



Lionel Strub

A propos

Maître de conférences en Psychologie à l'École de Psychologues Praticiens de l'Institut Catholique de Paris. Responsable du cycle RH pour les Campus de Paris et de Lyon. Membre de l'Équipe Vulnérabilité, Capabilité et Rétablissement (VCR) de l'École de Psychologues Praticiens de Paris – Équipe d'Accueil 7403 de l'Institut Catholique de Paris. Chercheur affilié à la Chaire Paix économique, Mindfulness et Bien-être au travail. Conseiller scientifique du Diplôme Universitaire Approche de la pleine conscience et introduction à la MBSR, Centre Pierre Janet, Université Lorraine de Metz.

Champs de recherche

Lionel Strub est psychologue, docteur en psychologie de la santé de l'Université de Lorraine - Metz, il s'intéresse depuis 2007, époque de ses premiers travaux de recherche doctorale, à la mindfulness dans le champ de la santé mentale.

Aujourd'hui, ses recherches ont pour objet l'analyse de la pratique de la mindfulness en situation dans le champ professionnel et visent à une meilleure compréhension du vécu expérientiel du pratiquant dans l'optique d'en révéler ses effets et d'identifier, d'une part, des facteurs de renforcement et de protection de la santé et, d'autre part, des gestes cognitifs à visée transformative dans l'idée d'une mise en pratique situationnelle. Lionel Strub fonde ses recherches depuis une dizaine d'années sur le terrain, notamment au travers de la formation de 150 dirigeants à la mindfulness en région Rhône-Alpes de 2013 à 2018 et l'accompagnement de personnes souffrant de TCA dans le cadre de sessions de mindfulness hebdomadaires en format groupes ouverts de 2014 à 2020.

Par ailleurs, Lionel Strub a été enseignant-chercheur à Grenoble École de Management de 2014 à 2022 après avoir travaillé pendant une quinzaine d'années pour différentes entreprises dans le domaine des RH et de la santé au travail.

Parcours

- | | |
|-----------|--|
| 2013-2015 | Post-doctorat à Grenoble École de Management, Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique (sous la direction de Dominique Steiler) |
| 2013 | Qualification aux fonctions de Maître de Conférences pour la section 16 (n°13216242536) |
| 2010 | Thèse de Doctorat de l'Université de Metz - Spécialité Psychologie de la Santé , au Laboratoire d'Approches Psychologiques et Épidémiologiques des Maladies |

Chroniques (APEMAC), Équipe Psychologie de la Santé de Metz (EPSaM) EA 4360 de l'Université Paul Verlaine – Metz, sous la direction du Professeur Cyril Tarquinio

Titre : *La Mindfulness-Based Cognitive Therapy. Revue de questions et élaboration d'un programme adapté à la prise en charge du stress professionnel : études-pilotes auprès d'une population de travailleurs*

Travaux scientifiques

Ouvrages scientifiques

Jennings, P.A. (2019). *L'école en pleine conscience. Des outils simples pour favoriser l'harmonie et la réussite en classe* (M. Favre traduction., R. Shankland et L. Strub, révision scientifique.). Paris : Editions les arènes. (Ouvrage original publié en 2015 sous le titre *Mindfulness for teachers. Simple skills for peace and productivity in the classroom*. New York: W.W. Norton & Company, Inc).

Semple, R.J. et Lee, J. (2016). *La pleine conscience pour les enfants anxieux. Aller mieux en s'amusant grâce au programme MBCT-C* (M. Favre traduction, R. Shankland et L. Strub, révision scientifique.). Bruxelles : De Boeck. (Ouvrage original publié en 2011 sous le titre *Mindfulness-based cognitive therapy for anxious children*. Oakland : New Harbinger Publications).

Chapitres scientifiques dans des ouvrages collectifs

Shankland, R., Kotsou, I., Cuny, C., Strub, L. et Brown, N. (2017). Self-reported measures of mindfulness: Reducing current limitations in order to enhance the quality of well-being research. In G. Brûlé & F. Maggino (Eds.), *Metrics of subjective well-being: limits and improvements*. Allemagne : Springer.

Shankland, R., Strub, L., Guillaume, P. et Carré, A. (2016). La pleine conscience pour la prévention et la prise en charge des troubles des conduites alimentaires. Dans E. Fall (dir.), *Mindfulness ou Pleine conscience. De la recherche à la pratique*. Paris : Dunod.

