d'adopter une approche intégrée combinant sciences humaines et sciences expérimentales. Nous restons optimistes que des experts contemplatifs formés aux sciences modernes, aux côtés d'un nombre croissant de scientifiques formés à la méditation et aux PCC, contribueront par leurs perspectives uniques et leurs compétences spécifiques à de futures études scientifiques collaboratives sur l'esprit incarné.

Conclusion

En conclusion, la Thérapie Contemplative et Créative (TCCo) se présente comme une approche innovante et prometteuse dans le champ de la psychothérapie contemporaine. En intégrant la philosophie, la psychologie et l'éthique bouddhistes, les pratiques créatives contemplatives, la psychologie occidentale et les art-thérapies, la TCCo propose un modèle original et humaniste pour les interventions en santé mentale.

Cet article a mis en évidence ses fondements théoriques dans la psychologie bouddhiste et les sciences contemplatives, tout en soulignant l'importance de l'incarnation dans l'entraînement de l'esprit. Il plaide également pour un élargissement des recherches portant sur les bases neuroscientifiques des concepts bouddhistes de l'esprit et sur l'application fondée sur des preuves de techniques contemplatives et créatives en contexte clinique.

Pour l'avenir, plusieurs axes de recherche méritent une attention particulière :

- la conduite d'études cliniques rigoureuses (essais randomisés, longitudinales et multicentriques) afin d'évaluer l'efficacité et la portée des interventions TCCo ;
- le développement d'outils de mesure adaptés permettant de capter les dimensions cognitives, émotionnelles, corporelles et relationnelles de l'esprit incarné, en combinant approches quantitatives et qualitatives ;
- l'exploration de l'impact de la TCCo sur des populations spécifiques (traumatismes, troubles anxieux et dépressifs, maladies chroniques, santé des soignants) ;
- l'analyse des modalités de formation des thérapeutes, afin d'équilibrer la pratique personnelle et la transmission professionnelle.

En créant un pont entre sagesse ancienne et science moderne, la TCCo peut enrichir la base de données probantes en psychothérapie, élargir le répertoire des modalités thérapeutiques et nourrir une compréhension plus profonde de l'esprit incarné. À mesure que ce champ de recherche se développe, la TCCo est appelée à contribuer de manière significative au bien-être et au potentiel transformateur des individus en quête de guérison et de croissance.

Glossaire des termes et concepts

Adhyātmavidyā (sanskrit) : « science intérieure » ou « science de l'esprit », discipline bouddhiste d'exploration de la conscience visant la libération des aspects négatifs de l'esprit et la réalisation de son potentiel positif (Thurman, 1994, p. 17).

Anātman (sanskrit) : absence de soi, non-soi, absence d'essence permanente. Un des « trois sceaux du Dharma » (Hallisey, 1995 ; McMahan, 2012).

Anitya (sanskrit) : impermanence, caractéristique universelle de toute existence conditionnée (Hallisey, 1995 ; McMahan, 2012).

Āsava (sanskrit) : souillures mentales, flux d'impuretés psychiques à dissoudre sur la voie de la libération (Siderits, 2019).

Bodhidharma (*Daruma* en japonais) : moine indien du VI^e siècle, fondateur légendaire du Ch'an en Chine et du Zen au Japon, connu pour sa pratique de méditation face au mur (*wall-gazing*) pendant neuf années (Davey, 2007, pp. 28–29).

BTC (*Biothérapie contemplative*) : spécialisation de la TCCo intégrant des approches corporelles et biologiques contemplatives dans un cadre créatif et thérapeutique (Ates, 2017).

CCS (*Contemplative Creative Science / Science contemplative et créative*) : branche de la science contemplative intégrant psychologie bouddhiste et occidentale, utilisant des approches créatives multimodales pour explorer l'esprit incarné, transformer les processus cognitifs et favoriser la guérison (CCR, 2023).

CCH (*Chinese Calligraphic Handwriting*) : pratique de l'écriture calligraphique chinoise employée comme intervention thérapeutique de réduction du stress. Des recherches ont montré des bénéfices sur l'attention visuelle, la perception, la relaxation physique, la stabilité émotionnelle et la coordination motrice (Kao, 2010 ; Kao et al., 2014).

Ch'an (chinois) : école bouddhiste de la méditation, dérivée du sanskrit *dhyāna*, devenue Zen au Japon. Ses origines sont liées au *Sūtra de la Fleur* et à la transmission silencieuse entre le Bouddha et Mahākāśyapa (Addiss, 1989, p. 6).

