

Groupe de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Sommaire destiné aux participants

D'après : Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D.
(2013). Mindfulness-based cognitive therapy for depression,
second edition. New York : Guilford Press

Traduction libre des tirés à part à des fins d'usage interne seulement
par L. M. Larouche, md. (juin 2003) et Thanh-Lan Ngô, M.D. (janvier 2016)

La traduction française officielle a été publiée en 2016 : Segal, Z.V., Williams,
J.M.G., & Teasdale, J.D. (2016). Thérapie cognitive basée sur la pleine
conscience pour la dépression : Prévenir la rechute. De Boeck Université

Document 6.1.

Texte préparatoire pour la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

S.V.P. Lire ce texte avant la première rencontre.

Dépression et/ou anxiété

La dépression et/ou l'anxiété sont des problèmes très communs. Vingt pour cent (20%) des adultes présentent une dépression sévère et ou d'anxiété généralisée au moins une fois dans leur vie. La dépression et/ou l'anxiété implique des changements biologiques- la façon dont le cerveau fonctionne- et des changements psychologiques – la façon dont nous pensons et ce que nous ressentons. C'est pourquoi il est souvent utile de combiner des traitements médicaux pour traiter la dépression et/ou l'anxiété, pour agir sur le cerveau, avec des approches psychologiques qui enseignent de nouvelles façons d'aborder les pensées et les sentiments.

Traitement de la dépression et/ou anxiété

Lorsque vous avez été déprimé(e) ou anxieux dans le passé, votre médecin vous a peut-être prescrit des antidépresseurs. Ceux-ci agissent sur les neurotransmetteurs dans votre cerveau. Dans la dépression et l'anxiété, ces neurotransmetteurs s'épuisent, diminuant alors votre niveau d'énergie, altérant votre humeur, et perturbant votre appétit et votre sommeil. Modifier ce déséquilibre chimique peut prendre du temps mais la plupart des individus constateront une amélioration après six à huit semaines.

Même si les antidépresseurs permettent souvent de traiter la dépression et/ou l'anxiété, ils ne produisent pas de guérison permanente– leurs effets ne persistent que si vous continuez à les prendre. Votre médecin pourra continuer à vous prescrire des antidépresseurs pour des mois, ou même pour des années, puisque c'est maintenant la façon d'utiliser les antidépresseurs si l'on veut prévenir le retour de la dépression et/ou anxiété.

Cependant, bien des gens préfèrent aussi utiliser d'autres méthodes pour prévenir d'autres dépressions. Ceci est le but du programme auquel on vous invite à participer.

Prévention d'autre dépression

Quelle que soit la cause de votre dépression et/ou anxiété, l'expérience d'une dépression et/ou anxiété a des conséquences. L'une d'elles est que vos risques de faire une rechute sont augmentés. Le but de ce programme est d'augmenter vos chances de prévenir un autre épisode de dépression et/ou d'anxiété. Pendant ces classes, vous apprendrez à composer différemment avec vos pensées et vos émotions.

Puisque plusieurs personnes ont déjà présenté des épisodes de dépression et/ou d'anxiété et qu'elles sont à risque de faire une rechute, vous apprendrez ces compétences en groupe avec des personnes qui ont déjà, elles aussi, été déprimé(e)s et qui ont été traités avec des antidépresseurs. Durant huit séances de deux heures chacune, le groupe se rencontrera pour apprendre de nouvelles façons d'aborder ce qui se passe dans nos esprits, et pour partager et discuter avec les autres participants des expériences que vous allez vivre individuellement.

Pratiques à domicile : l'importance de la pratique.

Ensemble, nous allons travailler pour changer certains modes de pensées qui sont présents depuis longtemps. Avec le temps, ces modes sont devenus des habitudes. Il n'est possible de les modifier que si nous mettons le temps et les efforts nécessaires pour apprendre de nouvelles compétences.

