

SEANCE 6-DOCUMENT 1

Résumé de la séance 6 : « Les pensées ne sont pas des faits »

Il est surprenant d'observer nous accordons sans le savoir aux pensées non désirées : « Fais ceci, dit ça, souviens-toi, planifie, obsède, juge ». Ils ont le potentiel de nous rendre fou et ils le font souvent ! - Joseph Goldstein

Nos pensées peuvent avoir des effets très puissants sur ce que nous ressentons et ce que nous faisons. Souvent, nos pensées sont déclenchées et activées de façon tout à fait automatique. En devenant conscient(e), encore et encore, des pensées et des images qui traversent notre esprit et en laissant aller alors que nous retournons notre attention sur la respiration et sur le moment présent. Il est possible de prendre une certaine distance et une autre perspective sur nos pensées. Cela nous permet de voir qu'il peut y avoir d'autres façons de voir ces situations, nous libérant ainsi de la tyrannie des vieux patterns de pensées qui automatiquement surgissent à notre esprit. Il est important de noter que nous pouvons éventuellement venir à réaliser profondément « dans nos tripes » que toutes les pensées ne sont que des événements mentaux (incluant celles qui disent qu'elles ne sont pas des événements mentaux!), que les pensées ne sont pas des faits, et que nous ne sommes pas nos pensées. Elles sont seulement des productions personnelles plus ou moins reliées à la réalité.

Les pensées et les images peuvent souvent nous fournir une indication de ce qui se passe plus profondément dans notre esprit : nous pouvons avoir une certaine prise sur elles, de sorte que nous pouvons les examiner à partir de plusieurs perspectives différentes. En observant à répétition, nos schémas de pensées automatiques récurrents, habituels et nuisibles, nous pouvons plus facilement devenir conscients (et changer) les processus qui peuvent nous conduire dans les spirales émotionnelles dépressives.

Il est particulièrement important de devenir conscient des pensées qui peuvent bloquer ou miner notre pratique, telle que : « Ça ne donne rien de faire cela », ou « Ça ne va pas marcher, alors pourquoi se donner la peine? » De tels patterns de pensées pessimistes, sans espoir, sont une des caractéristiques majeures des états affectifs déprimés, et un des facteurs principaux qui nous empêche de poser des gestes qui pourraient nous aider à sortir de ces états. Il en découle qu'il est particulièrement important de reconnaître de telles pensées comme « une façon négative de penser » et de ne pas automatiquement démissionner plutôt que s'exercer à utiliser des moyens habiles pour changer ce que nous ressentons.

Des pensées aux actions.. Des actions découlent toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées investir? Notre grande tâche est de les voir clairement, pour pouvoir choisir celles qui doivent être suivies d'une action et celles qu'on doit laisser tranquille.-Joseph Goldstein

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

SEANCE 6-DOCUMENT 2

Façons dont vous pouvez voir vos pensées différemment

Voici certaines choses que vous pouvez faire avec vos pensées :

1. Observez simplement vos pensées alors qu'elles viennent et s'en vont, sans sentir que vous avez à les suivre.
2. Voyez s'il est possible d'observer les émotions qui sont associées aux pensées : le contexte dans lequel vos pensées ne sont qu'un maillon dans une chaîne d'événement
3. Voyez vos pensées comme un événement mental plutôt qu'un fait. Il peut être vrai que cet événement survient souvent avec d'autres sentiments. Il peut être tentant de penser que cela est vrai. Mais il vous appartient de décider si cela est vrai, et ce que vous voulez faire avec.
4. Écrivez vos pensées sur une feuille. Cela vous permet de les voir d'une façon moins émotionnelle et moins envahissante. Aussi, la pause entre reconnaître une pensée et le fait de l'écrire peut vous donner un moment pour y répondre différemment
5. Pour des pensées particulièrement difficiles, il peut être utile de les considérer une deuxième fois, de façon intentionnelle, d'une façon équilibrée, avec un état d'esprit ouvert, comme faisant partie de votre méditation assise. Laissez votre « esprit sage » vous donner sa perspective, peut-être nommer les émotions qui sont associées et en être curieux, du mieux que vous le pouvez : « Ah voici la tristesse!; « Voici la voix de la dépression », « Voici la voix familière, dure, critique!. *L'attitude à adopter est un intérêt bienveillant et une curiosité envers les pensées* ».