CPC (*Collage photographique contemplatif*) : spécialisation de la TCCo utilisant le collage photo comme outil de projection et d'investigation des états mentaux et émotionnels (Ates, 2017).

CPT (*Photothérapie contemplative*) : spécialisation de la TCCo inspirée de la *Miksang Contemplative Photography*, utilisant la photographie pour réentraîner la perception et développer la pleine conscience incarnée (Ates, 2017).

DBT (*Dialectical Behavior Therapy*) : thérapie comportementale dialectique développée par Marsha Linehan dans les années 1990. Intègre pleine conscience, régulation émotionnelle et tolérance à la détresse, notamment pour les troubles de la personnalité borderline (Kato, 2016).

Dhyāna (sanskrit) : méditation, absorption méditative profonde, racine du terme *Ch'an* (Addiss, 1989).

Dokyō (japonais) : enseignements taoïstes importés au Japon, combinant « dō » (voie, Tao) et « kyō » (enseignements). Intégrés aux arts et pratiques japonaises (Davey, 2007, p. 22).

Dō (道) (japonais) : « voie », discipline spirituelle et artistique développée dans le Zen (arts, artisanats, arts martiaux). Exemple : *shodō, kadō, hitsuzendō* (Davey, 2007).

Dukkha (pāli) : souffrance, insatisfaction, malaise existentiel — l'une des trois marques de l'existence (Hallisey, 1995 ; McMahan, 2012).

Esprit incarné (*embodied mind*) : concept développé par Francisco Varela (Schmalzl et al., 2014), selon lequel l'esprit est inséparable du corps, interdépendant des autres et de l'environnement. Il s'oppose aux conceptions dualistes et symboliques de la cognition (Michalak et al., 2012 ; Gallagher, 2011).

Hitsuzendō (japonais) : « voie de la calligraphie zen », aussi appelée *Zenga*, pratique artistique et méditative (Addiss, 1989).

Incarnation créative (*creative embodiment*) : expression imaginative des sens humains, des émotions et de la pensée à travers mouvement, création artistique kinesthésique, jeu et expériences tactiles. Souligne le potentiel thérapeutique de l'art et du corps dans le processus créatif (Hass-Cohen & Findlay, 2015).

Interoception : perception des signaux corporels internes (sensations viscérales, respiratoires, cardiaques, etc.), essentielle dans les pratiques contemplatives et la régulation émotionnelle (Khoury et al., 2017).

Kadō (japonais) : « voie des fleurs », art de l'arrangement floral (*ikebana*), discipline zen (Davey, 2007).

Kleśa (sanskrit) : afflictions mentales, émotions perturbatrices ou confusion, obstacles à l'éveil (Siderits, 2019).

MARI® Mandala : *Mandala Assessment Research Instrument*, outil thérapeutique développé pour explorer la conscience à travers la création de mandalas (Frame, 2002, 2006 ; Hwang, 2011).

Mandala Model of Self : modèle du soi fondé sur le mandala, développé par Hwang (2011), utilisé dans la recherche et la psychothérapie pour l'exploration et l'intégration psychologique.

Mahākāśyapa (sanskrit) : disciple du Bouddha, récipiendaire de la transmission silencieuse du Dharma lors de l'épisode de la fleur (Addiss, 1989, p. 6).

Mārga (sanskrit) : chemin, voie spirituelle vers la libération, incluant le Noble Sentier Octuple (Siderits, 2019).

MBAT (*Mindfulness-Based Art Therapy*) : protocole de thérapie artistique basée sur la pleine conscience, développé par Peterson et al. (2000). Vise à améliorer bien-être psychologique et physique (Rappaport, 2014).

MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) : thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, développée par Segal, Williams et Teasdale. Combine thérapie cognitive et méditation (Kato, 2016).

MBI (*Mindfulness-Based Interventions*) : interventions thérapeutiques basées sur la pleine conscience, incluant MBSR, MBCT et autres déclinaisons cliniques (Ivanovski & Malhi, 2007).

MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) : programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, créé par Jon Kabat-Zinn dans les années 1970 (Kabat-Zinn, 2003 ; Kato, 2016).

MCP (*Miksang Contemplative Photography*) : pratique de photographie contemplative issue du courant Shambhala, développée par John McQuade, visant à entraîner perception directe et esprit incarné à travers la photographie (Ates, 2017).

