

Exercice

Représentez-vous une de vos journées de travail typique. Si vous semblez faire la même chose presque toute la journée, découpez chaque activité en plusieurs parties : parler aux collègues, écrire un courriel, faire le café, classer, traitement de texte, manger le dîner. Et que faites-vous le soir et la fin de semaine? Que faites-vous alors? Écrivez les activités que vous faites dans une journée normale. Quelles activités vous rendent de bonne humeur, vous donnent de l'énergie, vous nourrissent? Et quelles activités vous dépriment ou vous drainent de votre énergie?

Activité	N/D/0

Inscrivez N à côté des activités qui vous nourrissent, D à côté des activités qui vous épuisent, qui vous drainent de votre énergie, 0 à côté des activités neutres.

Est-ce que l'équilibre entre les activités nourrissantes et drainantes vous semble adéquat?

Comment pouvez-vous effectuer des changements afin de prendre le temps de faire les activités qui vous nourrissent ou en devenir plus conscient(e) lorsque vous les faites?

Comment faire moins souvent les activités qui drainent de l'énergie ou comment pouvez-vous les gérer de façon plus habile?

Encadré 16.2

« Le jour d'été »

Qui a fait le monde?
Qui a fait le cygne et l'ours noir?
Qui a fait la sauterelle?
Je veux dire celle-ci-
celle qui a bondi hors de l'herbe,
celle qui mange du sucre au creux de ma main,
qui bouge ses mandibules de gauche à droite, plutôt que de haut en bas-
qui regarde autour d'elle avec ses énormes yeux compliqués.
La voilà qui lève ses pâles avant-bras et se nettoie soigneusement la tête.
La voilà qui déploie ses ailes, et s'envole au loin.
Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.
Mais je sais comment prêter attention, comment tomber
dans l'herbe, comment m'agenouiller dans l'herbe,
comment flâner et être comblé, comment errer à travers les champs,
ce que j'ai fait tout au long de la journée.
Dites-moi, qu'aurais-je dû faire d'autre ?
Tout ne finit-il pas par mourir, et trop rapidement ?
Dites-moi, qu'entendez-vous faire
de votre unique, sauvage et précieuse vie ?

Mary Oliver, *House of Light*, 1990. Beacon Press, Boston.

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

Résumé de la séance :
Comment puis-je au mieux prendre soin de moi?

Ce que nous faisons réellement avec notre temps d'un moment à l'autre, d'une heure à l'autre, d'une année à l'autre, peut avoir une influence très puissante affectant notre bien-être général et notre habileté à composer habilement avec la dépression. Vous pouvez essayer de vous poser les questions suivantes :

1. Parmi les choses que je fais, qu'est-ce qui me nourrit, qu'est-ce qui augmente mon sens d'être vraiment vivant et présent, plutôt que d'à peine exister? (activités stimulantes)
2. Parmi les choses que je fais, qu'est-ce qui m'épuise, qu'est-ce qui diminue mon sens d'être vraiment vivant et présent, qu'est-ce qui me fait me sentir comme à peine existant, ou même encore pire? (activités déprimantes).
3. En acceptant qu'il y ait certains aspects de ma vie que je ne peux tout simplement pas changer, est-ce que je choisis consciemment d'augmenter le temps et les efforts que je donne aux activités stimulantes et de diminuer le temps et les efforts que je donne aux activités déprimantes?

En étant vraiment présent à un nombre croissant de moments de notre vie et en prenant consciemment des décisions au sujet de ce dont nous avons vraiment besoin dans chacune de ces occasions, nous pouvons utiliser nos activités pour devenir plus attentif et alerte, et pour régulariser notre humeur.

Cela est vrai à la fois pour gérer les patterns réguliers de nos vies de chaque jour, et aussi les périodes d'humeur plus triste qui peuvent conduire à la dépression – nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et cultiver des activités que nous pouvons utiliser comme des moyens pour affronter des périodes d'humeurs déprimantes. Le fait que ces outils soient déjà disponibles signifie que nous serons plus portés à persister à les utiliser lorsque surgissent des pensées automatiques négatives, comme « pourquoi tenter quoi que ce soit? » qui font simplement partie du territoire de l'humeur dépressive.