Basé en partie sur Fennell, M. (1989). Depression. In: K. Hawton, P.M. Salkovskis, J. Kirk & D.M. Clark (Eds.), Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems; A practical guide.

Oxford: Oxford University Press

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 6-DOCUMENT 3

Prévention de la rechute

Quels sont vos signaux d'alarme vous laissant croire qu'une dépression pourrait être en train de prendre place de nouveau. Par exemple : vous sentir plus irritable, diminuer vos contacts sociaux : « je ne veux pas voir de gens », des changements dans vos habitudes de sommeil, des changements dans vos habitudes alimentaires, être plus facilement épuisé, abandonner l'exercice, ne pas vouloir vous occuper des affaires courantes comme ouvrir le courrier, payer les factures, etc., reculer les échéances...

Faites un système d'alarme précoce : écrivez sur une feuille blanche les changements que vous devez surveiller ; si cela vous semble acceptable, incluez vos proches dans une démarche de collaboration pour vous aider à noter ces signes précoces de rechute, et à répondre avec vous d'une façon habile à ces signes.

Faire face avec sagesse à la détresse et aux signes de dépression-I

VOIR CLAIREMENT (REMARQUER LES PREMIERS SIGNE DE DEPRESSION)

Ce feuillet vous permet d'être plus conscient de ce qui vous arrive lorsque la dépression surgit. Le but est d'investiguer, attentivement et avec curiosité, les pensées, les émotions, les sensations corporelles, et les schémas de comportement qui vous indiquent que votre humeur se détériore.

Quels sont les facteurs déclenchants de la dépression pour vous?

Les facteurs déclenchants peuvent être externes (des choses qui vous arrivent) ou internes (pensées, émotions, souvenirs, inquiétudes).

Soyez à l'affût de petits et gros facteurs déclenchants. Parfois de petits incidents peuvent déclencher une spirale descendante.

Quelles sont les pensées qui vous traversent l'esprit quand votre humeur baisse?

Quelles émotions surgissent?

Quelles sensations apparaissent dans votre corps?

Que faites-vous et qu'avez-vous envie de faire ?

Y'a-t-il de vieilles façons de penser ou de faire qui vous maintiennent sans le vouloir dans la dépression. Par ex. : ruminations, suppression de la pensée et des émotions, résister plutôt qu'accepter et explorer)?

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 6-DOCUMENT 5

Pratiques à domicile pour la semaine suivant la séance 6

1. Pratiquez avec votre sélection personnelle des enregistrements audio 40 minutes chaque jour. Inscrivez vos réactions sur la Fiche d'auto-observation.
2. Espace de méditation de 3 minutes-régulier. 3 fois par jour, à des temps précis; encerclez alors un R sur la Fiche d'auto-observation. Notez aussi vos commentaires / difficultés.
3. Espace de méditation de 3 minutes-en réponse, si vous le souhaitez. Vous pouvez le pratiquer à chaque fois que vous notez des sentiments désagréables (alors portez votre attention sur les pensées principalement). Chaque fois, encerclez un X à la journée appropriée sur la Fiche d'auto-observation. Notez aussi vos commentaires et difficultés. Si les pensées négatives sont encore présentes après les 3 minutes de méditation, vous pouvez alors appliquer certaines suggestions proposées dans le document 2 de cette séance pour obtenir une perspective différente sur ces pensées.
4. Complétez le document **Faire face avec sagesse à la détresse et aux signes de dépression**. SVP le remplir avec des membres de votre famille ou des amis, si vous le souhaitez. Ils pourraient noter des signes précoces de rechute si votre humeur fléchit.

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 6-DOCUMENT 6

Fiche d'auto-observation des pratiques à domicile-séance 6

Nom : _____

Inscrivez sur cette feuille chaque fois que vous pratiquez. Aussi, prenez note de tout ce qui survient durant votre pratique, de sorte que vous pourrez en parler lors de la prochaine réunion.