Cette approche dépend entièrement de votre volonté de faire les exercices à domicile entre les classes. Ces exercices prendront au minimum une heure par jour, six jours par semaine, pour les huit semaines, que va durer le programme. Il comprend des tâches comme écouter des ENREGISTREMENT AUDIO, faire de brefs exercices, et ainsi de suite dépendant des séances. Nous reconnaissons qu'il est souvent très difficile de trouver du temps pour faire quelque chose de nouveau, étant donné que vos vies sont déjà très occupées et très chargées. Cependant, cet engagement de prendre du temps pour vos pratiques à domicile est une partie essentielle du programme; si vous ne vous sentez pas capable de prendre cet engagement, il serait préférable de ne pas entreprendre le programme, à ce stade-ci.

Faire face aux difficultés

Les classes et les exercices à domicile peuvent vous enseigner à être plus conscients et à vivre au moment présent à chaque moment de votre vie. La bonne nouvelle est que cela va rendre votre vie plus intéressante, plus vivifiante, plus gratifiante. D'un autre côté, il faut faire face ce qui est présent, même quand cela est déplaisant et difficile. En pratique, vous observerez que faire face et reconnaître les difficultés est la façon la plus efficace, à long terme, de réduire le mal-être. Cela est aussi essentiel, pour prévenir d'autres épisodes de dépression et/ou d'anxiété. Lorsque vous verrez clairement les sentiments, les pensées et les expériences pénibles, au fur et à mesure qu'elles se présentent, vous serez en meilleure position pour les « tuer dans l'œuf », avant qu'elles ne progressent vers une dépression et/ou l'anxiété plus intense ou plus résistante.

Durant les séances, vous apprendrez à affronter doucement vos difficultés, et vous serez supporté(e)s par vos instructeurs et les autres membres du groupe.

Patience et persistance

Parce que nous allons travailler à changer des habitudes de penser qui sont solidement établies, vous allez devoir investir beaucoup de temps et d'effort. Les résultats de ces efforts peuvent se manifester seulement plus tard. De bien des façons, ça ressemble beaucoup à jardiner – nous préparons le terrain, nous plantons les graines, nous nous assurons qu'elles sont bien arrosées et nourries, et alors seulement nous attendons patiemment les résultats.

Comme lors d'un traitement avec les antidépresseurs, souvent, on n'observe un effet bénéfique qu'après les avoir pris pendant un certain temps. Néanmoins, l'amélioration de votre dépression et/ou anxiété dépendait sur votre continuation à prendre vos antidépresseurs, même lorsque vous ne sentiez pas de bénéfice immédiat.

De la même façon, nous vous demandons d'aborder les séances et les pratiques à domicile avec un esprit de patience et de persistance, vous engageant à y mettre le temps et les efforts qui vous seront demandés, tout en acceptant, avec patience, que les fruits de vos efforts peuvent ne pas apparaître immédiatement.

Lors de la première rencontre, vous pourrez poser les questions que vous avez concernant ces classes ou cet énoncé. Vous pourrez noter, avant la rencontre, les points que vous voudriez clarifier.

Bonne chance!

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press et Rockman, P. pour le Center for Mindfulness studies (Toronto)

Document 6.2

Introduction à la thérapie basée sur la pleine conscience

INTRODUCTION

Lors de la rencontre d'introduction, vous avez eu l'occasion de nous parler un peu de votre histoire, de recevoir des informations au sujet du cours, de discuter de notre compréhension de la dépression récurrente, d'apprendre quelques détails concernant les arrangements pratiques concernant ces séances et de poser les questions que vous aviez à ce moment-là. Dans ce texte, nous aimerions résumer certains points que nous avons discutés ensemble

COMPRENDRE LA DÉPRESSION RÉCURRENTÉ

Vous, et les autres membres du groupe, êtes ici parce que vous avez présenté des épisodes de dépression récurrente et que vous aimeriez éviter d'autres rechutes. Ce que vous ferez pendant le cours est basé sur les recherches psychologiques récentes portant sur les facteurs de vulnérabilité et de maintien de la dépression.

