

« JEUDI DE LA REHAB »

PRESENTATION DU PROGRAMME MBCT

4 mai 2023

Désirée Schieberlé
Nicolas Donath

IDE CMP / CATTP « Le Tival »
Pole 8/9 CH ROUFFACH

SOMMAIRE

1. La pleine conscience
2. Le pilote automatique
3. Le programme MBCT
4. Indications
5. Contre indications
6. Exercices pratiques (grain de raisin – scan corporel)

1. La pleine conscience

Pleine conscience (« mindfulness ») signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire :

- délibérément,
- au moment voulu,
- sans jugement de valeur

Jon Kabat-Zinn (2005). Où tu vas, tu es. Editions J'Ai Lu

2. Le pilote automatique (1/2)

On oppose la pleine conscience au pilote automatique :

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique » sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire.

De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

2. Le pilote automatique (2/2)

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes peut être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002

3. Le programme MBCT (1/4)

Le but du programme est d'augmenter la conscience afin de pouvoir répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement.

Nous réalisons cela en nous entraînant à devenir plus conscients de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Traduit et adapté de Segal, Williams, & Teasdale, 2002

3. Le programme MBCT (2/4)

- programme d'apprentissage de la pleine conscience intégrant des éléments de thérapie comportementale et cognitive
- 8 séances à raison d'une séance de 2h par semaine en groupe (4 à 6 personnes), 2 IDE
- des tâches à domicile (exercices avec audios, fiches d'auto-observations, etc.)

3. Le programme MBCT (3/4)

- S1 : « **Le pilote automatique** » : repérer ce qu'est un pilote automatique
- S2 : « **Gérer les obstacles** » : repérer les ressources à disposition
- S3 : « **Pleine conscience de la respiration** » : étendre la pleine conscience au corps
- S4 : « **Rester présent** » : diriger l'attention vers le moment présent, agréable ou désagréable

3. Le programme MBCT (4/4)

- S5 : « **Permettre / accepter** » : prendre conscience des tentatives d'évitement et de leur coût
- S6 : « **Les pensées ne sont pas des faits** » : prendre conscience de notre tendance à analyser et interpréter
- S7 : « **Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?** » : identifier les besoins réels, introduire des actions bénéfiques dans la routine quotidienne
- S8 : « **La pleine conscience au quotidien** » : maintenir et développer les nouvelles compétences acquises

4. Indications

En première intention pour des personnes souffrant de dépression, mais aussi :

- ruminations, anxiété
- mauvaise estime de soi
- difficultés relationnelles
- faible conscience émotionnelle, de soi, de son fonctionnement
- tendance à l'évitement
- difficulté à accepter une situation
- impulsivité
- etc...

5. Contre indications

- troubles psychotiques en phase aiguë
 - troubles attentionnels ou cognitifs majeurs
 - déconseillé en cas d'abus physiques ou sexuels, à cause du travail réalisé à partir du corps les premières semaines du programme
- finalement, tout état rendant impossible ou non sécurisante la pratique et/ou l'apprentissage de la pleine conscience

6. Exercices pratiques (1/2)

Exercice 1 (10 min) : **Grain de raisin**
Tour de table (10 min)

Exercice 2 (15 min) : **Respiration et Body Scan**
Tour de table (10 min)

6. Exercices pratiques (2/2)

Retour sur la pratique des exercices

Questions

Merci pour votre présence

Et

Votre écoute