

Atelier ASPCo de perfectionnement

« Thérapie cognitive de la pleine conscience et pratique personnelle »

Genève, le 25, 26 et 27 juin 2010

Instructeurs : Jean-Michel Aubry, Béatrice Weber, Daniela Dunker Scheuner , Miroslava Stankovic
Co-instructeurs : Jean-Philippe Jacques, Audrey Nallet, Kathrin Delederray, Françoise Stuckelberger

La Mindfulness, en français « pleine conscience », est une notion commune à la base des différents courants de pratique de méditation bouddhiste. Par pleine conscience, on entend le fait de porter son attention d'une manière particulière, délibérément, au moment présent et sans jugement de valeur (Jon Kabat-Zinn). A ce jour, plusieurs approches thérapeutiques intégrant la pratique de la méditation (Dialectical Behavior Therapy; Mindfulness-Based Stress Reduction ; Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ont été développées. Au cours de ces dernières années, les applications cliniques de la Mindfulness se sont multipliées, notamment dans le cadre du trouble de personnalité borderline (Linehan et al.,1993), l'abus de substance (Marlatt et al.,1994), la prévention de la rechute dépressive (Teasdale et al.,1995), le psoriasis (Kabat-Zinn et al.,1998), le cancer de la prostate (Specia et al.,2001) et pour les patients cancéreux (Shapiro et al.,2003). Plus spécifiquement, la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), en français thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, est une approche de groupe développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams. Initialement destinée à prévenir les rechutes dépressives chez les patients en rémission d'une dépression unipolaire récurrente, de nouvelles applications ont vu le jour, notamment avec des patients encore symptomatiques et avec des patients bipolaires (Weber et al., 2010).

Au cours de cet atelier MBCT, ouvert aux professionnels de la santé, le protocole original de traitement est abordé. Nous sommes invités à entrer dans le programme des 8 séances comme si nous étions des participants à un groupe destiné à prévenir les rechutes dépressives. Les trois jours se sont déroulés avec des alternances entre aspects théoriques partagés avec l'ensemble des participants et mise en pratique au sein de plus petits groupes.

L'atelier a débuté par une partie théorique concernant l'ampleur du phénomène mindfulness et les idées centrales de la prévention de la rechute dépressive par la MBCT. Rapidement, une question s'est posée : « Pourquoi s'intéresser à la pleine conscience pour prévenir la rechute dépressive ? ». Nous savons qu'un des facteurs de risque pour la rechute dépressive est la « réactivité cognitive » à l'humeur triste. En effet, lorsque l'humeur est triste, l'accès à du matériel négatif est facilité et la manière dont il est traité (ruminant à son sujet) entraîne une vulnérabilité psychologique à la dépression. En présence d'un état de tristesse transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes dépressifs ont donc tendance à réactiver de manière facilitée des patterns de pensées et d'émotions négatives pouvant déclencher une rechute. A travers des techniques de thérapie cognitive et la pratique de la méditation, la MBCT vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Il s'agit donc de trouver un moyen d'introduire un changement dans la relation de la personne à ses pensées et sentiments négatifs, d'une manière à ce que les pensées soient alors vues comme des événements

mentaux et non comme des réalités absolues, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.

D'autres aspects théoriques ont également été abordés au cours des 3 jours, notamment concernant les applications de la MBCT et son efficacité, de même que des éléments plus en lien avec l'instruction de cette approche et la pratique de la mindfulness.

Afin d'entrer au cœur de l'approche, les participants ont été invités tout au long de l'atelier à expérimenter le programme des 8 séances à travers des pratiques méditatives ainsi que sous forme de discussions à propos de l'expérience personnelle de chacun. Les petits groupes étaient composés de 8-9 participants, chaque petit groupe disposant d'un co-instructeur désigné sur les 3 jours. Selon les moments de l'atelier, par contre, chaque groupe rencontrait un instructeur principal différent. Les thèmes majeurs des 8 séances du programme MBCT ont été abordés à travers des exercices cognitifs et des pratiques méditatives de pleine conscience comme le body scan, la méditation assise, la marche et les mouvements en pleine conscience ou encore les 3 minutes d'espace de respiration.

