

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

Séance 7-DOCUMENT 1- Résumé de la séance 7 :

« Comment puis-je au mieux prendre soin de moi? »

Ce que nous faisons vraiment de notre temps, d'instant en instant, d'heure en heure, d'années en année, peut avoir une forte influence sur notre bien-être général et sur notre capacité à faire face avec compétence à la dépression.

Peut-être aurez-vous envie de vous poser les questions suivantes :

1. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d'être vraiment vivant et présent, plutôt que de seulement exister?
(Activités N pour « nourrissantes »)
2. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me vident de mon énergie, qui diminuent mon sentiment d'être vraiment vivant et présent, qui me donnent l'impression de seulement exister ou pire encore?
Activités D pour « Drainantes »)
3. Tout en acceptant qu'il existe certains aspects de ma vie que je ne peux pas changer, suis-je consciemment en train de choisir d'augmenter le temps et l'énergie que j'accorde à des activités « nourrissantes » et de diminuer le temps et l'énergie que j'accorde à des activités « drainantes »?

En étant réellement présents à un nombre grandissant de moments de votre vie, et en décidant consciemment de ce dont nous avons réellement besoin à chacun de ces moments, nous pouvons utiliser nos activités quotidiennes pour gagner en conscience et en lucidité, et pour réguler nos humeurs.

Ceci s'applique tout autant à la régulation de notre vie quotidienne qu'aux périodes d'humeur négative qui peuvent mener à la dépression : nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et développer des activités qui nous serviront d'outils dans les périodes où notre humeur se dégrade. Avoir de tels outils à disposition augmente la probabilité que nous continuions à les utiliser

en période difficile, face à des pensées négatives (telle qu'«À quoi bon? »), qui caractérisent le territoire de la dépression.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de votre bien-être physique et mental est de faire chaque jour de l'exercice physique – au minimum une marche de 10 minutes par jour ; également, pour autant que cela soit possible, faire d'autres exercices en pleine conscience comme des étirements, du yoga, de la natation, du jogging, etc. Dès lors, l'activité physique faisant partie de votre routine quotidienne, vous disposez déjà d'une réponse toute prête aux humeurs dépressives dès qu'elles se manifestent.

Les 3 minutes d'espace de respiration nous rappellent que l'activité est un moyen de faire face aux sentiments négatifs lorsqu'ils apparaissent.

UTILISATION DE L'ESPACE DE RESPIRATION ;

LE PASSAGE À L'ACTION

Après s'être reconnecté avec une conscience vaste dans les 3 minutes d'espace de respiration, il peut sembler approprié de passer à une *action réfléchie*. Quand on est confronté à des sentiments de déprime, les types d'activités suivantes peuvent être particulièrement bénéfiques;

1. Faire quelque chose d'agréable.
2. Faire quelque chose qui donne un sentiment de satisfaction ou de maîtrise.
3. Agir en pleine conscience.

Interrogez-vous : « De quoi ai-je besoin pour moi-même, ici et maintenant? Comment puis-je au mieux prendre soin de moi maintenant? »

Essayez une des actions suivantes :

1. Faites quelque chose d'agréable.

Soyez bienveillant avec votre corps : prenez un bon bain chaud, faites une sieste, profitez de votre plat favori sans vous sentir coupable, préparez-vous votre boisson chaude préférée, offrez-vous un soin du visage ou une manucure.

Entrenez des activités agréables : faites une promenade (peut-être avec un ami ou votre chien), rendez visite à un ami, faites votre passe-temps favori, jardinez, faites du sport, téléphonez à un ami, passez du temps avec une personne que vous appréciez,

cuisinez, faites du magasinage, regardez un programme distrayant ou drôle à la télévision, lisez quelque chose qui vous procure du plaisir, écoutez de la musique qui vous met de bonne humeur.

2. Faites quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfactions, de maîtrise, de contrôle ou d'accomplissement.

