

Mindfulness : mode d'emploi

• La pleine conscience, c'est quoi ?

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 « réhabiter » son corps, être pleinement présent, observer, accepter l'expérience du vivant telle qu'elle se présente instant après instant.

• Les idées reçues

Ce que le programme MBCT est :

- C'est un programme intégratif conjuguant méditation de pleine conscience, outils de TCC, et contributions de la psychologie des émotions
- C'est une présence au quotidien avec bienveillance et simplicité
- C'est développer le lâcher-prise et le laisser-être, se connaître mieux et être plus authentique avec soi-même
- C'est développer une autre relation, un autre regard par rapport à nos événements mentaux (pensées, émotions, sensations physiques...)
- C'est le développement d'une manière d'être au quotidien
- C'est développer un regard autre

Ce que le programme MBCT n'est pas :

- Se détendre
- Faire le vide dans sa tête, ni ne plus penser
- Trouver la paix intérieure
- Une quête spirituelle ni une religion
- Une recherche de relaxation ; l'intention est devenir présent à ce qui est
- Une solution magique, mais une manière d'être
- Un soin des symptômes aigus

• La MBCT, c'est quoi ?

Trois formes de programmes bien différents. Ils n'ont pas les mêmes buts et peuvent égarer et faire douter.

- *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.
- *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.
- *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.

Quels sont les objectifs de la démarche MBCT ?

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, etc.)
- 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.

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

Liens utiles :

<https://www.accessmbct.com>

<https://www.association-mindfulness.org>

<http://www.cmirabelsarron.fr/index.php?p=publications>