Par exemple, une des façons les plus simples de prendre soin de notre bien-être physique et mental est de faire de l'exercice physique à chaque jour – au minimum, visez 3 marches rapides de 10 minutes, et aussi, si cela est possible, faire d'autres types d'exercices, comme des étirements conscients, du yoga, de la natation, du jogging, etc. Une fois que l'exercice fait partie de votre routine quotidienne, il devient une réponse immédiatement disponible aux humeurs dépressives lorsqu'elles apparaissent.

Les 3 minutes d'espace de respiration nous rappellent d'utiliser des activités pour faire face aux sentiments désagréables lorsqu'ils apparaissent.

UTILISER LES 3 MINUTES D'ESPACE DE RESPIRATION : L'ÉTAPE VERS L'ACTION

Après s'être reconnecté avec une conscience élargie dans l'espace de respiration, il peut paraître approprié de passer aux actions choisies. Pour composer avec des affects déprimés, les activités suivantes peuvent être particulièrement utiles :

1. Faire quelque chose d'agréable.
2. Faire quelque chose qui va vous donner un sens de satisfaction ou de maîtrise.
3. Agir en pleine conscience.

Demandez-vous : De quoi ai-je besoin pour moi maintenant? Comment puis-je mieux prendre soin de moi maintenant?

Essayez une de ces activités :

1. **Faire quelque chose d'agréable.**
Être bienveillant avec votre corps : prendre un bon bain chaud; prendre une sieste; manger votre mets favori sans vous sentir coupable; boire votre breuvage chaud favori; vous donner une manucure.
Accomplir des activités agréables : faire une marche (peut-être avec un ami, ou avec le chien); visiter un ami; prendre du temps pour votre passe-temps favori; faire du jardinage; faire de l'exercice physique; téléphoner à un ami; préparer un repas; aller magasiner; regarder quelque chose de drôle ou d'inspirant à la télévision; lire quelque chose qui vous donne du plaisir; écouter une musique qui vous fait vous sentir bien.
2. **Faire quelque chose qui vous procure un sentiment de maîtrise, de satisfaction, d'accomplissement, ou de contrôle.**
Nettoyer la maison; vider un tiroir ou un garde-robe; mettre à jour votre correspondance; faire un travail; payer une facture; accomplir une tâche que vous reportez à plus tard; faire de l'exercice. (N.B. Il est très important de vous féliciter à chaque fois que vous complétez une tâche, ou une portion de la tâche, si vous avez choisi de la faire en quelques étapes).
3. **Agir en pleine conscience** (relire le texte « Rester présent » de la séance 4)
Centrez toute votre attention sur ce que vous êtes en train de faire actuellement; restez présent dans l'instant même où vous êtes; centrez votre esprit dans le présent. (par exemple, « Maintenant, je descends les marches... maintenant je peux sentir la rampe sous ma main... maintenant je marche dans la cuisine... maintenant j'allume la lumière...»); prenez conscience de votre respiration alors que vous faites d'autre chose; soyez conscient du contact de vos pieds avec le plancher alors que vous marchez.

SOUVENEZ-VOUS

1. Essayer d'exécuter votre action comme s'il s'agissait d'une expérimentation. Essayez de ne pas juger d'avance comment vous allez vous sentir lorsque vous l'aurez complétée. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que cette activité puisse être utile d'une manière ou d'une autre.

2. Considérez une gamme d'activités et ne vous limitez pas à quelques activités favorites. Parfois, essayer de nouveaux comportements peut être intéressant en soi. « Explorer » et « investiguer » peut souvent contrecarrer « l'isolement » et le « retrait ».
3. Ne vous attendez pas à des miracles. Essayez d'exécuter du mieux que vous le pouvez ce que vous avez planifié. Se mettre de la pression en pensant que cela va changer les choses de façon dramatique peut s'avérer non réaliste. Plutôt, les activités permettent de développer un sentiment de contrôle face aux changements de l'humeur.

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 7-DOCUMENT 2

QUAND LA DÉPRESSION EST ENVAHISSANTE

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression vient de nulle part. Par exemple, vous pouvez vous lever un matin et vous sentir très fatigué, sans entrain, envahi par des pensées désespérantes.

