



Non-Pharmacological
Intervention Society

Le Référentiel des Interventions Non Médicamenteuses

Notice : Mindfulness-Based Stress Reduction pour le cancer ou « MBSR »

Problème de santé : Symptômes d'anxiété



Psychosociales

Code de la fiche
NPIS-00000006

Désignation

Mindfulness-Based Stress Reduction for cancer ou "MBSR".

Indication principale

Réduire le niveau d'anxiété ou de dépression chez un adulte atteint d'un cancer du sein de stade I à III, jusqu'à 2 ans après l'annonce de la maladie.

Comment ça se passe ?

- Il s'agit d'un programme bien décrit que l'on peut traduire par « Réduction du stress basée sur la pleine conscience » et dont les séances avec le psychologue se déroulent en groupe de 20 personnes maximum, à raison d'une séance par semaine de 2h30 pendant 8 semaines.
- Pendant ces séances, différents exercices de régulation du stress sont enseignés et pratiqués, auxquels succède un échange sur le vécu de la séance. Ces séances sont réalisées en position assise ou allongée, en intérieur, dans un établissement de santé,

une maison pluriprofessionnelle de santé, un cabinet, une association, en visioconférence pour les séances supervisées collectives.

- Entre chacune des séances, les participants réalisent en autonomie, ensemble ou individuellement les exercices de méditation guidés qui leur ont été transmis par internet par le même praticien.

Autres bénéfices santé

- Diminution possible de la douleur chronique.
- Amélioration de la qualité de vie.
- Amélioration de la qualité et de la durée du sommeil.
- Réduction de la fatigue.
- Diminution de la peur de la récurrence.

Risques directs

- Aucun cas grave n'a été signalé.
- Événements indésirables rares nécessitant une adaptation du programme.

Risques d'interaction

Aucun constaté à ce jour.

Contre-indications

Personne ayant :

- un trouble dépressif en phase aiguë diagnostiqué
- un trouble bipolaire (maniaco-dépression) non stabilisé
- un trouble de l'attention non liés aux traitements du cancer
- des séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- une dissociation
- des attaques de paniques récurrentes
- des troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Précautions

- Si les séances vous sont proposées en visioconférence, ce moyen doit vous convenir.

- La régularité est importante pour garantir les bénéfices du programme.

Dispositifs règlementaires prévus

- Prescription médicale de l'INM.
- Mise en œuvre par un psychologue titulaire d'un master en psychologie ou une infirmière diplômée d'état, ayant obtenu une certification pour pratiquer cette INM.

Auteur(s) de la fiche

Sophie Lantheaume 

Date de création : **14/10/2024**

Date de révision : **27/10/2025**

Version : **V02**

Mindfulness-Based Stress Reduction pour le cancer ou « MBSR », Référentiel NPIS des INM, Fiche code NPIS-00000006, Version V02, 2024.

Lien vers la fiche online : [cliquez-ici](#).

Suggérez une amélioration : Rendez-vous sur sa fiche numérique de la plateforme du Référentiel NPIS des INM [en cliquant-ici](#).

Contacteur la NPIS

5, rue des Reculettes, 75013 Paris - France

Tél. : +33 (0)1 56 79 17 91

Non Pharmacological Intervention Society - Société savante d'intérêt général à but non lucratif

Nos soutiens



Nos partenaires



Information réglementaire et précaution :

Toute exploitation ou reproduction nécessite une autorisation préalable de la NPIS. Toute référence et toute citation doit faire mention du Référentiel NPIS des INM.

Le lecteur reconnaît utiliser ces informations sous sa responsabilité exclusive.

La NPIS n'a pas vocation à répondre à des questions sur un cas personnel ou celui d'un proche. Celles-ci doivent être posées à un professionnel de santé. Rien ne remplace la consultation d'un médecin.

La fiche INM contient des liens bibliographiques vers d'autres sources dont la NPIS décline toute responsabilité quant à leur contenu.

Tous droits réservés © 2025 NPIS