Nettoyez la maison, videz une armoire ou un tiroir, rattrapez le retard que vous avez dans votre correspondance, payez une facture, faites quelque chose que vous aviez reporté à plus tard, faites un peu d'exercice. (Remarque : il est essentiel que vous vous félicitez chaque fois que vous avez terminé une tâche, en tout ou en partie, et que vous décomposiez chaque activité en partie plus petite que vous pouvez effectuer l'une après l'autre.)

3. Agissez en pleine conscience (relisez le texte « Rester présent » du document 5 de la séance 4)

Centrez votre attention uniquement sur ce que vous êtes en train de faire à cet instant. Maintenez-vous dans l'instant même dans lequel vous êtes (par exemple, « Maintenant, je descends les escaliers...maintenant, je peux sentir la rampe sous ma main...maintenant, j'entre dans la cuisine...maintenant, j'ouvre la lumière... ») Soyez conscient du contact de vos pieds avec le sol alors que vous marchez.

SOUVENEZ-VOUS

1. Essayez d'exécuter votre action comme s'il s'agissait d'une expérience. Essayez de ne pas préjuger de la manière dont vous allez vous sentir une fois l'activité terminée. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que cette activité puisse être utile d'une manière ou d'une autre.
2. Prenez en compte un large éventail d'activités et ne vous limitez pas à vos deux ou trois activités préférées. Parfois, l'essai de nouveaux comportements peut être intéressant en soi. L'« exploration » et l'« investigation » agissent souvent comme contre-pied du « retrait » et du « repli » sur soi.
3. N'attendez pas des miracles, essayez de mener à bien ce que vous avez entrepris du mieux que vous le pouvez. Vous mettre une pression supplémentaire à cause de l'espoir d'une transformation spectaculaire peut s'avérer irréaliste. En revanche, les activités contribuent à construire un sentiment global de contrôle face à vos changements d'humeur.

Séance 7 _ DOCUMENT 2 – Quand la dépression est envahissante

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression vous tombe dessus, sans crier gare. Par exemple, vous vous éveillez et vous sentez épuisé apathique, avec des pensées de désespoir qui vous traversent l'esprit.

Quand cela arrive, il peut être utile de vous dire « Ce n'est pas parce que je suis déprimé maintenant que je dois le rester ».

Quand des états d'humeur surgissent ainsi de nulle part, ils déclenchent, chez tout le monde, des modes de pensées négatifs.

Si vous avez déjà été déprimé dans le passé, cet état d'esprit peut déclencher de vieilles manières de penser qui sont particulièrement pernicieuses : des généralisations excessives, la conviction que cet état va se maintenir indéfiniment, ou l'impression d'un retour à la case départ. Toutes ces façons d'interpréter ce qu'il vous arrive ont tendance à saper votre volonté d'entreprendre quelque action que ce soit.

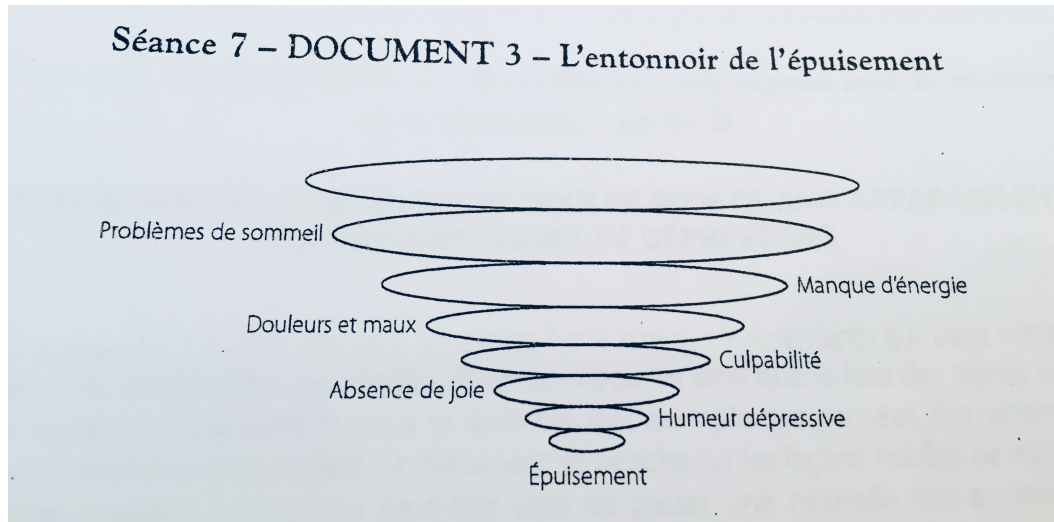
La présence de ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer ou que vous êtes déjà au beau milieu d'un épisode dépressif.