Quand cela vous arrive, il peut être utile pour vous de vous dire : « Simplement parce que je me sens déprimé, maintenant, ne veut pas dire que je dois rester déprimé. »

Quand ces états surgissent ainsi de nulle part, elles mettent en branle des façons de penser négatives chez toute personne concernée.

Si vous avez déjà été déprimé dans le passé, cet état aura tendance à déclencher de vieilles habitudes de penser qui peuvent être particulièrement dommageables : des généralisations, des prédictions que cela va continuer pour toujours, et le mode de pensée « retour à la case de départ ». Toutes ces façons de donner un sens à ce qui vous arrive vous empêcheront d'entreprendre des actions.

La présence de ces symptômes n'indique pas nécessairement maintenant que la dépression va durer longtemps, ou que vous êtes déjà au cœur d'un épisode de dépression majeure.

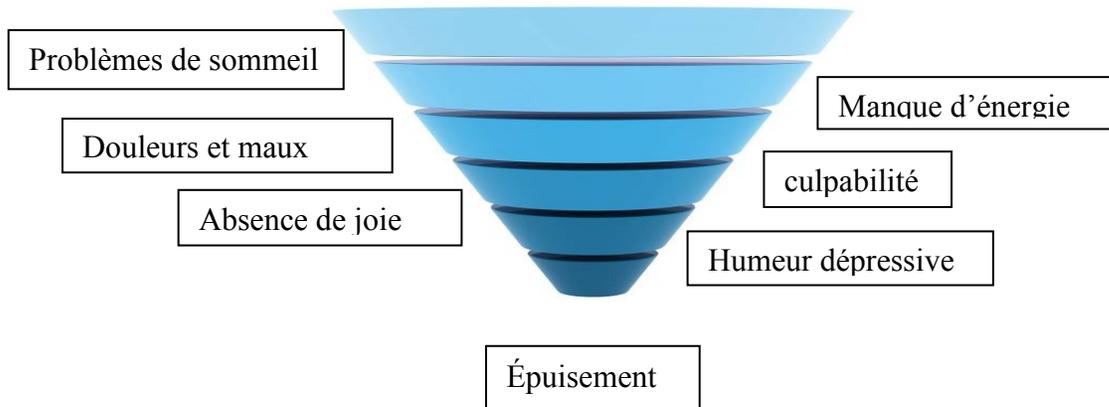
Demandez-vous alors : « Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de moi, afin de passer à travers cette période d'humeur triste? »

Alors, pratiquez l'espace de respiration pour vous recentrer. Cela pourra vous aider à voir la situation avec une perspective plus large. Cette perspective plus ouverte vous permettra de prendre conscience à la fois de l'inclinaison de vos vieilles habitudes de penser, et aussi de l'action habile à prendre.

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 7-DOCUMENT 3

L'ENTONNOIR DE L'ÉPUISEMENT



Le rétrécissement des cercles illustre le rétrécissement de nos vies alors que nous renonçons aux choses que nous apprécions mais qui nous semblent optionnelles. Le résultat est que nous cessons de faire les activités qui nous nourrissent, il ne reste plus que le travail ou d'autres facteurs de stress qui nous drainent souvent de nos ressources. Professeur Marie Asberg suggère que ceux d'entre nous qui continuent vers le bas sont souvent ceux qui sont les travailleurs qui sont les plus consciencieux, ceux dont la confiance en soi dépend surtout de la performance au travail (i.e. ceux qui sont souvent considérés comme les meilleurs travailleurs, pas les paresseux). Ce diagramme montre aussi la séquence des symptômes qui s'accumulent chez un participant alors que l'entonnoir se rétrécit et qu'il devient de plus en plus fatigué.

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 7-DOCUMENT 4

TRAVAILLER SAGEMENT AVEC LA TRISTESSE ET LA DÉPRESSION-II

RÉPONDRE SAGEMENT (PRENDRE SOIN DE SOI LORSQUE VOUS REMARQUER LES PREMIERS SIGNES DE DÉPRESSION)

Dans le document 4 de la session 6, vous avez écrit ce qui déclenche la spirale descendante de l'humeur et les signes que votre humeur fléchit (soit les pensées, émotions, sensations corporelles). Sur ce document, envisagez comment vous pourriez répondre de façon habile lorsque vous vous retrouvez dans cette situation. Il peut être utile de réviser les documents remis lors de ce cours, pour vous rappeler ce que vous avez fait et voir si vous avez découvert quelque chose qui pourrait vous aider.