MPC (*Méthode du pinceau contemplatif*) : spécialisation de la TCCo utilisant calligraphie, encre et pinceau comme pratiques méditatives et créatives incarnées (Ates, 2017).

Nature de Bouddha (*Buddha-nature*) : concept bouddhiste désignant la nature fondamentale et lumineuse de l'esprit, présente en tout être sensible, antérieure aux constructions sociales et aux conditionnements de l'ego (Buswell & Lopez, 2014).

PCC (*Pratiques créatives contemplatives*) : ensemble des méthodes créatives et artistiques intégrées dans la TCCo, incluant photographie, collage, calligraphie, peinture, mouvement et expérimentation sensorielle (CMind, 2015).

Psychothérapie contemplative : approche thérapeutique intégrant pratiques méditatives bouddhistes et méthodologies psychologiques occidentales, visant une transformation profonde de l'esprit (Loizzo, 2017).

Quatre Incommensurables (*brahmavihāra*, sanskrit/pāli) : amour bienveillant (*mettā*), compassion (*karuṇā*), joie empathique (*muditā*) et équanimité (*upekkhā*). Qualités fondamentales à cultiver envers soi et autrui (Buswell & Lopez, 2014).

Samyojana (sanskrit) : entraves ou conditionnements mentaux qui lient l'individu au cycle de la souffrance (Siderits, 2019).

Science contemplative : discipline d’investigation scientifique intégrant méthodes subjectives (première personne) et approches objectives (troisième personne), pour explorer esprit, conscience et corps. Défini par le *Center for Contemplative Research* (2022).

Shodō (japonais) : « voie du pinceau », calligraphie japonaise intégrée dans les arts contemplatifs zen (Davey, 2007).

Tathātā (sanskrit) : « ainsité », telle-quelle, réalité ultime perçue dans son état pur, au-delà des concepts (Addiss, 1989).

TCCo (*Thérapie Contemplative et Créative*) : approche psychothérapeutique multimodale développée par Emma J. M. Ates, intégrant psychologie bouddhiste, arts contemplatifs, pleine conscience et créativité incarnée. Vise l’entraînement de l’esprit incarné et la réduction de la souffrance (Ates, 2017).

Tōgeidō (japonais) : « voie de la poterie », art contemplatif issu du Zen (Davey, 2007).

Vacuité (*śūnyatā*, sanskrit) : concept central du bouddhisme mahāyāna désignant l’absence d’existence inhérente des phénomènes ; tout existe en interdépendance, sans essence propre (Buswell & Lopez, 2014).

Vimutti (pāli/sanskrit) : libération, délivrance spirituelle (Siderits, 2019).

Zenga (japonais) : peintures et calligraphies zen créées comme méditation active et support d’enseignement, pratiquées par des moines du XVIIe siècle à nos jours (Addiss, 1989, pp. 6–7).

Liste des acronymes (abréviations principales)

BTC : Biothérapie contemplative (Ates, 2017)

CPC : Collage photographique contemplatif (Ates, 2017)

CPT : Photothérapie contemplative (Ates, 2017)

MPC : Méthode du pinceau contemplatif (Ates, 2017)

CCS : Science contemplative et créative (*Contemplative Creative Science*) (CCR, 2023)

DBT : Thérapie comportementale dialectique (*Dialectical Behavior Therapy*) (Kato, 2016)

MBI : Interventions basées sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Interventions*) (Ivanovski & Malhi, 2007)

MBSR : Réduction du stress basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) (Kabat-Zinn, 2003)

MBCT : Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*) (Segal, Williams & Teasdale ; Kato, 2016)

MBAT : Thérapie artistique basée sur la pleine conscience (*Mindfulness-Based Art Therapy*) (Peterson et al., 2000 ; Rappaport, 2014)

MCP : Photographie contemplative Miksang (*Miksang Contemplative Photography*) (McQuade, cité par Ates, 2017)

PCC : Pratiques créatives contemplatives (CMind, 2015)

TCCo : Thérapie contemplative et créative (*Contemplative Creative Therapy*) (Ates, 2017)