Strub, L. et Shankland, R. (2016). La pleine conscience pour faciliter l'adaptation des étudiants dans l'enseignement supérieur. Dans E. Fall (dir.), *Mindfulness ou Pleine conscience. De la recherche à la pratique*. Paris : Dunod.

Houllé, W., Strub, L., Constantini, M.L. et Tarquinio, C. (2014). Les apports des psychothérapies dans la santé et la maladie. Dans G. N. Fischer et C. Tarquinio (dir.), *Psychologie de la santé. Applications et interventions*. Paris : Dunod.

Brennstuhl, M.J., Strub, L., Bassan, F. et Tarquinio, C. (2014). Traitement de la douleur et aide psychologique. Dans G. N. Fischer et C. Tarquinio (dir.), *Psychologie de la santé. Applications et interventions*. Paris : Dunod.

Strub, L. et Steiler, D. (2013). Investir dans le capital *Pleine Conscience* : l'évidence d'une valeur ajoutée pour les entreprises en termes de bien-être et de performance au travail. Dans C. Martin-Krumm, C. Tarquinio et M.J. Shaar (dir.), *Psychologie positive en environnement professionnel* (pp. 303-327). Bruxelles : De Boeck Supérieur.

Strub, L. et Tarquinio, C. (2012). La MBCT, un nouvel outil thérapeutique. Introduction et approfondissement de sa théorie et de sa pratique. Dans C. Tarquinio (dir.), *Manuel des psychothérapies complémentaires*. Paris : Dunod, Psychothérapies.

Strub, L. Tarquinio C. (2012). Le stress ou la psychopathologie de la modernité. Dans C. Tarquinio (dir.), *Manuel des psychothérapies complémentaires*. Paris : Dunod, Psychothérapies.

Houbre, B., Tarquinio, C., Godard, R. et Strub, L. (2012). Nouvelles conceptualisations du psychotraumatisme et adaptation. Dans C. Tarquinio et E. Spitz (dir.), *Psychologie de l'adaptation*. Bruxelles : De Boeck, Ouvertures psychologiques.

Articles dans des revues internationales ou nationales avec comité de lecture répertoriées

Verger, N., Shankland, R., Strub, L., Kotsou, I., Leys, C. et Steiler, D. (2021). Mindfulness-based programs, perceived stress and well-being at work: The preferential use of informal practices. *European Review of Applied Psychology*, 71(6).

Shankland, R., Tessier, D., Strub, L., Gauchet, A. et Baeyens, C. (2021). Improving mental health through informal mindfulness practices: an intervention study. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(1), 63-83.

Steiler, D., Tarquinio, C., Grégoire, S., Strub, L. et Kotsou, I. (2018). Les dangers liés à l'instrumentalisation de la pleine conscience. *Ad machina*, 2, 73-84.

Brennstuhl, M.-J., Tarquinio, C., Strub, L., Montel, S., Rydberg, J.A. et Kapoula, Z. (2013). Benefits of immediate EMDR vs Eclectic therapy intervention for victims of physical violence and accidents at the workplace: A Pilot Study. *Issues in Mental Health Nursing*, 34(6), 425-434.

Strub, L. et Tarquinio, C. (2013). Effet de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) sur le stress et les symptômes associés dans un contexte industriel : une étude-pilote contrôlée et randomisée. *Santé mentale au Québec*, 38(1), 207-225.

Strub, L. (2012). Potentiel d'applicabilité de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy dans la prise en charge des troubles sexuels. *Anales Médico-Psychologiques*, 171, 105-109.

Strub, L. et Tarquinio, C. (2012). Une analyse des effets de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) du champ princeps de la dépression à une pluralité de troubles psychiques : une revue de la littérature. *L'Évolution Psychiatrique*, 77(3), 469-90.

Berghmans, C., Tarquinio, C. et Strub, L. (2010). Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie. *Santé mentale au Québec*, 35(1), 49-83.

Berghmans, C., Kretsch, M., Branchi, S., Strub, L. et Tarquinio, C. (2009). Effets du taï-chi-chuan sur la santé psychique et physique : une revue systématique de questions. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 19(1), 4-29.

Berghmans, C., Tarquinio, C., Kretsch, M. et Strub, L. (2009). La méditation comme outil thérapeutique complémentaire : une revue de questions. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 19(4), 120-135.

Berghmans, C., Strub, L. et Tarquinio, C. (2008). Médiation de pleine conscience et psychothérapie : état des lieux théorique, mesure et pistes de recherche. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 18(2), 62-71.