D'abord, nous aimerions vous présenter ces facteurs. Vous faites de votre mieux et ce que vous avez fait à date a fonctionné au moins partiellement mais n'a pas aidé autant que vous auriez voulu. Parce que vous n'aviez pas d'autres options, vous n'avez pas osé cesser de faire ce que vous faites habituellement. Par contre, certaines façons de composer avec les difficultés s'apparentent à « creuser pour sortir d'un trou alors que le trou s'agrandit ». Il s'agit d'un cercle vicieux qui fonctionne ainsi :

- Les pensées sont plus négatives lorsqu'on est déprimé que lorsqu'on se porte bien
- Pendant le premier épisode de dépression, des associations robustes se sont formées. Ainsi, même des événements mineurs comme un fléchissement léger de l'humeur peuvent maintenant déclencher une dépression.
- La spirale de la pensée négative qui est alors déclenchée peut mener au désespoir.
- Ceci peut nous amener à nous isoler et à éviter de plus en plus de situations.
- Il peut être difficile de se dégager de ceci, une fois que les anciennes croyances sont activées. On peut avoir l'impression d'être en train de se débattre dans des sables mouvants.

Au lieu de succomber à la rechute, il est possible de prendre du recul et de composer différemment avec le problème. Nous espérons vous aider à trouver des façons de réaliser ce changement.

COMMENT LE COURS SUR LA THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE PEUT-ELLE VOUS ÊTRE UTILE?

Des études portant sur des centaines de patients ont démontré que cette thérapie peut diminuer de façon significative le risque de rechute dépressive. Voici ce que des participants ont à dire sur ces classes :

- Je suis devenu conscient du fonctionnement de mon esprit.
- J'ai appris à reconnaître des schémas.
- J'ai appris à rester stable et aussi à prendre du recul.
- Je pouvais reconnaître que j'avais d'autres options que de reprendre mes vieilles habitudes.
- J'ai appris à adopter une attitude plus douce et plus gentille avec moi-même.
- J'ai appris à reconnaître les signes avant-coureurs et agir de façon utile.
- J'ai appris à mettre moins d'effort à tenter de régler les problèmes.
- J'ai appris à centrer mon attention sur l'ici et maintenant.

Pendant ce cours, vous trouverez différentes façons d'être pleinement conscient. En vous permettant d'expérimenter différentes pratiques de la pleine conscience, vous pourrez en découvrir certaines qui vous seront plus utiles. Ces classes hebdomadaires vous permettront d'adopter une attitude plus bienveillante et douce envers vous-mêmes.

PRATIQUE À DOMICILE

Il y aura des pratiques à domicile à chaque semaine, souvent jusqu'à une heure par jour. Pour vous aider à trouver du temps dans votre vie pour ce nouvel engagement, il peut être utile d'envisager les aspects suivants :

- Quand, dans votre journée, trouverez-vous le temps de pratiquer la méditation?
- Dites à votre famille et votre cercle social ce que cela implique
- Avez-vous accès à un appareil sur lequel vous pourrez écouter les enregistrements de méditation guidée?
- Est-ce possible de composer avec les différentes motivations qui surgiront naturellement comme être impatient d'obtenir des résultats vs ne pas avoir d'attentes particulières pendant 8 semaines
- Soyez bons pour vous-même pendant ces semaines de pratique, surtout si c'est difficile

DEFIS PENDANT LE COURS

Tel que discuté, il est possible que le cours de MBCT vous amène à relever différents défis. Nous aimerions vous assurer que lorsqu'ils se manifesteront, vous pourrez en discuter avec votre instructeur. Les participants des groupes précédents nous ont demandé de vous dire que ça vaut la peine de persister même si c'est parfois difficile. La connaissance et la compréhension acquises vont diminuer les risques de rechute en dépression.

CONFIDENTIALITÉ ET SÉCURITÉ

Afin de créer une atmosphère de confiance et de partage dans le groupe, nous aimerions établir des règles de base pour le groupe.