Références

- Abbing, A., Ponstein, A., van Hooren, S., de Sonnevile, L., Swaab, H., & Baars, E. (2018). The effectiveness of art therapy for anxiety in adults: A systematic review of randomized and non-randomized controlled trials. *PLOS ONE*, *13*(12).
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0208716>
- Addiss, S. (1989). *The Art of Zen*. Echo Point Books & Media. Brattleboro: Vermont.
- Ates, E. JM. (2017). *Contemplative Photo Therapy: Group Intervention for Youth with Anxiety Disorders*. Kindle Direct Publishing.
- Brandmeyer, T., & Delorme, A. (2013). Meditation and neurofeedback. *Frontiers in Psychology*, *4*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00688>
- Bucciarelli, A. (2016). Art therapy: A transdisciplinary approach. *Art Therapy*, *33*(3), 151–155.
<https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1199246>
- Buswell, R., & Lopez, D. (2014). *The Princeton Dictionary of Buddhism*. Princeton University Press.
- Carsley, D., Heath, N. L., & Fajnerova, S. (2015). Effectiveness of a classroom mindfulness coloring activity for test anxiety in children. *Journal of Applied School Psychology*, *31*(3), 239–255. <https://doi.org/10.1080/15377903.2015.1056925>
- The Center for Contemplative Research. (2023). *What is contemplative science?* Retrieved from: <https://centerforcontemplativeresearch.org/contemplative-science/what-is-contemplative-science/>
- CMind, Center for Contemplative Mind in Society Website (2000-2015). *What are contemplative practices?* Retrieved from <http://www.contemplativemind.org/practices>
- Cohen, R. (1999). *Beyond Enlightenment: Buddhism, Religion, Modernity*. Routledge.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Science*, *19*(9), 515-523.
- Davey, H. E. (2007). *The Japanese way of the artist: three complete works on the classic tradition*. Stone Bridge Press. Berkeley: CA.
- Davis, B. J. (2015). *Mindful art therapy: A foundation for practice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., Klein, A. C., Paulus, M. P., & Mehling, W. E. (2015). Interoception, contemplative practice, and health. *Frontiers in Psychology*, *6*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00763>
- Flett, J. A., Lie, C., Riordan, B. C., Thompson, L. M., Conner, T. S., & Hayne, H. (2017). Sharpen your pencils: Preliminary evidence that adult coloring reduces depressive

symptoms and anxiety. *Creativity Research Journal*, 29(4), 409–416.
<https://doi.org/10.1080/10400419.2017.1376505>

- Frame, P. (2002). The value of the rejected card choice in the MARI® Card Test. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 19(1), 28-31.
- Frame, P. (2006). Assessing a Couple's Relationship and Compatibility Using the MARI® Card Test and Mandala Drawings. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 23(1), 23-29.
- Frith, E., Miller, S., & Loprinzi, P. D. (2019). A review of experimental research on embodied creativity: Revisiting the mind–body connection. *The Journal of Creative Behavior*, 54(4), 767–798. <https://doi.org/10.1002/jocb.406>
- Fossa, P. (2018). What is "the embodied" when we say Embodied Mind? *Mindfulness & Compassion*, 3(2), 91-108.
- Gallagher, S. (2011). Interpretations of embodied cognition. In W. Tschacher & C. Bergomi (Eds.), *The implications of embodiment: Cognition and communication* (pp. 59–71). Exeter, UK: Imprint Academic.
- Greeson, J. M., Toohey, M. J., & Pearce, M. J. (2015). An adapted, four-week mind–body skills group for medical students: Reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. *EXPLORE*, 11(3), 186–192. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.02.003>
- Gunaratana, H. (2002). *Mindfulness in plain english*. Wisdom Publications.
- Halifax, J. (2012). A heuristic model of enactive compassion. *Current Opinion in Supportive & Palliative Care*, 6(2), 228–235. <https://doi.org/10.1097/spc.0b013e3283530fbe>
- Hallisey, C. (1995). Roads taken and not taken in the study of Theravada Buddhism. From "Curators of the Buddha: The study of Buddhism under colonialism." The University of Chicago Press, Chicago: IL.
- Harvey, P. (2013). *An Introduction to Buddhism: Teachings, History and Practices*. Cambridge University Press.
- Harvey, P. (2007). Buddhist attitudes to and treatment of non-human nature. *Journal for the Study of Religion, Nature and Culture*, 35–50. <https://doi.org/10.1558/ecotheology.v3i1.35>
- Harvey, P. (1993). The Mind-body relationship in Pāli Buddhism: A philosophical investigation. *Asian Philosophy*, 3(1), 29–41. <https://doi.org/10.1080/09552369308575369>
- Hass-Cohen, N., & Findlay, J. C. (2015). *Art therapy & the neuroscience of relationships, Creativity & Resiliency: Skills and Practices*. W.W. Norton & Company.
- Hussain, D., & Bhushan, B. (2010). Psychology of meditation and health: Present status and future directions. *International Journal of Psychology & Psychological Therapy*, 10(3), 439–451.