Pour illustrer cela, revenons plus en détails sur différents moments vécus au sein du petit groupe avec lequel j'ai partagé ces quelques jours en tant que co-instructrice. Dès le second jour, l'instructeur a proposé aux participants de s'allonger sur le dos pour expérimenter le « body scan ». Il s'agit d'une pratique lors de laquelle ils ont été invités à déplacer leur attention volontairement d'une partie à l'autre de leur corps afin d'y noter les éventuelles sensations présentes et toute autre constat qu'ils pourraient faire lors de cette pratique. Les instructions insistent sur l'éveil de la curiosité et le développement de la conscience intentionnelle des sensations à chaque instant, sans jugement. Suite de cette pratique, l'instructeur a proposé aux participants de partager avec le groupe l'expérience qu'ils ont vécue. Certains ont décrit des sensations corporelles ressenties dans les différents endroits de leur corps, comme par exemple des sensations de froid, de chaud, des picotements ou encore des sensations de tension. D'autres ont eu le sentiment de s'être endormis pendant la pratique et donc de n'avoir pas pu suivre l'ensemble des instructions. Pour d'autres encore, un état de relaxation a été ressenti. Face à ces remarques, l'instructeur a rappelé que la question n'est pas de « bien faire », ni même de chercher à atteindre un état particulier. En effet, la pratique peut parfois amener de l'inconfort ou de l'ennui et cela ne veut pas dire qu'elle est ratée ! Au contraire, lorsque des difficultés surgissent au cours d'une méditation, il s'agit d'une bonne occasion pour amener son attention dans ses propres sentiments et sensations, plutôt que de s'en inquiéter ou de les laisser prendre le contrôle. Après ces premiers échanges, la discussion a été orientée sur la mise en évidence des différences entre la manière de faire habituelle et celle encouragée lors de la pratique. La discussion s'est terminée en se questionnant sur le « but » de l'exercice proposé (ici le body scan) dans un programme de prévention de la rechute dépressive.

Au fur et à mesure des pratiques, les réflexions des participants ont évolué à travers leur expérience. Ils ont notamment mis en évidence la différence entre le mode habituel de fonctionnement, celui des faits, des gestes, de l'action en mode automatique par rapport au mode d'être, être pleinement conscient. Ils ont également remarqué la difficulté de garder leur attention focalisée intentionnellement, pleinement conscient moment après moment. Ils ont expérimenté le va et vient de leur esprit, la tendance automatique à juger leur propre expérience et l'influence que cela peut avoir sur notre faculté à rester pleinement présent. Ils ont aussi constaté la manière dont ces jugements peuvent déclencher des trains de pensées sur ce qu'on estime devrait être différent, ce qui devrait être changé et la manière dont ces pensées s'emparent de nous.

A travers ces différentes expériences, les participants sont encouragés à devenir de plus en plus conscients des sensations corporelles, des sentiments, des émotions et des pensées qui les habitent moments après moments. Ainsi, une façon différente d'être en lien avec l'expérience est amorcée ...

Pour ma part, il s'agit du deuxième atelier auquel j'ai participé comme co-instructrice, le premier ayant eu lieu en 2008. A plusieurs reprises au cours des 3 jours, je me suis surprise en train de constater des différences entre la manière d'aborder et de « vivre » l'atelier entre le premier et celui-ci, ainsi que l'influence de la pratique de la pleine conscience sur mon fonctionnement plus général. La manière de préparer les 3 jours a été très différente, en 2008 je m'étais particulièrement focalisée sur la façon de guider les pratiques avec l'idée de « bien faire » et de ne rien oublier. Cette année, je me suis davantage centrée sur la manière d'animer les espaces de discussion après les pratiques et de traiter les questions soulevées par le groupe. Plusieurs questions se sont alors posées : Comment inviter les participants à partager leur expérience, quelles questions poser dans cet espace de discussion? Comment répondre aux questions, tout en incarnant l'approche elle-même ? Après réflexion, il me semble adapté de proposer des interventions respectant l'idée que l'apprentissage se fait progressivement par la pratique à travers un processus expérientiel plutôt qu'à travers une résolution verbale. C'est donc en cultivant un esprit de curiosité et de découverte, de recherche sur l'expérience à travers des questions ouvertes que j'ai l'impression de construire progressivement des éléments de réponses à mes questions.