Demandez-vous : « Que puis-je faire pour prendre soin de moi et traverser au mieux cette période difficile? ».

Prenez un espace de respiration pour vous aider à vous recentrer. Ceci peut vous aider à considérer votre situation à partir d'une perspective plus large. Cette perspective plus vaste vous aide à prendre conscience à la fois du déclenchement des vieilles habitudes de pensées nocives, et du choix à faire d'une action appropriée.

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

Séance 7-DOCUMENT 3 – L’entonnoir de l’épuisement



Dans ce schéma, le rétrécissement des ellipses illustre le rétrécissement de notre vie, au fur et à mesure que nous renonçons à ce qui nous plaît, mais qui paraissent « secondaires ». La conséquence directe est que nous abandonnons des activités susceptibles de nous nourrir, ne nous laissant que le travail ou d'autres activités stressantes qui souvent épuisent nos ressources. Le Professeure Marie Asberg suggère que les personnes les plus susceptibles d'atteindre l'ellipse la plus petite sont les personnes les plus consciencieuses, celles dont le degré de confiance en soi dépend le plus étroitement de leurs performances professionnelles (à savoir celles qu'on voit souvent comme les plus travailleuses, et non les tire-au-flanc). Le schéma représente également l'accumulation des « symptômes » dont a fait l'expérience un participant alors que l'entonnoir se rétrécissait et qu'il était de plus en plus épuisé.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale. La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

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

Séance 7-DOCUMENT 4-Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression

Réagir avec sagesse

(prendre soin de soi quand apparaissent les premiers signes de la dépression)

Sur le document 4 de la séance 6, vous avez fait la liste des évènements qui, dans votre cas particulier, déclenchent des spirales d'humeur négative ainsi que la liste des signes qui se manifestent lorsque votre humeur se détériore (par exemple des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles). Ce document se penche sur les façons habiles de répondre à cette situation. Il vous sera peut-être utile de passer une nouvelle fois en revue les documents distribués pendant le cours, de façon à vous souvenir de ce que vous avez fait, et voir si vous avez découvert quoi que ce soit qui peut vous aider.

Par le passé, qu'avez-vous remarqué d'utile quand la déprime s'installait?

Quelle serait une réponse habile à la souffrance de la dépression? Comment pourriez-vous répondre à la tourmente de pensées et de sentiments sans l'amplifier? (Y compris en utilisant ce que vous avez appris en classe?)

Comment pouvez-vous au mieux prendre soin de vous en cette période difficile et douloureuse (par exemple, quels sont les choses qui vous apaiseraient, les activités qui pourraient vous nourrir, les personnes que vous pourriez contacter, les petits actes que vous pourriez poser pour répondre avec sagesse à votre détresse?)