Articles dans des revues sans comité de lecture

Strub, L. (2012). La pleine conscience ou l'équilibre sexuel retrouvé. Un renouveau dans la prise en charge sexothérapeutique ? *Sexualités Humaines*, 13, 44-53.

Articles dans des médias ou revues professionnelles

Strub, L. et Sanséau, P.-Y. (2018). *Pleine conscience en entreprise : ne pas se tromper d'attente*. The Conversation.

Strub, L., Steiler, D. et Sanséau, P.-Y. (2018). *La pleine conscience en entreprise a-t-elle un avenir ?* The Conversation.

Villiot-Leclercq, E. et Strub, L. (2018). *Des difficultés et des moyens d'innover en pédagogie*. The Conversation.

Strub, L. et Villiot-Leclercq, E. (2018). *Un environnement professionnel simulé pour mieux s'initier au management*. The conversation.

Duymedjian, R. et Strub, L. (2015). Se sentir protégé pour mieux expérimenter et explorer. Blog Harvard Business Review, janvier 2015.

Strub, L. et Duymedjian, R. (2014). Eloge de la confusion : et si nous arrêtons de simplifier les problèmes ? Blog Harvard Business Review, décembre 2014.

Communications avec actes dans un congrès national ou international

Villiot-Leclercq, E. et Strub, L. (2019, juin). *Co-construire avec des étudiants en parcours « Entrepreneuriat associatif » : une communauté de pratique pour apprendre le comportement organisationnel*. Communication présentée à Questions de pédagogies dans l'enseignement supérieur (QPES), Brest, France.

Strub, L. (2012, septembre). *Potentiel d'applicabilité de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy à la prise en charge des troubles sexuels*. Dans J.-F. Allilaire (dir.), *Annales Médico-Psychologiques* (2013), 171(2), Communications de la séance du lundi 24 septembre 2012 : à propos des troubles sexuels de la Société Médico-Psychologique (p. 105-109). Paris, France.

Conférences données à l'invitation du Comité d'organisation dans un congrès national

Strub, L. (2012, mars). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) et ses applications thérapeutiques en sexologie*. Communication présentée aux 5^{ème} Assises Françaises de Sexologie et de Santé Sexuelle, Montpellier, France.

Strub, L. (2011, novembre). *L'insertion des approches de la pleine conscience (Mindfulness) dans le champ des psychothérapies : MBSR et MBCT*. Communication présentée au 5^{ème} Congrès de la SPESE sur le thème Psychothérapies en débat dans le champ de la sexologie, Metz, France.

Communications orales sans actes dans un congrès national ou international

Cuny, C., Pinelli, M., Trousselard, M. et Strub, L. (2021, décembre). *Effet protecteur d'une disposition pleine conscience chez les télétravailleurs français pendant les deux premiers confinements liés à la crise COVID-19*. Communication présentée au 61^{ème} Congrès de la Société Française de Psychologie, Tours, France.

Ruffault, A., Shankland, R. K., Strub, L. et Tessier, D. (2016, mai). *Randomized controlled trial testing the effect of autonomy-supportive guidelines for autonomous practice in a Mindfulness*

Based Coping with University Life (MBCUL) program among university students. Poster présenté au 2nd international conference on mindfulness of the Consciousness, Mindfulness, Compassion International Association (CMC, 2016), Rome, Italie.

Shankland, R. K., Strub, L., Tessier, D., Pelissier, S., Trousselard, M., et Mermillod, M. (2016, mai). *Improving mental health through integrated mindfulness practices.* Communication présentée au 2nd international conference on mindfulness of the Consciousness, Mindfulness, Compassion International Association (CMC, 2016), Rome, Italie.

Cuny, C., Shankland, R., Strub, L., Mermillod, M. et Steiler, D. (2016, mai). Are mindful people better at recognizing facial expressions? Communication présentée au 2nd international conference on mindfulness of the Consciousness, Mindfulness, Compassion International Association (CMC, 2016), Rome, Italie.

Shankland, R. K., Strub, L., Boissicat, N., Le Bihan, Y., Kotsou, I. et Steiler, D. (2016, juin). *Enhancing well-being at work: The mediating role of psychological flexibility.* Communication présentée au 8th European Conference on Positive Psychology (ECP, 2016), Angers, France.

Strub, L. et Molines, M. (2016, juillet). *Programmes de pleine conscience dans le contexte professionnel : rôle médiateur de l'auto-compassion et de l'attention sur le présent.* Communication présentée au 19ème Congrès de l'Association Internationale de Psychologie du Travail de Langue Française (AIPTLF, 2016), Bruxelles, Belgique.