- La confidentialité sera respectée par les participants et les instructeurs
- Si votre instructeur a des raisons de croire que votre sécurité et votre bien être sont significativement compromis, incluant un risque immédiat pour vous ou pour autrui, il ou elle devra contacter votre MD de famille, ou autre professionnels de la santé mais seulement après vous avoir consulté.

ARRANGEMENTS PRATIQUES

- Le cours commence et se termine à l'heure prévue
- Il est préférable de porter des vêtements confortables et vous pourrez choisir d'apporter une petite couverture
- Nous aimerions souligner l'importance de venir à tous les cours. SVP avisez l'instructeur si vous savez que vous ne pourrez pas être présent
- Comme la classe comportera des défis, il se peut que vous n'avez pas toujours envie de vous y présenter. Si c'est le cas, appelez-nous pour qu'il sache comment vous allez. On peut discuter de ces problèmes avec vous.

Si vous manquez une séance, il se peut que vous ayez de la difficulté à revenir nous voir mais ça vaut la peine d'essayer de le faire. Vous serez toujours le bienvenu.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press..

SÉANCE 1-DOCUMENT 1

Une définition de la « Pleine conscience »

La pleine conscience est un état de conscience qui émerge lorsqu'on tourne l'attention

intentionnellement,

au moment présent,

et en l'absence de tout jugement

vers les choses telles qu'elles sont.

Williams, Teasdale, Segal et Kabat-Zinn (2007)

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press..

SÉANCE 1-DOCUMENT 2

Résumé de la séance 1 : Conscience et pilote automatique

Dans une auto, nous pouvons parfois conduire pendant des milles « sur le pilote automatique », sans être vraiment conscient de ce que nous faisons. De la même façon, nous pouvons ne pas être vraiment présents, d'un instant à l'autre, pour une bonne partie de nos vies. Nous pouvons souvent être « à des milles » sans même le savoir.

Sur le pilote automatique, « nos commandes peuvent être enclenchées » : les événements autour de nous, et des pensées, des sentiments, des sensations présents à notre esprit (même si nous en sommes très peu conscients) peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser qui sont suivies nuisibles et qui peuvent amener une détérioration de notre humeur.

En devenant plus conscient(e) de nos pensées, sentiments et sensations corporelles, d'instant en instant, nous nous donnons la possibilité de plus de liberté, et de plus de choix; nous n'avons pas besoin de retourner dans ces mêmes vieux schémas usés de pensée qui peuvent nous avoir causé des problèmes dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre prise de conscience de sorte que nous puissions répondre à des situations par choix plutôt que de réagir de façon automatique. Nous réalisons cela en devenant davantage conscient d'où se situe notre attention puis, de façon délibérée, en changeant le focus de notre attention, d'un point à un autre.

Pour commencer, nous avons utilisé l'exercice du raisin pour sortir du mode « pilote automatique ». Nous avons ensuite porté notre attention à différentes parties de notre corps, comme un focus pour ancrer notre attention dans le moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger à volonté notre attention et notre conscience vers différents endroits. Ceci est le but de l'exercice du scan corporel qui est la principale pratique à domicile pour la prochaine semaine.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 1-DOCUMENT 3

Pratiques à domicile

1. Faire le scan corporel, à l'aide de l'enregistrement audio ou du mp3 six fois d'ici à votre prochaine rencontre. Ne vous attendez pas à sentir quelque chose de spécial en écoutant l'enregistrement. En fait, laissez tomber toutes les attentes à ce sujet. Laissez simplement votre expérience être votre expérience. Ne la jugez pas. Faites simplement l'exercice de façon continue, et nous en parlerons la semaine prochaine.
2. Notez sur la fiche d'auto-observation chaque fois que vous écoutez l'enregistrement audio. Aussi, écrivez ce que vous observez pendant la pratique à domicile, afin que nous puissions en parler à la prochaine rencontre.
3. Choisissez une activité de routine dans votre vie quotidienne et faites un effort délibéré pour porter votre attention d'instant en instant sur cette activité, à chaque fois que vous la faites, comme nous avons fait avec l'exercice du raisin. Il y a plusieurs activités possibles comme : se réveiller le matin, se brosser les dents, prendre sa douche, sécher son corps, s'habiller, manger, conduire l'auto, sortir les vidanges, magasiner, etc. Simplement, exercez-vous à savoir ce que vous faites au moment même où vous êtes en train de le faire.
4. Notez les occasions où vous êtes en mesure d'observer ce que vous mangez, de la même manière que vous avez observé le raisin.
5. Prenez au moins un repas « en étant pleinement conscient », de la même façon que vous avez mangé le raisin.