VOTRE PLAN D'ACTION

Maintenant, écrivez-vous quelques suggestions à insérer dans votre plan d'action. Ce plan vous servira de cadre pour faire face aux premiers signes d'avertissement que vous ou vos amis/membres de la famille remarquerez. (Veillez à prendre en compte l'état d'esprit dans lequel vous serez sans doute dans ce genre de périodes ; par exemple « Je sais que tu n'aimeras sans doute pas cette idée, mais je pense néanmoins qu'il est très important que tu ... »). Vous pourriez, par exemple, y mettre un enregistrement de mouvements en pleine conscience, d'un scan corporel ou d'une méditation assise en pleine conscience ; vous remémorer ce que vous avez appris au cours des classes, ce qui vous a aidé à ce moment ; prendre de fréquents espaces de respiration vous conduisant à passer en revue les pensées ou à envisager une action : lire quelque chose pour vous « reconnecter » avec votre esprit de « plus grande sagesse » ; etc.

Il vous sera peut-être utile de vous rappeler que ce dont vous avez besoin en périodes de difficultés ne diffère pas de ce que vous avez déjà pratiqué à de nombreuses reprises au cours de ce programme.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

Séance 7 – Pratiques à domicile pour cette semaine.

1. Parmi toutes les formes différentes de pratique formelle de pleine conscience que vous avez expérimentées, choisissez celle que vous avez l'intention de poursuivre de manière régulière et quotidienne. Pratiquez-la quotidiennement cette semaine, et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations.
2. Complétez le **Plan d'action** vu à la semaine 6, de façon à vous préparer aux moments où des symptômes de dépression pourraient se manifester. Si vous le souhaitez, complétez aussi le document « travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression partie II, séance 7-Document 4. Incluez au besoin d'autres personnes, des amis ou des membres de la famille dans votre plan.
3. Chaque jour : pratiquez **les 3 minutes d'espace de respiration**, standard, trois fois par jour, aux moments que vous avez déterminés préalablement. À chaque fois, entourez un R sur la fiche d'auto-observations.
4. Les 3 minutes de respiration,-version en réponse, plus l'étape « action », (cf séance 7 document 1) et pratiquez chaque fois que vous remarquez des pensées ou des sentiments désagréables. À chaque fois, notez-le sur votre fiche d'auto-observation.
5. Recommandation de lire la documentation remise de lors de la séance

Activités quotidiennes

Prenez quelques minutes pour évoquer en tête les activités d'une journée typique d'une semaine dans votre vie de tous les jours.

Veillez svp inscrire les différentes activités de cette journée typique au travail et/ou à la maison en fragmentant les grosses activités en petites parties, par exemple parler à un collègue, écrire un courriel, préparer le repas, faire la lessive, prendre ma douche...etc.

Activité 1

Activité 2

Activité 3

Activité 4

Activité 5

Activité 6

Activité 7

Activité 8

Activité 9

Activité 10

Séance 7 : Fiche d'auto-observations

Jour/Date	Pratique formelle au choix	3 minutes d'espace de respiration 3 fois par jour (audio 1)	3 minutes d'espace de respiration en AMENANT une difficulté (audio 2)
<p style="text-align: center;">Jour 1</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 2</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 3</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 4</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 5</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 6</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R
<p style="text-align: center;">Jour 7</p> <p style="font-size: small;">Inscrire vos commentaires.</p>	<p>Pratique : _____</p>	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R	<input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R <input type="checkbox"/> R

La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

SÉANCES 8-DOCUMENTS 1- Résumé de la séance 8 :

« Exercer et élargir les nouvelles compétences acquises »

Le programme MBCT est revenu régulièrement sur les bénéfices de l'attention et de l'acceptation, et sur les gains qu'il y a à *répondre* en pleine conscience aux situations, plutôt que d'y *réagir* de façon préprogrammée, « *automatique* ».

L'acceptation peut souvent servir de tremplin à une certaine forme d'action habile, destinée à engendrer un changement dans nos mondes intérieur ou extérieur. Toutefois, certaines situations, certains sentiments peuvent être très difficiles, voire impossibles, à modifier. Dans une telle situation, en persistant à tenter de résoudre un problème insoluble, ou en refusant d'accepter la réalité de la situation où l'on se trouve, on court le danger de finir par « se taper la tête contre les murs », avec pour conséquence de s'épuiser et d'amplifier les sentiments d'impuissance et de dépressions ressentis. Dans ce cas, *nous pouvons encore garder un certain sentiment de dignité et de maîtrise en prenant la décision consciente de renoncer à exercer un contrôle et d'accepter la situation telle qu'elle est, si possible, avec une attitude bienveillante à l'égard de la situation et de nos réactions envers elle.* Choisir de ne pas agir risque nettement moins d'aggraver la dépression qu'être forcé d'abandonner les tentatives de contrôle à l'issue d'une succession d'échecs.