Bayot, M., Shankland, R., Strub, L., Garnier, S., Vermeulen, N. et Mikolajczak, M. (2015, juin). *Mindfulness and empathic responding,* Communication présentée à la Conference Mindfulness and Compassion: The Art And Science of Contemplative Practice, San Francisco State University, USA.

Molines, M., Shankland, R., Strub, L., Boissicat, N. et Steiler, D. (2015, juin). *Enhancing well-being in the workplace: The mediating role of Mindfulness for stress reduction and satisfaction with life.* Communication présentée à la Conference Mindfulness and Compassion: The Art and Science of Contemplative Practice, San Francisco University, USA.

Molines, M., Strub, L., Shankland, S., Boissicat, N., Duymedjian, R., Steiler, D., Sanséau, P.-Y. et Né, I. (2015, juin). *Effects of a Mindfulness-Based Intervention on entrepreneur women's mental health and self-efficacy: A pilot study.* Communication présentée à la Conference Mindfulness and Compassion: The Art and Science of Contemplative Practice, San Francisco University, USA.

Cuny, C. et Strub, L. (2014, septembre). *Contribution of mindfulness-based theory to product testing: a pilot study.* Communication présentée à la 6ème Conférence Européenne on Sensory and Consumer Research, Copenhague, Danemark.

Cuny, C., Shankland, R., Strub, L., Steiler, D. et Mermillod, M. (2013, mai). *Implicit measures of mindfulness dimensions: a pilot study.* Communication présentée au First International Conference on Mindfulness, Sapienza University of Rome, Italy.

Strub, L., Shankland, R. et Steiler, D. (2013, mai). *The efficacy of an occupational stress management-adapted Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) program in an individual format: an exploratory case study.* Poster présenté à la First International Conference on Mindfulness, Sapienza University of Rome, Italy.

Shankland, R., Strub, L., Cuny, C., Steiler, D., Vallet, F., Mondillon, L., Lebarbenchon, C. et Bergomi, C. (2013, mai). *French validation of the Comprehensive Inventory of Mindfulness*

Experiences (CHIME). Poster présenté à la First International Conference on Mindfulness, Sapienza University of Rome, Italy.

Strub, L. (2012, octobre). *Pertinence des interventions basées sur la pleine conscience dans la prise en charge de patients souffrant du cancer : spécificités thérapeutiques et potentiel clinique des approches MBST et MBCT*. Communication présentée au Colloque Sciences Humaines et Cancérologie, Besançon, France.

Strub, L. (2010, juin). *L'utilisation de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) dans l'état de stress professionnel. Etudes de cas*. Communication présentée aux 3ème Journées Doctorales en Psychologie de la Santé, Metz, France.

Strub, L., Tarquinio, C., Berghmans, C. et Kretsch, M. (2009, juin). *Effets d'un programme MBCT sur les symptômes du stress au travail : une étude pilote randomisée auprès d'une population de travailleurs dans un contexte industriel*. Communication présentée au 5ème Congrès de Psychologie de la Santé de Langue Française, Rennes, France.

Strub, L., Berghmans, C., Tarquinio, C. et Kretsch, M. (2009, juin). *Les interventions de la MBCT en santé : revue de concepts et panorama des champs thérapeutiques*. Communication présentée au 5ème Congrès de Psychologie de la Santé de Langue Française, Rennes, France.

Berghmans, C., Strub, L. et Tarquinio, C. (2009, juin). *Impact de l'approche thérapeutique de pleine conscience MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) sur la santé psychique (stress, anxiété, dépression et qualité de vie) chez des étudiants : une étude pilote contrôlée et randomisée*. Communication présentée au 5ème Congrès de Psychologie de la Santé de Langue Française, Rennes, France.

Berghmans, C., Tarquinio, C. et Strub, L. (2009, juin). *Méditation de pleine conscience et psychothérapie dans la prise en charge de la santé et de la maladie : revue de questions*. Communication présentée au 5ème Congrès de Psychologie de la Santé de Langue Française, Rennes, France.

Kretsch, M., Berghmans, C., Tarquinio, C. et Strub, L. (2009, juin). *Validation française d'une échelle de pleine conscience : La Philadelphia Mindfulness Scale*. Communication présentée au 5ème Congrès de Psychologie de la Santé de Langue Française, Rennes, France.