- Hwang, K. K., Shiah, Y. J. (2019). Socialized reflexivity and self-exertion: Mandala Model of Self and its role in mental health. *Asian Journal of Social Psychology*, 22, 47–58. DOI: 10.1111/ajsp.12344
- Hwang, K. K. (2011). The mandala model of self. *NAOP, Psychological Studies*, 56, 329-334.
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta Neuropsychiatrica*, 19(2), 76–91. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2007.00175.x>
- Jooste, J., Kruger, A., Steyn, B. J., & Edwards, D. J. (2015). Mindfulness: A foothold for Rogers's humanistic person-centred approach. *Journal of Psychology in Africa*, 25(6), 554–559. <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1124619>
- Josipovic, Z., & Baars, B. J. (2015). Editorial: What can neuroscience learn from contemplative practices? *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01731>
- Joshi, A. M., Mehta, S. A., Pande, N., Mehta, A. O., & Randhe, K. S. (2021). Effect of mindfulness-based art therapy (MBAT) on psychological distress and spiritual wellbeing in breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Indian Journal of Palliative Care*, 27, 552–560. https://doi.org/10.25259/ijpc_133_21
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice Journal*, (10)2, 144-156. DOI: 10.1093/clipsy/bpg016 <https://institutpsychoneuro.com/wp-content/uploads/2015/09/Kabat-Zinn-2003.pdf>
- Kao, H. SR., Zhu, L., Chao, A. A., Chen, H. Y., Liu, I. C., Zhang, M. (2014). Calligraphy and meditation for stress reduction: an experimental comparison. *Dove Medical Press*, Volume 2014:7 Pages 47—52.
- Kao, H. (2010). Calligraphy therapy: A complementary approach to psychotherapy. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 1:1, 55-66, DOI:10.1080/21507680903570334
- Kato, H. (2016). The relationship between the psychology of religion and Buddhist psychology. *Japanese Psychological Research*, 58, 70–84. <https://doi.org/10.1111/jpr.12121>
- Kelly, B. (2008). Buddhist psychology, psychotherapy and the brain: A critical introduction. *Transcultural Psychiatry*, 45(1). <https://doi.org/10.1177/1363461507087996>
- Kemper, K. J., & Khirallah, M. (2015). Acute effects of online mind–body skills training on resilience, mindfulness, and empathy. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 20(4), 247–253. <https://doi.org/10.1177/2156587215575816>
- Khademi, F., Rassouli, M., Rafiei, F., Moayedi, S., Torres, M., Marzban, N., Haji, E., & Golitaleb, M. (2021). The effect of mandala colouring on anxiety in hospitalized COVID-

- 19 patients: A randomized controlled clinical trial. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(S1), 1437–1444. <https://doi.org/10.1111/inm.12901>
- Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carrière, K. (2017). Embodied mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160–1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- Kok, B. E. (2013). “The science of subjective experience: positive emotions and social closeness influence autonomic functioning,” in *Compassion: Bridging Practice and Science*, eds T. Singer and M. Bolz (Munich: Max Planck Society).
- Lhadrepa, K., Davis, C. (2017). *The art of awakening: A user’s guide to Tibetan Buddhist art and practice*. Snow Lion, Shambhala Publications. Boulder: Colorado.
- Loizzo, J. (2017). *Advances in contemplative psychotherapy: Accelerating healing and transformation*. Taylor and Francis.
- Loizzo, J. (2023). *Embodied Brain - Yoga, Neuroplasticity, and the New Scientific Paradigm* [Conference Presentation]
- Lopez, D. S. (2017). *Hyecho's Journey: The World of Buddhism*. The University of Chicago Press, Chicago: IL.
- McMahan, D. L. (2012). *Buddhism in the modern world*. Religions in the Modern World, Routledge. New York: NY.
- McMahan, D. L. (2008). *The making of Buddhist modernism*. Oxford University Press, Inc. New York: NY.
- Michalak, J., Burg, J., & Heidenreich, T. (2012). Don’t forget your body: Mindfulness, embodiment, and the treatment of depression. *Mindfulness*, 3(3), 190–199. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0107-4>
- Mind and Life Institute Website (2020). *About Mind and Life*. Retrieved from <https://www.mindandlife.org/about/#mission>
- Monier-Williams, S., Leumann, E., & Capeller, C. (2007). *A Sanskrit-English Dictionary*. Nataraj Books.
- Patry Leidy, D. (2008). *The Art of Buddhism: An Introduction to its History and Meaning*. Shambala Publications. Boston: MA.
- Peterson, C. (2014). Mindfulness-based art therapy: Application for healing with cancer. In Rappaport, L. (Ed.), *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*, pp.64-80. London, UK: Jessica Kingsley.
- Rappaport, L. (2014). *Mindfulness and the arts therapies: Theory and practice*. Jessica Kingsley Publishers.