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 1-DOCUMENT 4

Témoignage d'une patiente

Cette patiente a été hospitalisée pour une dépression il y a 4 ans, et suite à cela, son mari et ses enfants la quittèrent. Il n'y a plus eu de contacts, excepté à travers des avocats. Elle est devenue très déprimée et isolée; mais elle n'est pas retournée à l'hôpital. Maintenant, dans le pire de sa dépression, elle a commencé à utiliser l'exercice du scan corporel pour l'aider à éviter que son humeur ne s'aggrave. Voici ses commentaires alors qu'elle repense à ses 8 dernières semaines de participation à ce programme.

« Les 10 premiers jours, ce fut comme un fardeau. J'étais continuellement perdue dans mes pensées et alors, je me souciais à savoir si je faisais l'exercice de la bonne façon. Par exemple, je continuais à avoir des fuites dans des fantasmes. Quand l'enregistrement audio mentionna « Massachusetts », je pensais à un voyage que j'avais fait à Boston avec ma famille, il y a 5 ans. Mon esprit était tout éparpillé. Je pense que j'essayais trop de l'arrêter.»

« Un autre problème au début était quand mon mari disait : « Tu as seulement à accepter les choses comme elles sont maintenant ». Je pensais que cela était complètement irrationnel. Je me disais : « Je ne peux pas faire cela ».

« Éventuellement, je démarrais simplement l'enregistrement audio et je m'attendais à partir dans un monde d'idées. Je ne m'inquiétais pas si des soucis survenaient durant l'écoute. Graduellement, les 40 minutes passaient sans que je me perde, et à partir de là, la fois suivante fut plus efficace. »

« Après 10 jours, je me sentais plus détendue. J'ai arrêté de m'en faire si je pensais à quelque chose d'autre. Quand j'ai arrêté de m'en faire à ce sujet, alors j'ai, à ce moment-là, cessé mes fuites dans des fantasmes. Si je me mettais à penser à quelque chose d'autre, je retournais à l'écoute de l'enregistrement audio dès que j'arrêtais de penser à autre chose. Graduellement, les fuites dans des fantasmes diminuèrent. J'étais contente d'écouter la voix de l'instructeur, et alors j'ai commencé à trouver une certaine valeur dans l'exercice.»

« Rapidement, j'ai cheminé de sorte que je pouvais vraiment sentir la respiration descendre à la base de mon pied. Parfois, je ne sentais rien, mais alors, je pensais, « S'il n'y a pas de sensations, alors, je suis satisfaite avec le fait qu'il n'y ait pas de sensations ».

« Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire une demi-douzaine de fois de suite. C'est plutôt quelque chose à faire chaque jour. Ça devient plus réel à mesure que vous le pratiquez. J'ai ensuite commencé à avoir hâte de le faire ».

« Si les gens ont réussi à s'organiser pour écouter un enregistrement de 45 minutes, il pourra être plus facile pour eux d'organiser d'autres choses dans leur vie. L'écoute de l'enregistrement aura été un point de départ pour changer autre chose ».

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.

SÉANCE 1-DOCUMENT 5

Fiche d'auto-observation

Nom : _____

Notez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de ce qui survient durant votre pratique à domicile, afin d'en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/Date	Pratique oui/ non	Commentaires :
Jeudi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Vendredi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Samedi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Dimanche Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Lundi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Mardi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Mercredi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	
Jeudi Date :	Scan corporel : Activité de la vie quotidienne :	

Traduit et adapté de Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). Mindfulness based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. © Guilford Press.