



A PROPOS DE MINDFULNESS...

Docteur S. Peron
Septembre 2019

Définition de la « pleine conscience »

- * Etat de conscience qui résulte du fait de
 - porter son attention,
 - intentionnellement,
 - au moment présent,
 - sans juger,
 - sur l'expérience qui se déploie moment après moment.
(Kabat-Zinn, 2003)
- * Etat de conscience opposé au « pilote automatique ».

Le coeur du problème : le refus de souffrir

- La troisième vague cultive *l'acceptation des émotions Douloureuses*
- L'objectif est la *décentration, la défusion*
- Traverser une émotion sans vouloir qu'elle s'en aille et rester dans l'instant présent évite les stratégies de lutte Inefficaces
- Permet une vision d'ensemble des situations, pour pouvoir lâcher prise sur ce qui est en dehors de notre contrôle et s'engager efficacement ailleurs

Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience

- Deux programmes exclusivement basés sur la pleine conscience :
 - ❖ MBSR Jon Kabat-Zinn (1982-2000)
 - ❖ MBCT Segal, Williams et Teasdale (2002-2006)
- D'autres programmes :
 - ❖ Thérapie comportementale dialectique de M. Linehan
 - ❖ Thérapie par l'acceptation et l'engagement : ACT
 - ❖ Thérapie de prévention de la rechute pour patients dépendants de Marlatt (1994)

MBSR

Réduction du stress

- Programme de huit séances de 2h30 environ sauf la 6^{ème} séance : 1 journée entière d'exercices
- Exercice pratique de pleine conscience ---) expérience directe, commentaires et questions sur l'expérience.
- Assignation **indispensable** de tâches à domicile 45 min/jour - 6 jours/7
- Deux types d'exercice :
 - ✓ Formels : body scan, méditations
 - ✓ Informels : activités quotidiennes effectuées en pleine conscience.

La Méditation

Histoire

- Remonte à plus de 2500 ans en Orient
- Mais trace, il y a 4000 ans (fresques indiennes)
- En Occident, recherche sur la méditation depuis un peu plus de 75 ans (réticences du fait de son lien avec les traditions religieuses dont elle découle (Bouddhisme, Taoïsme, Hindouisme)).

Au commencement... de la MBCT

Le programme MBCT est une thérapie émotionnelle destinée à la prévention des rechutes dépressives en intégrant des éléments de la thérapie cognitive et comportementale à ceux de la méditation en reprenant le protocole en 8 séances de Kabat Zinn : gestion du stress basé sur la pleine conscience.

Mindfulness-Based Cognitive Therapy: MBCT

- * Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience
 - 8 séances en groupe (2h)
 - 4 séances de rappel
 - * Pleine conscience
 - Pratique formelle et informelle de la méditation (vipassana)
- +
- * Thérapie cognitive
 - * Psycho-éducation, détection précoce des signes précoces de la rechute, etc.

Le protocole MBCT

- Indication : prévention de la rechute dépressive pour des patients qui ont fait au moins 3 épisodes
- Structuré en 8 séances de 2h/séances
- Apprentissage de la pleine conscience selon le modèle de Jon Kabat Zinn (MBSR)
- Expériences pendant le groupe et chez soi pour expérimenter une autre façon d'être en rapport à l'instant : décrocher du pilotage automatique
- Pédagogie de la dépression et repérages des signes précoces de rechute grâce à la pratique de méditation quotidienne
- Mise en place d'une stratégie face aux épisodes d'humeur triste : accepter, accueillir, se libérer des ruminations qui veulent résoudre le problème, rester ancré puis agir efficacement pour soi

L'enjeu des récurrences dépressives

- 50% des patients remis d'un premier épisode dépressif en connaîtront au minimum un second
- Les patients ayant rencontré deux épisodes ou plus auront 70 à 80% de probabilité de récurrences dans leur vie

* *Prise en charge des complications d'un épisode dépressif caractérisé de l'adulte - HAS avril 2007 : Cohorte du National institute of mental health*

* (NIMH)