Strub, L., Lanfranchi, J-P. et Berghmans, C. (2008, juin). *Etude des déterminants psychosociaux et organisationnels prédictifs de l'absentéisme et du stress au travail dans un contexte industriel*. Communication présentée au 50ème Congrès de la Société Française de Psychologie, Bordeaux, France.

Communications dans des journées d'études

Villiot-Leclercq, E., Laurens, I., Strub, L., Courty, D., Bonnefond, N. et Heidseick, E. (2021, décembre). *Expérience d'apprentissage immersive massive : cas d'une module « Défi de la rentrée »*. Communication présentée à la Journée Scientifique autour des Environnements de Simulation Numérique et leurs apports à la pédagogie universitaire, Lyon, France.

Interventions publiques, interviews

Strub, L. (2021). Episode 1 : la rentrée du futur. Dans *On a testé le futur*, GEM en partenariat avec Usbek & Rica.

Strub, L. (2019). La pleine conscience au service de l'entreprise : mythe ou réalité ? Dans le cadre des Cycles de conférences Santé et qualité de vie au travail, Université Rennes2, septembre, 2019.

Strub, L. (2019). *Workshop Pleine conscience*. Dans le cadre de La Fabrique Humaine pour la CPME Rhône-Alpes, février, 2019.

Strub, L. (2018). Méditation et travail. Dans le cadre de la Journée prévention santé pour le groupe APRIL, novembre 2018.

Strub, L. (2018). Mindfulness et travail. 1ère Convention GEM Alumni Paris, novembre 2018.

Strub, L. (2018). *Workshop Pleine conscience*. Centre des Jeunes Dirigeants d'Entreprises, section Villefranche sur Saône, juin 2018.

Strub, L. (2018). *Workshop Pleine conscience*. Dans le cadre de La Fabrique Humaine pour le Club des entreprises de la Part-Dieu, avril 2018.

Strub, L. (2018). *Les effets scientifiques des pratiques de pleine conscience au travail*. Agir pour la Qualité de Vie au Travail, une action de prévention primaire de la santé au travail, Société de Médecine de Santé au travail Dauphiné-Savoie, mars 2018.

Strub, L. (2018). *Etat de l'art de la recherche scientifique : pleine conscience et entreprise*. Dans le cadre du Copil national CJD pleine conscience, Centre des Jeunes Dirigeants d'Entreprise, janvier 2018.

Strub, L. (2018). *Comment vivre et travailler dans un monde hybride ?* Table ronde dans le cadre du Festival -transfo, Festival Transfo, janvier 2018.

Strub, L. (2016). *Mindfulness et bien-être au travail*. Cycle de conférence MSH Alpes, Fil Good Lier la recherche & le bien-être de la société. MSH des Alpes, juin 2016.

Strub, L. (2016). *Mindfulness en entreprise : quelles potentialités ? Regards croisés à partir de différentes études menées*. Grandeur Nature, La grande rencontre nationale GERME : Le manager de demain, mai 2016.

Strub, L. (2016). *Atelier d'expérimentation de la pleine conscience : je change donc nous changeons*. La Fabrique Du Changement de Grenoble, mai 2016.

Strub, L. (2015). *Quand nous quittons notre tête pour travailler sereinement et librement dans le présent !* ANDRH, décembre 2015.

Strub, L. (2015). *Quand le dirigeant sort de sa tête pour diriger sereinement et librement dans le présent !* CJD Annecy, septembre 2015

Strub, L. (2015). *Mindfulness en entreprise*. La Bulle Open Mind, Dean & Deray, avril 2015.

Strub, L. (2015). *Méditer, un bienfait professionnel ?* Acteurs de l'économie, juillet 2015.

Strub, L. et Marziale C. (2009, avril). *Accidentologie et sécurité comportementale au travail. Application d'un programme de prévention des risques d'accidents au travail basé sur l'observation par les pairs*. Communication présentée à la Journée Mondiale Sécurité et Santé au Travail, Bettembourg, Luxembourg.

Strub, L. (2009, mars). *Impacts des déterminants psychosociaux et organisationnels sur l'absentéisme : le cas d'une entreprise industrielle*. Communication présentée à la Semaine de la Santé au Travail, Nancy, France.

Rapports

Bloch, J.-G., Brûlé, G., Commandeur, L., Dellanoy, M.-P., Frapsauce, H., Henry, S., Jelley, T., Lepère, B., Machuel, D., Poirieux, G., Roussel, P., Strub, L. (2016). Le travail au 21^{ème} siècle : vers l'agilité et la pleine conscience. Montigny-le-Bretonneux : Institut Sodexo pour la Qualité de Vie.