Jour/Date	Pratique (oui/non)	Commentaires :
Jeudi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Vendredi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Samedi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Dimanche Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Lundi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Mardi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Mercredi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	
Jeudi Date :	Quelle pratique formelle avez-vous choisi? R R R XXXXXX XXXXXX	

R : espace de respiration de 3 minutes-version régulière; X : espace de respiration de 3 minutes-en réponse

SEANCE 6-DOCUMENT 7

PRENDRE DU REcul FACE AUX PENSÉES

C'est remarquable comment vous pouvez vous sentir libéré(e) en sachant que vos pensées sont seulement des pensées et qu'elles ne sont pas « vous » ou « la réalité ». Comme exemple, si vous avez la pensée que vous devez faire un certain nombre de choses aujourd'hui et que vous ne reconnaissez pas cela comme une pensée, mais que vous agissez comme si cela est « la vérité », alors vous avez créé à ce moment même une réalité dans laquelle vous croyez fermement que ces choses doivent toutes être faites aujourd'hui même.

Un patient, Pierre, qui avait déjà subi une crise cardiaque et qui voulait en prévenir une autre, arriva à une réalisation dramatique lors d'une soirée. Il était à sa maison. Il se trouvait en train de laver son auto à 22 h, avec les lumières de l'auto allumées dans son entrée... Cela le frappa soudainement qu'il n'avait pas réellement à faire cela. Cette action était simplement la résultante inévitable d'une pleine journée occupée à essayer de faire tout ce qu'il pensait qu'il devait faire dans cette journée. Alors qu'il vit ce qu'il était en train de se faire à lui-même, il réalisa aussi qu'il avait été incapable de questionner la vérité de ses convictions que toutes ces choses devraient être faites aujourd'hui même, parce qu'il était déjà si complètement absorbé à penser cela.

Si vous vous trouvez en train de vous comporter d'une façon semblable, c'est probable que vous allez aussi vous sentir pressé, tendu, et anxieux, sans savoir pourquoi, comme Pierre se sentait. Alors, si la pensée de tout ce que vous devez faire aujourd'hui se présente à votre esprit alors que vous êtes en train de méditer, vous aurez à être attentif pour réaliser que cela est seulement une pensée. Autrement, vous pouvez être bien occupé en train de faire des choses avant même que vous ne réalisiez vraiment, sans aucune prise de conscience, que vous avez décidé d'arrêter d'être assis, simplement parce qu'une pensée a traversé votre esprit.

D'un autre côté, lorsqu'une telle pensée survient, si vous êtes capable de prendre un recul de cette pensée et de voir clairement, alors vous allez pouvoir prioriser les choses et prendre les décisions appropriées au sujet de ce qui doit vraiment être fait en premier. Vous allez savoir quand mettre un stop à ce que vous faites quand ce sera approprié. Alors, le simple fait de reconnaître vos pensées comme des pensées peut vous libérer de la réalité déformée qu'elles peuvent créer, et va permettre une vision plus claire de l'avenir et un sens plus grand de maîtrise sur votre vie.

Cette libération de la tyrannie de l'esprit qui pense vient directement de la pratique de la méditation elle-même. Quand nous passons une portion de temps chaque jour dans un « état à rien faire », en observant le mouvement de la respiration et l'activité de notre esprit et de notre corps, sans être pris dans cette activité, alors nous sommes à cultiver calme, et pleine conscience main dans la main. Comme l'esprit développe une stabilité et se trouve moins occupé dans les contenus de la pensée, nous renforçons la capacité de l'esprit à concentrer et à être calme. Et si chaque fois, nous reconnaissons une pensée comme une pensée quand elle survient, et si nous notons ses contenus et discernons la force de son emprise sur nous, et l'exactitude de ses contenus, alors à chaque fois nous laissons aller tout ça. Nous ramenons notre attention à notre respiration et à un examen de notre corps et alors nous fortifions notre pleine conscience. Nous en venons à nous connaître mieux et nous en venons à nous accepter plus, pas comme nous aimerions être, mais comme nous sommes réellement.

Adapté de Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta. 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

SESSION 6-DOCUMENT 8

Le train des associations

Le mode « penser à » de notre esprit envahit toute notre vie ; consciemment ou non, nous passons la plupart de notre temps à « penser à ». Mais la méditation est un processus différent de la pensée discursive ou de la réflexion. Parce que la méditation n'est pas pensée, au travers du processus continu d'observation silencieuse, de nouvelles formes de compréhension émergent.

Nous ne sommes pas obligés de nous battre avec nos pensées, ni de les juger. Tout simplement, nous pouvons juste choisir de ne pas poursuivre ces pensées une fois que nous avons pris conscience de leur existence.

