

NOTE POUR LES FUTURS PARTICIPANTS

*Document préparatoire au programme de
Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT)*

Merci de lire ce document avant notre entretien téléphonique et/ou la réunion d'information.

1. Le programme de 8 semaines basé sur la Pleine Conscience

Ce programme de Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT) s'adresse aux personnes qui souhaitent activement s'engager pour améliorer leur bien-être, leur santé, leur qualité de vie et la régulation de leurs émotions ; réduire l'anxiété, le stress, les ruminations, les troubles du sommeil, la détresse face à la maladie et à la douleur chronique ; prévenir la rechute dépressive et le burn out.

A l'origine, le programme MBCT a été élaboré dans le cadre du traitement de la dépression pour prévenir la rechute dépressive. Ses applications correspondent plus largement aux problématiques anxieuses et dépressives rencontrées dans diverses situations de mal-être (difficultés de régulation émotionnelle, ruminations mentales, anxiété, déprime, dépression).

2. Le traitement et l'approche de la dépression en particulier, des problématique dépressives, anxieuses et émotionnelles :

Spécifiquement à propos de la dépression, il apparaît important de rappeler que celle-ci est un problème très courant. 20 % des adultes connaissent un épisode de dépression majeure à un moment ou un autre de leur vie. La dépression entraîne à la fois des changements biologiques – la façon dont fonctionne le cerveau – et des changements psychologiques – la façon dont nous pensons et comment nous nous sentons. C'est pour cette raison qu'il est souvent utile de combiner les traitements médicamenteux traitant la dépression (qui agissent sur le cerveau) avec des traitements psychologiques (qui enseignent de nouvelles façons d'aborder les pensées et les émotions).

Dans le cas de la dépression, les antidépresseurs sont généralement efficaces pour la soigner, cependant ils ne constituent pas un remède permanent, dans la mesure où leurs effets ne se maintiennent que pendant la prise des médicaments. Le médecin pourrait continuer à prescrire des antidépresseurs pendant des mois, ou même des années. C'est d'ailleurs ce qui est actuellement recommandé lorsque le but est d'éviter toute rechute en se reposant uniquement sur des médicaments.

Cette approche s'ouvre également au traitement des problématiques dépressives, anxieuses et émotionnelles, et, plus largement, à la manière d'aborder le mal-être et la souffrance psychologique.

De nombreuses personnes préfèrent toutefois recourir à d'autres moyens que celui des traitements médicamenteux pour éviter la rechute dépressive, réduire leur anxiété, mieux réguler leurs émotions et mieux gérer leurs douleurs chroniques. C'est le but du programme que vous allez suivre.

3. L'amélioration de la régulation émotionnelle, la réduction de l'anxiété, la prévention de rechute dépressive

Quelle que soit la cause première de votre démarche, l'expérience d'un certain mal-être est susceptible d'entraîner des séquelles. Dans la dépression, par exemple, l'une d'entre elles est le risque d'être une nouvelle fois dépressif(-ive). Le but des groupes de Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT) est d'améliorer la régulation des émotions et d'améliorer vos chances d'éviter une déprime ou une dépression ultérieure, de réduire l'anxiété et de faire face aux difficultés futures. Au cours de ce programme, des compétences vous seront enseignées qui vous aideront à aborder différemment vos pensées et vos émotions.

Les difficultés de régulation émotionnelle, la déprime ou la dépression et la rechute dépressive, ainsi que l'anxiété concernent énormément de personnes. Par conséquent, vous apprendrez ces compétences dans un groupe, qui comprendra jusqu'à dix personnes qui ont également connu dans leur parcours des périodes de mal-être et qui souhaitent développer une autre qualité de présence à leur vie. Au cours de huit séances de deux heures, le groupe se réunira pour apprendre de nouvelles manières d'aborder ce qu'il se passe dans nos esprits, et pour partager et examiner ces expériences avec les autres membres du groupe.

Une journée de pratique de pleine conscience entre la 6^{ème} et la 7^{ème} séance du programme permettra aux participants de faire l'expérience consécutive des différentes pratiques apprises et expérimentées durant les semaines précédentes.

