

La Pleine Conscience ou Vivre le Moment Présent

La Pleine Conscience, traduction habituelle du terme « *Mindfulness* », est un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention

intentionnellement,
dans le moment présent,
sans jugement
sur l'expérience qui se déploie moment après moment

Jon Kabat-Zinn (1992)

Il s'agit d'un véritable apprentissage qui inclut un engagement actif en conscience, une attention portée délibérément sur soi et son environnement, tout en éveil et curiosité, ouverture, réceptivité pour :

- Se mettre en rapport avec le présent vivant, avec notre être, nos sensations.
- Sortir du vagabondage de la pensée pour revenir à un ancrage corporel ici et maintenant.
- Développer une présence ouverte, attentive, curieuse avec « *l'esprit du débutant* » comme si nous n'avions jamais observé de tels phénomènes dans leur déroulement unique et éphémère.
- Privilégier une attitude ouverte, une acceptation douce, bienveillante, compassionnelle de soi et des autres.

L'objectif n'est donc pas de changer le contenu de l'expérience mais bien de changer la relation avec celle-ci.

La pleine conscience et l'acceptation permettent l'observation de ces expériences physiques et psychologiques, parfois désagréables, sans les juger et sans chercher à les modifier ou les fuir. Le but n'est donc pas d'avoir la tête vide - c'est impossible, le mental est toujours actif - ni de rechercher la détente. C'est davantage « ré-habiter » son corps, être pleinement présent, observer, accepter l'expérience du vivant telle qu'elle se présente instant après instant.

Quels sont les objectifs d'une démarche de pleine conscience thérapeutique appelée MBCT pour *Mindfulness Based Cognitive Therapy* ?

C'est une démarche qui utilise la méditation, des outils de thérapie comportementale et cognitive et des exercices de la psychologie des émotions, pour :

- prendre de la distance plus efficacement par rapport à ses activités mentales (émotions, pensées, images, fantasmes,...)
- identifier les pensées comme des pensées, et non plus comme des vérités
- développer notre capacité à porter notre attention volontairement sur une zone, puis la rediriger vers une autre zone corporelle, permettra plus tard de quitter nos pensées, nos émotions, ou nos ruminations dévastatrices ;
- améliorer la gestion de soi et le sentiment d'efficacité personnelle ;
- augmenter les capacités attentionnelles et de mémorisation
- devenir libre d'agir en fonction de ses valeurs, et être davantage en accord avec soi-même, dans chaque domaine de la vie.

Trois formes de programmes bien différents incluent le terme « *mindfulness* »

Ils n'ont pas les mêmes buts et peuvent égarer et faire douter.

1. *M* pour *mindfulness* est un qualificatif utilisé dans les méditations à l'usage d'un développement personnel, les instructeurs sont des pratiquants de méditation inspirés par la philosophie du bouddhisme ou par d'autres traditions de spiritualité.
2. *MBSR* pour *Mindfulness Based Stress Reduction* (Kabat-Zinn, 1992) est une démarche de gestion du stress. Les instructeurs ne sont pas nécessairement des professionnels de la santé.
3. *MBCT* pour *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (Segal, Williams & Teasdale, 2001, 2013) est uniquement proposée par des professionnels de santé (médecins, psychiatres, psychologues, infirmiers, kinésithérapeutes). Eux seuls peuvent entreprendre la formation d'après les recommandations internationales. Ils doivent avoir au préalable une formation théorique sur les émotions, leurs régulations chez l'être humain, leurs dysfonctionnements dans les troubles émotionnels, et avoir une expérience des patients anxio-dépressifs.

MBCT a pour objectif la régulation des émotions et la prévention des rechutes dans les troubles de l'humeur, les conduites addictives, les troubles anxieux

Il s'agit d'une démarche de soin préventive, qui se pratique en phase de stabilisation des symptômes. MBCT est un programme innovant, il intègre à chaque séance les trois axes fondamentaux : la méditation, les TCCs et la psychologie des émotions.

Au total, MBCT rassemble plusieurs outils :

- 6 pratiques de méditation de type « pleine conscience »
- 6 outils issus des thérapies comportementales et cognitives
- 4 exercices issus de la psychologie des émotions

Quel en est le déroulement ?

MBCT consiste en huit séances de 2 heures quasi hebdomadaires pour un total de 16 heures de travail en groupe, avec un entraînement quotidien de 45 minutes environ au moins trois fois par semaine.