Dans le passé, qu'est-ce qui vous a aidé quand vous avez commencé à vous sentir plus déprimé?

Comment pourriez-vous répondre de façon plus habile à la dépression? Comment répondre aux pensées et d'émotions sans augmenter la détresse (incluant ce que vous avez appris en classe)?

Comment pouvez-vous prendre soin de vous-même actuellement (activités qui vous soulagent, qui vous nourrissent, personnes que vous pourriez appeler ou voir, petites choses que vous pouvez faire pour répondre sagement à la détresse)?

VOTRE PLAN D’ACTION

Écrivez des suggestions pour vous-même dans un plan d’action que vous pourrez utiliser pour vous aider à faire face à la situation lorsque vous remarquerez les premiers signes de rechute (souvenez-vous de prendre en compte l’état d’esprit dans lequel vous pourriez vous retrouver; par exemple : « Je sais que tu ne seras pas très enthousiaste mais je crois que néanmoins il est très important... »). Par exemple, vous pourriez faire des étirements en pleine conscience, un scan corporel, une méditation assise, vous souvenir des choses utiles que vous avez apprises pendant la classe; prendre fréquemment des espaces de respiration puis réviser vos pensées ou choisir de pratiquer une action habile; lire quelque chose qui vous aidera à reprendre contact avec votre esprit sage etc...

Il peut être utile de se souvenir que ce dont vous aurez besoin dans ces situations n’est pas différent de ce que vous avez souvent pratiqué pendant ces classes.

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 7-DOCUMENT 5

Pratiques à domicile pour la semaine suivant la séance 7

1. À partir de toutes les différentes formes de méditation de la pleine conscience que vous avez pratiqué, choisissez une forme de pratique que vous avez l'intention d'utiliser sur une base régulière, quotidienne, pour les prochaines semaines. Utilisez cette pratique sur une base quotidienne pour la semaine qui vient, et inscrivez vos réactions sur la Fiche d'auto-observation.
2. Développer un plan d'action (travaillez sagement avec la tristesse et la dépression-II, document 4 de la session 7) à être utilisé lorsque l'humeur dépressive sous envahi. Peut-être envisager d'inclure vos amis et votre famille dans cette planification.
3. Exercice de 3 minutes d'espace de respiration - pratique régulière : Pratiquez 3 fois par jour à des temps prévus. Notez chaque fois que vous le faites en encerclant un R sur la Fiche d'auto-observation. Notez aussi vos commentaires et difficultés.
4. Exercice de 3 minutes d'espace de respiration – en réponse, si indiquée: Pratiquez cet exercice chaque fois que vous notez des pensées ou des sentiments désagréables. Inscrivez chaque fois que vous faites l'exercice en encerclant un X, selon le jour approprié, sur la Fiche d'auto-observation.

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 7-DOCUMENT 7

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

Exercice

En faisant le point sur le programme :

Pourquoi veniez-vous au départ? Quelles étaient vos attentes et pourquoi êtes-vous resté?

Qu'est-ce que vous vouliez/espériez?

Qu'est-ce que ça vous a apporté? Qu'est-ce que vous avez appris?

Qu'est-ce que ça vous a coûté?

Quels ont été les plus gros obstacles pour continuer?

Quelles stratégies pourraient vous aider à ne pas vous retrouver dans une impasse?

Questionnaire :
Vos réflexions personnelles sur le programme de méditation

Sur une échelle de 0 à 10, à quel point le programme a-t-il été important pour vous?

0 _____ 10

Si vous le voulez bien, dites-nous pourquoi vous avez donné cette cote?

Qu'avez-vous appris d'utile (ex. idées, techniques)?

Qu'avez-vous apprécié?

Qu'avez-vous moins aimé ? Avez-vous des suggestions pour améliorer le programme?