L'enjeu des récurrences dépressives

* Episode dépressif majeur



* Facteur de risque proximal :
événements de vie (souvent cause du premier EDM)

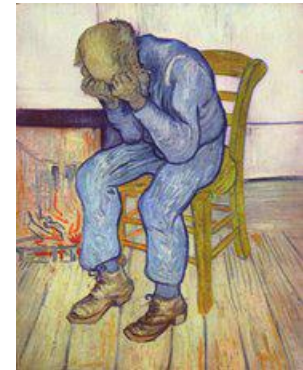


* Facteur de risque distal :
vulnérabilité génétique, facteurs d'éducation précoce,
symptômes résiduels du premier EDM dont réactivité
cognitive.



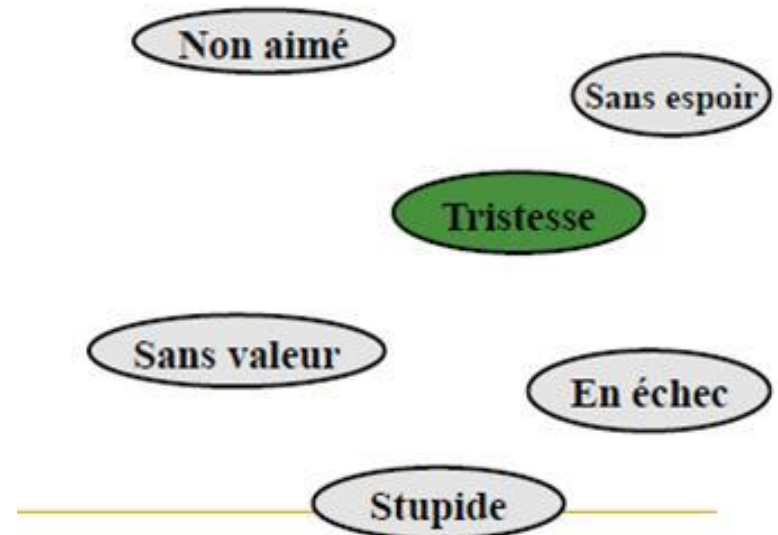
Ce qui rend psychologiquement vulnérable à la rechute dépressive

- * L'accès facilité à du matériel négatif quand l'humeur est triste, même si de manière légère et transitoire
- * La manière dont ce matériel négatif est traité, en ruminant à son sujet