Quand nous nous perdons dans les pensées, nous nous identifions fortement à elles. Les pensées balayent notre esprit et l'emportent et en très peu de temps nous pouvons en effet nous trouver bien loin ! Nous sautons dans un train d'associations de pensées, sans être conscient que nous avons embarqué, et en ne connaissant certainement pas notre destination. Plus loin sur le trajet, nous nous réveillons et nous constatons que nous avons été emportés par nos idées. Et quand nous descendons du train, nous pouvons être dans un environnement mental tout à fait différent de celui qui était le nôtre quand nous avons embarqué.

Prenez quelques instants, maintenant, pour examiner les pensées qui naissent dans votre esprit. A titre d'exercice, vous pouvez fermer vos yeux et vous imaginer dans un cinéma, occupé à regarder un écran vide. Attendez l'arrivée des pensées. Comme vous n'êtes occupés à rien d'autre que d'attendre les pensées, vous pouvez en devenir conscients très rapidement. Que sont-elles exactement ? Que leur arrive-t-il ? Les pensées sont comme des apparitions magiques qui semblent réelles quand elles nous absorbent, mais qui s'évanouissent si on les inspecte.

Mais qu'en est-il des pensées très fortes qui nous déstabilisent ? Nous regardons, regardons, regardons tout d'un coup—wouf !—nous sommes absorbés dans une pensée. De quoi s'agit-il ? Quels sont les états d'esprit ou les formes de pensées particulières qui nous absorbent de sorte que nous oublions qu'elles sont simplement des phénomènes vides et transitoires ?

Il est surprenant de constater le pouvoir énorme que nous accordons inconsciemment à ces pensées non désirées : « fais ceci, dis cela, souviens-toi, planifie, juge ». Elles ont le pouvoir de nous faire perdre la raison, et souvent elles le font !

Le type de pensées que nous avons, et l'impact qu'elles ont sur nos vies dépend de notre compréhension des choses. Si nous sommes dans l'état d'esprit volontaire et perspicace de simplement voir les pensées naître et passer, alors le type de pensées qui apparaissent importe peu ; nous pouvons regarder nos pensées comme le spectacle éphémère qu'elles sont en réalité.

De la pensée, naît l'action. De l'action résulte toutes sortes de conséquences. Dans quelles pensées allons-nous nous investir ? Notre tâche est d'essayer de les voir avec lucidité de manière à pouvoir décider sur lesquelles nous voulons agir, et celles que nous souhaitons simplement laisser passer.

Goldstein, J. *Insight meditation : The practice of freedom*. Boston: Shambhala, 1994.

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

Exercice

Scénario 1:

« Vous vous sentez déprimé parce que vous vous êtes querellé avec un collègue de travail. Peu après, vous rencontrez un autre collègue dans l'ascenseur et il s'en va rapidement disant qu'il ne peut s'arrêter. Que pensez-vous? »

Pensée :

Émotion :

Sensations corporelles :

Scénario 2:

« Vous vous sentez heureux parce que vous et votre collègue avez été complimenté pour votre bon travail. Peu après, vous rencontrez un autre collègue dans l'ascenseur et il s'en va rapidement disant qu'il ne peut s'arrêter. Que pensez-vous? »

Pensée :

Émotion :

Sensations corporelles :

Addendum

Lorsque vous devenez conscient(e) de pensées négatives

Lorsque vous notez des pensées et des images négatives dans votre esprit, maintenez les dans le champ de conscience, avec une attitude bienveillante d'intérêt et de curiosité, peut-être même en élargissant la conscience pour inclure une ou plusieurs des observations suivantes (retournez à votre respiration après chacune) :

1. Peut-être que je mélange une pensée avec un fait?
2. Peut-être que je saute trop vite aux conclusions?
3. Peut-être que je pense de façon rigide « en blanc ou noir »?
4. Peut-être que je me condamne totalement à cause d'une chose?
5. Peut-être que je concentre sur mes faiblesses et que j'oublie mes forces?
6. Peut-être que je me blâme pour quelque chose qui n'est pas de ma faute?
7. Peut-être que je me juge moi-même?
8. Peut-être que je me fixe des standards élevés de façon irréaliste pour moi-même, de sorte que je vais échouer?
9. Peut-être que j'essaie prédire l'avenir « en lisant dans une boule de cristal »?
10. Peut-être que je vise la perfection?
11. Peut-être que je vois trop de désastres?

P.S. L'attitude idéale à prendre vis-à-vis vos pensées consiste en un intérêt et une curiosité bienveillante.