

## DÉPRESSION

### LA PSYCHOTHÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

#### INTÈGRE DEUX HABILITÉS DE MÉDITATION

La psychothérapie cognitive basée sur la pleine conscience (PCPC), utilisée notamment pour le traitement de la dépression et des troubles anxieux ainsi que pour la réduction du stress, intègre deux pratiques de la méditation de la pleine conscience :

- l'observation avec ouverture : observer et reconnaître les émotions négatives sans jugement ou réaction émotionnelle secondaire ;
- l'attention focalisée : maintenir la concentration ou la déplacer vers une sensation neutre, telle que la respiration, pour se désengager des émotions négatives ou des distractions.

Willoughby Britton et Eric Loucks de l'Université Brown ont, avec leurs collègues, conçu deux programmes de PCPC qui n'utilisent que l'une ou l'autre de ces deux techniques afin de pouvoir vérifier scientifiquement l'hypothèse selon laquelle elles aident à développer des habiletés spécifiques ainsi que de pouvoir les utiliser spécifiquement dans des approches thérapeutiques personnalisées.

« On a en effet longtemps émis l'hypothèse que la pratique de l'attention focalisée améliore le contrôle de l'attention tandis que l'observation avec ouverture favorise la non-réactivité émotionnelle - deux aspects de la pleine conscience qui sont considérés comme contribuant à ses effets thérapeutiques », souligne Britton.

Les chercheurs ont testé ces deux programmes avec plus de 100 personnes atteintes de dépression légère à sévère qui ont été assignées au hasard à l'un de trois programmes : observation avec ouverture, attention focalisée ou une combinaison des deux.

Des tests ont montré que le groupe ayant reçu l'intervention d'attention focalisée a effectivement connu une plus grande amélioration de la capacité de déplacer ou de concentrer délibérément l'attention que le groupe ayant reçu l'intervention d'observation alors que ce dernier s'est amélioré sur la capacité de ne pas réagir aux pensées négatives comparativement au premier.

Le groupe ayant reçu un entraînement aux deux habiletés s'est amélioré sur ces deux aspects.

« Les utilisateurs peuvent modifier la quantité de chaque pratique selon leurs besoins individuels pour chaque compétence », souligne Britton. Cette étude constitue aussi une étape pour une approche de la médecine personnalisée basée sur des preuves.

Ces travaux sont publiés dans la revue *Behaviour Research and Therapy*.

Psychomédia avec sources : Brown University, Behaviour Research and Therapy.  
Tous droits réservés.