

Le programme MBCT :

Programme de 8 semaines de Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience

Présentation générale

- **Comment le programme MBCT peut-il vous aider?**

Des études cliniques réalisées sur des centaines de patients montrent que la MBCT peut réduire le risque de rechute dépressive de manière considérable.

Les bienfaits de la MBCT se font ressentir en termes de réduction de l'anxiété et du stress, amélioration de la régulation émotionnelle, diminution des ruminations, réduction des difficultés de sommeil, meilleure gestion des douleurs chroniques, prévention de la récurrence et de la rechute des troubles dépressifs, addictifs et du burn out.

Voici certains des changements que des participants à de précédents programmes MBCT ont listés :

- J'ai pris conscience des différents modes de fonctionnement de mon esprit.
- J'ai appris à identifier des schémas de pensée récurrents.
- J'ai réalisé que j'avais d'autres choix que celui de retomber dans mes vieilles habitudes de pensée.
- J'ai appris à adopter une attitude plus douce et plus bienveillante à mon égard.
- J'ai appris à identifier les signes avant-coureurs d'une rechute et à réagir de manière efficace.
- J'ai appris à me centrer sur le ici et maintenant.

Au fur et à mesure que vous découvrirez le programme, vous verrez qu'il existe de nombreuses façons d'être « pleinement conscient(e) ». Donnez-vous la chance d'essayer les différentes pratiques de la pleine conscience. De cette façon, vous pourrez déterminer celles qui vous conviennent le mieux. Les séances hebdomadaires vous donneront également l'occasion de mettre en pratique cette attitude plus douce et bienveillante qu'il est important de mettre en place.

- **La pratique à domicile**

Attendez-vous à devoir faire des exercices à domicile chaque semaine, souvent jusqu'à 45 minutes, voire une heure, par jour. Pour vous aider à vous réserver cet espace de temps que votre nouvel engagement vous demande, réfléchissez aux éléments suivants :

- Quand, pendant la journée, trouverez-vous le temps nécessaire pour la pratique?
- Expliquez aux membres de votre famille et à vos amis ce que votre engagement implique.
- Avez-vous le matériel requis pour écouter les enregistrements des méditations guidées?
- Voyez si vous pouvez trouver un équilibre entre les motivations qui vous habitent habituellement, comme l'envie d'obtenir rapidement des résultats, et une attitude nouvelle, qui consisterait à ne pas avoir d'attentes particulières pendant les huit semaines du programme.
- Soyez indulgent(e) avec vous-même pendant toute cette période, particulièrement lorsque vous traversez des moments difficiles.

- **Les défis du programme**

Nous l'avons déjà évoqué, le programme MBCT peut exiger de vous de relever un certain nombre de défis, et ce pour différentes raisons. Quelles que soient ces difficultés, soyez assuré(e) que si elles surviennent, votre instructrice pourra en discuter avec vous. Les participants qui ont terminé les huit semaines souhaitent toujours faire passer le même message aux « débutants » : cela vaut la peine de s'accrocher, même si cela demande des efforts. L'acquisition de nouvelles connaissances ainsi que l'amélioration de votre compréhension de vos modes de fonctionnement habituels et de vos difficultés (anxiété, difficultés émotionnelles, ruminations, implusivité, déprime ou dépression, etc.) auront une influence sur votre futur. Celles-ci réduiront votre risque de retomber dans le cercle vicieux des anciennes stratégies qui renforcent et maintiennent les mêmes ornières qu'elles tentent inefficacement d'éviter.

- **Confidentialité et sécurité**

Afin d'assurer une ambiance de confiance et de partage au sein du groupe, nous souhaitons que soient observées certaines règles de base :

- Les participants et l'instructrice respecteront la confidentialité des échanges.
- Si votre instructrice est inquiète pour votre sécurité ou votre bien-être, y compris un risque grave pour vous-même ou pour toute autre personne, elle en discutera avec vous et, le cas échéant et avec votre accord, prendra contact avec votre médecin généraliste, ou tout autre professionnel de la santé si nécessaire.

- **Dispositions pratiques**

- Les séances commencent exactement à l'heure indiquée. Prévoyez d'arriver environ 5 minutes avant pour prendre le temps de vous installer et nous permettre de commencer tous ensemble la séance à l'heure prévue.
Pour les séances en ligne, il sera bienvenu de vérifier votre connexion internet et sur la plateforme utilisée pour la visioconférence avant le début de la séance.
- Il sera plus pratique que vous portiez des vêtements larges et confortables.
- Du matériel est à disposition sur place. Cependant, pour votre confort et dans le contexte sanitaire actuel (COVID 19), il sera recommandé d'apporter votre matériel personnel (plaid, tapis, coussin ou banc de méditation), de porter un masque (notamment pour les déplacements) et de vous frictionner les mains au gel hydroalcoolique en arrivant avant les séances.
Dans le cadre d'un programme en visioconférence, il est recommandé de vous installer dans une pièce où vous vous sentirez en sécurité et où vous ne serez pas dérangé(e). Informez-en votre entourage. Prévoyez d'avoir votre matériel à disposition.
- Il est important que vous participiez à chaque séance du programme. Si vous ne pouvez pas prendre part à l'une d'entre elles, il vous est demandé de contacter votre instructrice.
- Les séances peuvent parfois être pénibles. Il se peut que vous n'ayez parfois pas envie de vous présenter à une séance. Si ce cas se présente, il est important que vous téléphoniez à l'instructrice pour qu'elle sache comment vous allez. Vous pouvez discuter avec elle de n'importe quel problème.

Il peut sembler difficile de revenir après avoir manqué une séance, mais cela vaut la peine. Vous serez toujours accueilli(e) avec bienveillance.