Cette année, par contraste avec mon habitude de planifier et programmer à l'avance, j'ai fait le choix d'aborder l'atelier en essayant de ne pas trop anticiper sur ce qui allait se passer, en me laissant découvrir avec curiosité au fur et à mesure le déroulement des journées. C'est au cours des pratiques guidées par l'instructeur que je me suis rendue compte, comparativement à 2008, qu'il m'était possible d'être plus souvent et plus longtemps pleinement présente, sans me laisser embarquer dans des anticipations futures concernant l'organisation de l'atelier. Par contraste avec 2008, j'ai l'impression d'avoir été davantage consciente des moments où je passais en mode automatique, notamment lorsqu'il s'agissait d'assurer le bon déroulement de l'atelier. J'ai également constaté que le « switch » entre le mode « faire » et le mode « être » était devenu accessible plus simplement et avait lieu de manière plus fréquente, tout comme la prise de conscience du vagabondage de mon esprit.

Concernant le guidage des pratiques, je me suis sentie de plus en plus à l'aise en me basant davantage sur mes propres expériences pour formuler des instructions. En effet, au cours de cet atelier, j'ai guidé quelques pratiques en m'appuyant sur ce qui m'habitait et en laissant venir les instructions au fur et à mesure sans anticiper la manière de dire les choses, sans choisir à l'avance quels mots employer. Cette manière d'instruire la pratique en même temps que d'en faire l'expérience, était beaucoup plus fluide qu'il y a deux ans.

J'ai vécu cette année une expérience au cours du deuxième jour qui m'a permis de réellement prendre conscience de l'influence de la pratique régulière de la mindfulness sur certains aspects de mon fonctionnement, notamment dans ma relation aux événements désagréables, aux difficultés et contrariétés. En quelques mots, j'ai remarqué que j'avais perdu un objet de valeur en arrivant le samedi matin à l'atelier. Face à cette contrariété, un enchaînement de pensées m'a traversé l'esprit, avec très rapidement les actions à entreprendre pour rechercher cet objet. Puis, les « ruminations » ont débuté et je les ai rapidement identifiées avec un choix volontaire de les « stopper » avant qu'elles n'occupent tout mon esprit. De cette manière, j'ai pu décider de ne pas m'accrocher à cette préoccupation, ni aux pensées qu'elle entraînait, et de ne pas me laisser submerger par les actions à entreprendre pour retrouver cet objet. Avec l'acceptation du mieux possible de la situation telle qu'elle était, les pensées et sentiments

désagréables se sont éloignés progressivement. C'est à travers ce lâcher prise que j'ai constaté la manière dont cette contrariété m'avait fortement sollicitée, puis la manière dont j'avais fait le choix d'y répondre, c'est-à-dire en la laissant progressivement s'éloigner de mon esprit tout en étant disponible pour poursuivre l'expérience de la co-instruction de cet atelier. Cet événement est un exemple me permettant de mieux expérimenter à quel point la pratique de la pleine conscience est un entraînement de l'esprit permettant progressivement de répondre aux situations par choix, pleinement conscient, plutôt qu'en réagissant automatiquement.

Participer à cet atelier en tant que co-institutrice m'a amené de nouvelles pistes de réflexion, notamment à travers le partage avec les différents participants et instructeurs. La co-instruction et les expériences vécues au cours des 3 jours m'ont permis de prendre conscience de mon évolution sur ces deux dernières années et de me sentir de plus en plus à l'aise avec l'idée d'instruire des groupes MBCT dans le futur. Enfin, les rencontres enrichissantes avec les différents professionnels ayant participé à cet atelier sont très encourageantes pour continuer à s'engager dans la poursuite d'une pratique régulière de pleine conscience.

Par Audrey Nallet

Références en français



Segal, Z.V., Williams, J.M.G. & Teasdale, J.D. (2006).
La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression.
Bruxelles : De Boeck.



Kabat-Zinn, J. (2009).
Au cœur de la tourmente, la pleine conscience.
Bruxelles : De Boeck.



Kabat-Zinn, J. (2004).
Où tu vas, tu es.
Paris : Ed. J'ai lu.



Williams, J.M.G., Teasdale, J.D., Segal, Z.V. & Kabat-Zinn, J. (2009).
Méditer pour ne plus déprimer.
Paris : Odile Jacob.



Max, E. (2007).
Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience.
Bruxelles : De Boeck