

Mon programme d'Entraînement à la Pleine Conscience : “Thérapie Cognitive par la Pleine Conscience”

Prévention de l'Humeur Dépressive et des Ruminations. Une meilleure Régulation Émotionnelle...

Historique et ancrage de mon programme de thérapie Cognitive par la Pleine Conscience...

Jon Kabat-Zinn a créé dans les années 1970 la Clinique de Réduction du Stress au Centre Médical de l'Université du Massachusetts à Worcester, dans le Massachusetts aux États-Unis. Au sein de cette clinique, il a mis en place le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR), programme structuré et progressif en groupe. Il s'intéressait au liens entre le corps et l'esprit et cherchait à soulager ses patients des troubles liés au stress.

La Méditation de Pleine Conscience prend ses racines dans la tradition bouddhiste mais est enseignée, dans le programme MBSR, de façon laïque, sans référence religieuse. Elle s'adresse à tout un chacun souhaitant s'engager dans un travail personnel de façon à “vivre mieux”.

Le terme “stress” dans l'acronyme MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) fait moins référence au sens que l'on y donne aujourd'hui qu'à la notion de Dukkha (terme pali) signifiant souffrance, insatisfaction. À cet égard, nous sommes tous potentiellement concernés, la souffrance pouvant prendre différentes formes: douleur chronique, cancer, troubles cardiaques, hypertension artérielle, troubles gastro-intestinaux dus au stress, céphalées, mais aussi ruminations mentales interférant avec le bien-être, troubles du sommeil, anxiété, dépression, difficultés interpersonnelles dans nos relations familiales ou/et professionnelles, irritabilité, humeur morose, fatigue voire épuisement, difficulté à

“se poser” et simplement savourer l’instant tel qu’il se déroule, ...

Lectures conseillées: Jon Kabat-Zinn (2005). Où tu vas, tu es; apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes. Jon Kabat-Zinn (2009). Au coeur de la tourmente, la pleine conscience (en anglais: Full catastrophe living, 1990). Jon Kabat-Zinn (2009). L'éveil des sens (en anglais: Coming to our senses, 2006).

La MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy–Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience pour la dépression): Fin des années 1990, 3 psychologues et chercheurs, Zindel Segal (Université de Toronto), Mark Williams (Université d'Oxford) et John Teasdale (Université d'Oxford et Université de Cambridge), se sont intéressés à la MBSR dans le cadre d'un projet de développement d'un programme permettant de réduire la rechute dépressive. En effet, on sait qu'après un premier épisode dépressif, au moins 50% des personnes connaîtront au minimum un second épisode dépressif et que les personnes ayant rencontré deux épisodes ou plus présentent 70 à 80% de risque de récurrence ultérieure.

Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale ont ainsi créé le programme MBCT. Son contenu est à 90% identique au programme MBSR mais il comporte des spécificités:

Là où l'objectif de la MBSR est d'accompagner le stress au sens de la souffrance plus générale, celui de la MBCT est de prévenir la rechute de la dépression.

La pratique de la méditation de pleine conscience est présente dans la MBSR et la MBCT: l'entraînement à une présence attentive et douce par le scan corporel, les étirements/le yoga en pleine conscience, la méditation assise et la marche consciente. La pratique corporelle est au cœur du programme durant les 4 premières semaines.

En MBSR, l'entraînement porte sur une observation des schémas de pensées et de réactions automatiques qui alimentent le stress et la souffrance et le développement de

nouvelles réponses. Une séance est dédiée à la communication consciente.

En MBCT, l'entraînement porte sur l'observation des schémas de pensées négatives alimentant l'humeur dépressive. Des éléments de thérapie cognitive sont inclus dans le programme.

Le format du programme MBSR est de 8 séances de 2h30 et une journée d'intégration et de pratique intensive entre la 6ème et la 7ème séance. Les groupes sont souvent plus nombreux que ceux en MBCT. le format du programme MBCT est de 8 séances de 2h00. Les groupes sont souvent moins nombreux que ceux en MBSR.

Le public en MBSR regroupe des personnes aux difficultés variées. Le public en MBCT regroupe des personnes ayant vécu au moins un épisode dépressif et actuellement en rémission.

Lectures conseillées: Zindel-V Segal, J-Mark-G Williams, John-D Teasdale (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute. J-Mark Williams, John-D Teasdale, Zindel-V Segal, Jon Kabat-Zinn (2009). Méditer pour ne plus déprimer: La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux.

Mon programme d'entraînement à la Pleine Conscience : Thérapie Cognitive par la Pleine Conscience, Prévention de l'Humeur Dépressive et des Ruminations. Une meilleure Régulation Émotionnelle...

Psychologue et psychothérapeute, certifiée en MBCT par l'UCL (2014), j'ai choisi de proposer une session d'entraînement à la pleine conscience en 8 séances, orientée sur la prévention de l'humeur dépressive et les ruminations.

L'objectif sera de permettre aux participants de prévenir l'humeur dépressive, les

ruminations et la souffrance plus générale en passant par un entraînement à une présence attentive et douce à ce qui est présent dans le corps et l'esprit et pouvant alimenter cette souffrance. De s'entraîner à une nouvelle manière d'être en relation avec ses pensées, ses sensations, ses émotions, de s'entraîner à une nouvelle manière d'être en relation avec soi, l'autre et le monde qui nous entoure.

Le Format est de 8 séances de 2h30. Les groupes sont ouverts à 15 personnes maximum, ayant parfois vécu un épisode dépressif mais actuellement en rémission, des ruminations mentales interférant avec le bien-être ou des difficultés plus variées telles que douleurs chroniques, troubles du sommeil, anxiété, difficultés interpersonnelles dans les relations familiales ou/et professionnelles, irritabilité, humeur morose, fatigue voire épuisement, difficulté à "se poser" et simplement savourer l'instant tel qu'il se déroule...

Je laisse la parole à J. Kabat-Zinn pour vous parler de ma déontologie...

« Comment peut on demander à quelqu'un d'examiner en profondeur son esprit et son corps et la nature de qui il est d'une manière systématique et disciplinée si on n'est pas désireux de s'engager soi-même dans cette grande et difficile aventure à un niveau au moins identique à celui de ses clients? »

Kabat-Zinn(2003,p.150)

Au Plaisir de Méditer ensemble...