Après ces huit séances hebdomadaires, s'ils le souhaitent pour soutenir et maintenir leur pratique, les participants pourront se réunir au cours des mois suivants lors des séances de soutien à la pratique.

4. Pratique à domicile : l'importance de s'exercer entre les séances

Ensemble, nous allons travailler de façon à changer des modes de pensées qui, souvent, sont actifs depuis longtemps. Il se peut que ces modes de pensées soient même devenus une habitude. Nous ne pouvons espérer réussir à les changer que si nous investissons du temps et de l'énergie dans notre apprentissage des compétences qui sont au cœur de la Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience (MBCT).

Cette approche dépend entièrement de votre motivation et de votre intention de faire les exercices à domicile entre les séances. Cet entraînement prendra un minimum de 45 minutes à une heure par jour, six jours par semaine, pendant les huit semaines du programme. Il comprend

des tâches comme écouter des enregistrements guidant des pratiques de méditation (en position allongée, assise et en mouvement), faire de courts exercices, etc. Nous sommes conscients qu'il est souvent très difficile de se réserver une telle quantité de temps pour quelque chose de nouveau dans des vies qui sont déjà très remplies. Mais l'engagement à consacrer du temps à ce travail à domicile constitue une partie essentielle du programme ; si vous ne vous sentez pas en mesure actuellement de prendre cet engagement, il est préférable de ne pas commencer le programme maintenant et d'attendre une période plus favorable.

5. Faire face aux difficultés

Les supports et les pratiques à domicile ont pour objectif de vous enseigner à être plus pleinement conscient(e) et présent(e) à chaque moment de la vie. D'un côté, cela rend la vie plus intéressante, plus vivante et plus épanouissante. D'un autre côté, ceci signifie faire face à ce qui est présent, même quand ce qui est présent est déplaisant et difficile. Dans la pratique, vous verrez que faire face et reconnaître les difficultés est, sur le long terme, la manière la plus efficace de réduire le mal-être.

C'est également une attitude centrale dans l'amélioration de la régulation des émotions, la prévention de la dépression et la réduction de l'anxiété. Identifier clairement les émotions, les pensées ou les expériences désagréables lorsqu'elles surviennent signifie que vous serez en bien meilleure condition pour les « tuer dans l'oeuf » avant qu'elles progressent vers une détresse émotionnelle, une dépression ou une anxiété, plus intense et persistante.

Pendant les séances, vous apprendrez à faire face aux difficultés avec douceur, tout en étant soutenu(e) par l'instructrice et les autres membres du groupe.

6. Patience et persévérance

Nous allons travailler à changer des habitudes qui sont bien ancrées dans votre mental ; vous devrez donc investir dans ce travail beaucoup de temps et d'effort. Les effets de ces efforts n'apparaîtront peut-être que plus tard. À de nombreux égards, cela ressemble beaucoup au jardinage – il faut préparer le sol, planter les graines, s'assurer qu'elles sont bien arrosées et nourries, puis attendre patiemment les résultats.

Dans le cas de la dépression, les personnes ayant pris un traitement par antidépresseurs ont peut-être été préparé à cette attente patiente. Bien souvent, en effet, le bénéfice ne se fait vraiment sentir que lorsque la prise du médicament dure depuis un certain temps. Et pourtant, c'est grâce à la poursuite de la prise du traitement que peu à peu se profile la sortie de la dépression, même si le bénéfice ne se fait pas ressentir dans l'immédiat.

De la même manière, nous vous demandons d'aborder les séances collectives et les pratiques à domicile avec patience et ténacité, en vous engageant à mettre du temps et de l'énergie dans ce qui vous sera demandé, tout en acceptant patiemment que les fruits de vos efforts ne se fassent pas sentir immédiatement.

7. L'entretien téléphonique individuel préalable au programme et la réunion d'information

Au cours de l'entretien téléphonique et de la réunion d'information que vous aurez avec l'instructrice, vous aurez l'occasion de poser des questions à propos des séances et de revenir sur les points abordés dans ce document. Vous trouverez peut-être utile de mettre avant sur papier les éléments que vous souhaitez aborder.

La séance d'information préalable aux huit séances du programme réunira les participants du groupe. Cette rencontre sera l'occasion d'aborder les dernières questions et de (re)préciser le cadre d'intervention.