Il s'agit de huit séances de deux heures guidées le plus souvent par deux instructeurs qualifiés en MBCT. Malheureusement, il n'existe pas encore aujourd'hui d'annuaire complet de ces professionnels sur notre territoire national, il est attendu d'ici deux ans.

Chaque séance a des objectifs concrets et scientifiques.

Chaque pratique de méditation, de TCC ou de psychologie des émotions est faite par tous les participants, puis un moment de partage de l'expérience directe permet d'exprimer le vécu de chacun, y compris celui des instructeurs.

Ces derniers mènent systématiquement un dialogue exploratoire dit « en trois cercles » : détailler l'expérience directe, la replacer dans le contexte de chaque participant, la généraliser dans le fonctionnement plus large corps esprit.

Cette discussion amène chacun à comprendre comment ce qui vient d'être appris pourra s'appliquer à des expériences de détresse émotionnelle.

Détail des 8 séances

Séance 1 : Au-delà du pilotage automatique

Séance 2 : Observer ses pensées plutôt que réagir

Séance 3 : Gérer ses obstacles

Séance 4 : Reconnaître l'aversion. Rester présent

Séance 5 : Laisser être et lâcher prise

Séance 6 : Voir les pensées comme des pensées, les pensées ne sont pas des faits, ni des réalités.

Séance 7 : Comment puis-je au mieux prendre soin de moi ?

Séance 8 : Plan d'action pour une nouvelle façon d'être

Pour qui ?

Recommandées depuis dix ans, les indications sont très larges aujourd'hui:

- pour ceux qui ont connu plusieurs épisodes dépressifs, désormais stabilisés, la MBCT permet de diminuer le taux de rechute dépressive de 34 % dans l'année qui suit le programme (Piet & Hougaard, 2011)
- pour les troubles addictifs après sevrage ou consommation contrôlée
- pour tous les troubles anxieux
- pour tous ceux qui souffrent de ruminations anxieuses, avec des pensées qui passent et repassent. Il est alors difficile de profiter de la vie et du moment présent quand l'esprit vagabonde entre le passé, un présent insatisfaisant et un futur inquiétant.
- face à ces pensées vous réagissez de manière automatique. Soit vous ruminez et vous vous laissez piétiner par vos pensées, soit vous vous défendez de vos ruminations : en vous agitant, en réalisant mille choses, en demandant aux autres de vous rassurer, en évitant certaines situations, en étant bloqués..., et vous êtes épuisés.
- pour tous ceux qui prennent trop à cœur chaque situation, avec bien trop d'exigences ;
- Etc...

Où pratiquer MBCT ?

Aujourd'hui un certain nombre de services hospitaliers de médecine générale, d'addictologie, de gestion de la douleur, de psychiatrie proposent des démarches de soins préventifs MBCT. En pratique libérale également le plus souvent dans des centres de méditation et de yoga.

| |
|----------------------------------------------|
| Par exemple, sur Paris, au Tigre rive gauche |
|----------------------------------------------|

Comment inclure un groupe M.B.C.T?

En tant que démarche préventive, l'indication doit être portée par un professionnel de santé.

Dans tous les cas, les instructeurs du groupe ont besoin de connaître votre dossier médical. Ils souhaitent généralement vous rencontrer individuellement afin d'avoir au moins un entretien pour poser l'indication, et déterminer à quel moment de votre

démarche de soin le groupe sera le plus approprié ; et d'évaluer avec vous votre niveau de motivation à vous engager pleinement dans cette pratique.

1. Mirabel-Sarron C, Guelfi JD. *Le concept de « Mindfulness » et son utilisation dans la prévention des rechutes dépressives (Mindfulness – based cognitive therapy M.B.C.T.) ; un entretien avec le Professeur Z. SEGAL.* JTCC, 2003, 1 : pp40-43.
2. Mirabel-Sarron C, Siobud-Dorocant.E, Sala.L, Bachelard.M, Guelfi.JD, Rouillon.F, *Mindfulness based cognitive therapy (MBCT) dans la prévention des rechutes thymiques chez les patients bipolaires I : une étude pilote.* Annales médico-psychologiques, 2009, 167, pp 686-690.
3. Mirabel-Sarron C, Docteur A, Sala L, Siobud-Dorocant E. *Mener une démarche de pleine conscience : approche MBCT,* Dunod, Paris, 2012.