Dans ce que l'on appelle la « *Prière de la sérénité* », la grâce est demandée *d'accepter avec sérénité les choses qui ne peuvent pas être changées, d'avoir le courage de changer les choses qui devraient être changées, et d'avoir la sagesse de distinguer les deux.*

Où trouvons-nous cette grâce, ce courage, cette sagesse? À un certain niveau, nous avons déjà toutes ces qualités, notre tâche consiste à les réaliser (à les rendre réelles), et notre manière de faire n'est rien d'autre qu'une présence consciente, d'instant en instant.

L'AVENIR

Décidez, maintenant, en quoi consistera votre pratique régulière dans les semaines à venir, jusqu'à notre prochaine rencontre, et tenez-vous à cet engagement du mieux que vous le pouvez pendant cette période. Notez chaque difficulté rencontrée, pour pouvoir en discuter la prochaine fois.

De même, souvenez-vous que la pratique régulière de l'espace de respiration vous donne un moyen de « faire le point avec vous-même » plusieurs fois par jour. Qu'elle soit aussi votre première réponse par temps de difficulté, de stress, ou de tristesse. RESPIREZ !

Petits trucs pour la pratique informelle

- Le matin, avant de vous lever, observez votre souffle, pendant 5 respirations.
- Observez votre posture, notez les changements dans les positions de notre corps (coucher, assis, debout)
- Utilisez les sons (chants d'oiseaux, train, rire, voiture...) comme des cloches de méditation pour vous ramener au moment présent.
- À quelques reprises dans la journée, ramenez-vous à votre souffle, pendant 5 respirations.
- Prenez le temps de voir, de sentir de goûter ce que vous mangez, d'y voir aussi le soleil, le cultivateur, le camionneur qui ont amené cette nourriture jusqu'à vous.
- Remarquez votre corps quand vous êtes debout, quand vous marchez, notez votre posture. Portez attention à vos pieds, au sol sous vos pieds, sentez l'air sur vos bras, vos jambes quand vous marchez.
- Observez quand vous parlez et écoutez, est-ce possible d'écouter sans être en accord ou en désaccord, sans aimer ou juger? Notez comment sont votre corps et votre esprit.
- En attendant en file, notez votre souffle dans l'abdomen, votre posture.
- Remarquez les points de tension de votre corps tout au long de la journée. Si possible, respirez à l'intérieur de ces points, et en expirant, laissez aller la tension.
- Portez une attention particulière à certaines activités comme se brosser les dents, les cheveux, faire la vaisselle.
- Avant de vous endormir, prenez quelques minutes et portez attention à 5 respirations.

Petits trucs pour la pratique formelle

- Pratiquer tous les jours, même si c'est très bref, même pour 10 secondes.
- Si possible, le faire au même moment dans la journée, au même endroit, pour que ça s'insère dans la routine de tous les jours.
- Vaut mieux arroser une plante un peu chaque jour que de lui verser 10 litres tout d'un coup! Méditer un peu chaque jour...
- Voyez cette activité comme nourrissante, pas comme une corvée de plus.
- Alimenter votre pratique de lectures nourrissantes (voir biblio et webographie...)
- Essayer de pratiquer avec d'autres, ceci est supportant, même à deux (voir les rencontres dans les cliniques...)
- Souvenez-vous que vous pouvez toujours recommencer, tous les jours, au lieu de vous critiquer et de ruminer, recommencez maintenant et prenez un espace de 3 minutes de respiration...