

MBCT : Déroulement type

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.

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

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

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

A qui s'adresse ce programme ?

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

Liens utiles :

<https://www.accessmbct.com>

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

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