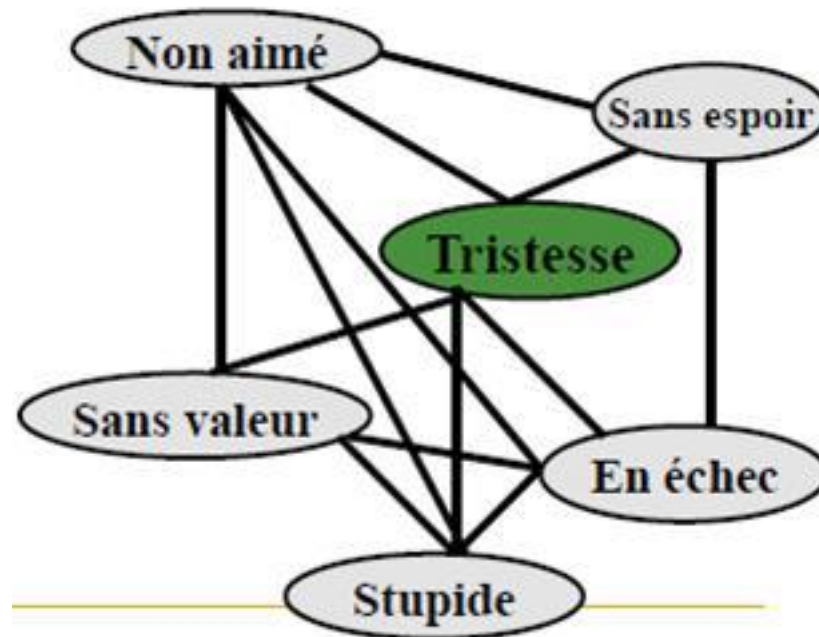


Hypothèse d'activation différentielle cause de la rechute dépressive

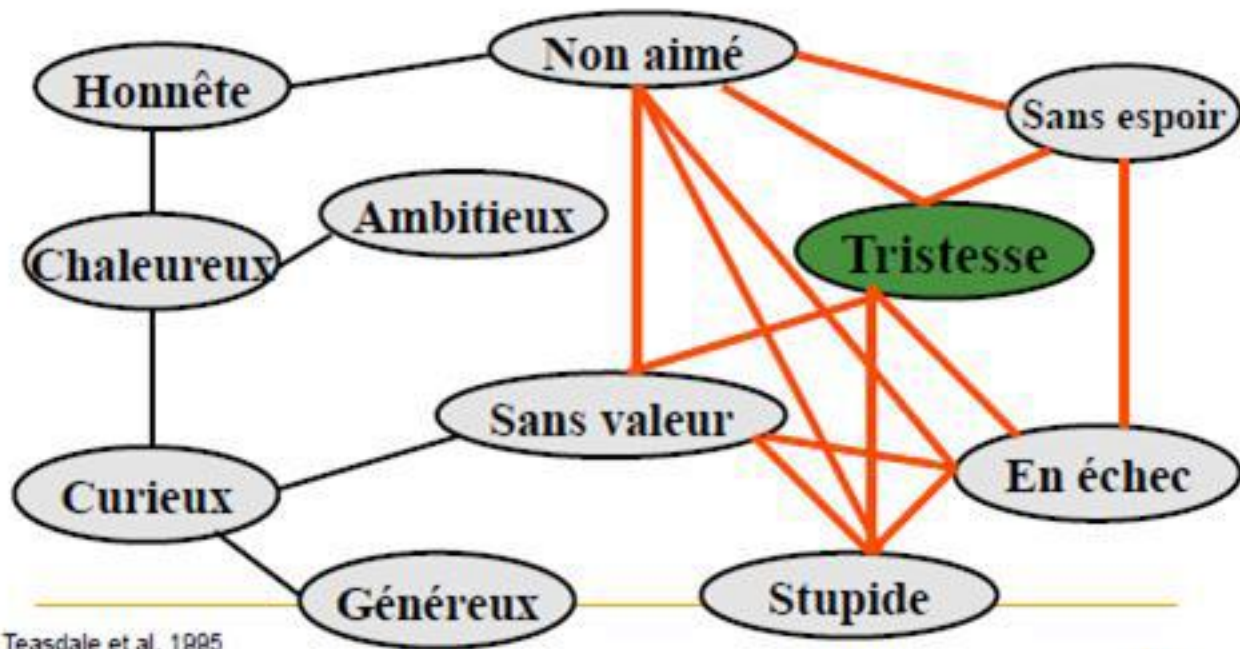
- * attitudes,
- * pensées,
- * croyances en lien avec la tristesse lors du premier EDM



Chaque nouvel épisode dépressif renforce les liens entre ces pensées et ces émotions négatives



La réactivation facilitée de pensées/émotions négatives peut se produire même lors de baisses légères de l'humeur chez une personne guérie de sa dépression



Teasdale et al, 1995

..

Intérêts

- Les personnes souffrant de trouble psy sont rarement dans l'instant présent (ruminations, anticipations). La plupart du temps, elles s'accrochent aux pensées et se laissent submerger par elles et leurs émotions.
- Deux exercices fondamentaux en MBCT
 - Body-scan : prendre des nouvelles de soi corporellement, apprendre à ne plus suivre ses pensées, apprendre à s'ancrer dans l'ici et le maintenant
 - Les pensées ne sont pas des faits, ne sont que des interprétations, ne sont pas la vérité, sont juste des indices concernant l'état dans lequel vous vous trouvez.

La position de l'instructeur

- A une pratique personnelle de méditation
- Se positionne à égalité avec les patients dans la pratique et le rapport aux expériences
- Ne cherche pas de solution face aux expériences même douloureuses des patients
- Accueille toutes les expériences et feed back en rapport avec les mécanismes de la dépression

Merci de votre attention...