- Rhys Davids, C. A. (1928). *Sakya or Buddhist Origins*.
- Runco, M. A. (2007). *Creativity: Theories and themes: Research, development, and practice*. Elsevier Academic Press.
- Saitzyk, S. (2013). *Place Your Thoughts Here: Meditation for the Creative Mind*. First Thought Press.
- Sawyer, R. K. (2017). Teaching and learning how to create in schools of art and design. *Journal of the Learning Sciences*, 27(1), 137–181. <https://doi.org/10.1080/10508406.2017.1381963>
- Schmalzl, L., Crane-Godreau, M. A., & Payne, P. (2014). Movement-based embodied contemplative practices: Definitions and paradigms. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00205>
- Scott, G., Leritz, L. E., & Mumford, M. D. (2004). The effectiveness of creativity training: A quantitative review. *Creativity Research Journal*, 16(4), 361–388. <https://doi.org/10.1080/10400410409534549>
- Shambhala International Website (1994-2007). *Contemplative Arts*. Retrieved from <http://dorjedenmaling.org/meditation/contemplative-arts/>
- Shambhala International (1994-2023). Contemplative arts. Retrieved from: [Contemplative Arts | Culture and Art in Everyday Life | Shambhala](#) - section on Miksang and Shambhala Art.
- Siderits, M. (2019). Buddha. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*.
- Study Buddhism by Berzin Archives (2003-2023). Meditations for Recognizing the Five Aggregates, by Dr. Alexander Berzin. Retrieved from: [Meditations for Recognizing the Five Aggregates — Study Buddhism](#)
- Tang, Y.-Y., Holzel, B., & Posner, M. (2015). The Neuroscience of Mindfulness Meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213–225. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Tirch, D., Silberstein, L. R., Kolts, R. L. (2017). *Buddhist psychology and Cognitive-Behavioural Therapy: A clinician's guide*. The Guilford Press, New York: NY.
- Thich Nhat Hanh (1998). *Zen Keys: A Guide to Zen Practice*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group.
- Thurman, R. (1994). *The Tibetan book of the dead: The great book of natural liberation through understanding in the between*. Bantam Book.
- Thurman, R. (2021). *Wisdom is bliss: Four friendly fun facts that can change your life*. Hay House, Inc. www.hayhouse.com.

Trungpa, C. (1975). *Visual Dharma: The Buddhist Art of Tibet*. Shambhala Publications, Berkeley: CA.

Trungpa, C. (2007). *The teacup and the skullcup: Where Zen and Tantra meet*. Boston, MA: Shambhala.

van der Schyff, D., Schiavio, A., Walton, A., Velardo, V., & Chemero, A. (2018). Musical creativity and the embodied mind: Exploring the possibilities of 4E cognition and dynamical systems theory. *Music & Science, 1*, 205920431879231. <https://doi.org/10.1177/2059204318792319>

Ward, T. B., & Kolomyts, Y. (2010). Cognition and creativity. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 93–112). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511763205.008>

Ward, T.B., & Saunders, K. N. (2003). Creativity. In *Encyclopedia of Cognitive Science*, L Nadel (Eds), (pp 862–869). London, UK: Nature Publishing Group.

Wikimedia Foundation. (2023, April 17). *Buddhist ethics*. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhist_ethics

Wikimedia Foundation. (2023, April 17). *Buddhist ethics*. Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Buddhist_ethics

Wikipedia (N/A). *The Buddha*. Wikipedia. [The Buddha - Wikipedia](#)