

Groupe MBCT - HUG

Les encadrés

Traduction d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

HUG, septembre 2005

Groupe MBCT - HUG

Le pilote automatique

SEANCE I

Groupe MBCT - HUG

CADRE 6.1

Thème et déroulement de la séance 1

THEME

La pleine conscience commence quand nous reconnaissons la tendance à être sur pilote automatique et que nous nous engageons à apprendre comment mieux en sortir pour devenir conscient de chaque moment. La pratique qui consiste à orienter délibérément l'attention dans les différentes parties de notre corps montre à quel point ceci peut être simple et difficile à la fois.

AGENDA

- Rappel du pourquoi les participants sont là (rechute dépressive)
- Fixer des règles de base concernant la confidentialité et le secret.
- Demander aux participants de se mettre à deux et de se présenter mutuellement, puis au groupe entier.
- Exercice du raisin
- Feedback et discussion à propos de l'exercice du raisin.
- Pratique du body scan- commençant par une brève centration sur la respiration.
- Feedback et discussion à propos de la pratique du body scan.
- Tâches à domicile : Discuter et fixer pour la semaine à venir :
Cassette du Body Scan six jours sur sept.
Pleine conscience d'une activité de routine
- Distribution des cassettes et des fiches d'enregistrement des tâches à domicile.
- Terminer la classe avec une brève centration sur la respiration, pendant 2-3 minutes.

PLANNING ET PREPARATION PERSONNELLE

- En plus de votre préparation personnelle avant la classe, pensez à amener un bol de raisins secs, une cuillère, ainsi que des copies de la cassette du Body Scan.

NOTES POUR LES PARTICIPANTS

Note 6.1 Une définition de la pleine conscience

Note 6.2 Résumé de la séance 1 : Le pilote automatique

Notes 6.3 Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 1

Note 6.4 Fiche d'enregistrement des exercices à domicile- séance 1

Groupe MBCT - HUG

CADRE 6.2

L'exercice du raisin sec

Je vais faire le tour de la classe et je vais donner à chacun quelques « objets ».

Maintenant, ce que j'aimerais que vous fassiez, c'est de vous focaliser sur l'un de ces objets et d'imaginer simplement que vous n'avez jamais rien vu de pareil auparavant. Imaginez que vous descendez de Mars à l'instant et que vous n'avez jamais rien vu de tel de toute votre vie.

Note : Il y a au moins 10 secondes de pause entre les phrases, et les instructions sont données de manière neutre (terre-à-terre), à une cadence lente mais délibérée, en demandant à la classe de faire les choses suivantes :

Prenez un de ces objets et tenez-le dans la paume de la main ou entre l'index et le pouce.

(Pause)

Prenez soin de le regarder. *(Pause)*

Regardez-le soigneusement, comme si vous n'aviez jamais rien vu de tel auparavant. *(Pause)*

Tournez-le entre les doigts. *(Pause)*

Explorez sa texture entre les doigts. *(Pause)*

Examinez les reliefs où la lumière brille ... les coins et les plis plus sombres. *(Pause)*

Laissez vos yeux explorer chacune de ses parties, comme si vous n'aviez jamais vu une telle chose auparavant. *(Pause)*

Et si, en faisant cela, des pensées vous viennent à l'esprit, telles que « c'est vraiment étrange ce que nous sommes en train de faire » ou « quel est le but de ceci » ou « je n'aime pas ces choses », alors, notez les simplement comme des pensées et ramenez votre conscience vers l'objet. *(Pause)*

Et maintenant, sentez l'objet, prenez-le et portez-le à votre nez, et à chaque inspiration, notez soigneusement son odeur. *(Pause)*

Et maintenant, regardez-le à nouveau. *(Pause)*

Et maintenant, amenez lentement l'objet à la bouche, en remarquant peut-être comment votre main et votre bras savent exactement où aller, en remarquant peut-être que votre bouche salive alors que l'objet s'approche. *(Pause)*

Et maintenant, mettez doucement l'objet dans la bouche, et remarquez de quelle manière il est « accueilli », sans le mordre, en explorant simplement les sensations de l'avoir dans la bouche. *(Pause)*

Et lorsque vous serez prêts, mordez très consciemment dedans et notez le goût qu'il libère. *(Pause)*

Mâchez-le lentement, ... remarquez la salive dans la bouche, ... Le changement de consistance de l'objet. *(Pause)*

Ensuite, lorsque vous vous sentez prêt à avaler, regardez si vous pouvez d'abord détecter l'intention d'avaler au fur et à mesure qu'elle se forme, de telle sorte que vous expérimentiez ceci consciemment avant même de réellement avaler l'objet. *(Pause)*

Pour terminer, examinez si vous pouvez suivre les sensations quand l'objet est avalé et descend dans votre estomac, tout en réalisant également que votre estomac contient un raisin de plus.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 6.3

Méditation du body scan

1. Couchez-vous, installez-vous confortablement, allongé sur le dos sur un tapis ou sur un matelas, dans un endroit chaleureux et calme. Laissez vos yeux se fermer doucement.
2. Prenez un moment pour être en contact avec le mouvement de la respiration avec les sensations que vous sentez dans le corps. Quand vous êtes prêt, prenez conscience des sensations physiques dans le corps, particulièrement les sensations de contact et de pression, les points où votre corps entre en contact avec le plancher ou le lit. A chaque expiration, laissez-vous vous enfoncer plus profondément dans le tapis ou le lit.
3. Rappelez-vous l'objectif de cet exercice. Son but n'est pas de se sentir différent, détendu ou calme; ceci peut se produire ou pas. L'intention est plutôt de prendre conscience le mieux que vous pouvez de toutes les sensations que vous détectez, quand vous concentrez votre attention sur chaque partie du corps tour à tour.
4. Maintenant, prenez conscience des sensations physiques dans le bas de l'abdomen, en vous rendant compte des différences de sensations dans la paroi abdominale quand vous inspirez et quand vous expirez. Prenez quelques minutes pour sentir les sensations quand vous inspirez et quand vous expirez.
5. Après avoir pris contact avec les sensations de l'abdomen, pointez le "projecteur" de votre conscience en bas de la jambe gauche, dans le pied gauche, jusqu'aux orteils du pied gauche. Concentrez-vous tour à tour sur chacun des orteils du pied en étudiant avec une curiosité bienveillante la qualité des sensations que vous ressentez, peut-être en notant la sensation de contact entre les orteils, la sensation de picotement, la chaleur ou aucune sensation particulière.
6. Quand vous êtes prêt, lors d'une inspiration, sentez ou imaginez le souffle entrer dans les poumons, et puis descendre vers le bas de l'abdomen, dans la jambe gauche, le pied gauche, et jusqu'aux orteils du pied gauche. Puis, lors de l'expiration, sentez ou imaginez le souffle faisant le chemin en sens inverse, passant par la plante du pied, dans la jambe, vers par le haut de l'abdomen, la poitrine et le nez. Du mieux que vous pouvez, répétez cet exercice pendant quelques respirations, en respirant vers le bas dans les orteils. Il peut être difficile de comprendre cette pratique ; pratiquez simplement cette « respiration intérieure » du mieux que vous pouvez, comme un jeu.
7. Maintenant, quand vous êtes prêt, lors d'une expiration, laissez aller la conscience hors de vos orteils, et prenez conscience des sensations dans le bas de votre pied gauche –portez votre conscience avec bienveillance et persistance sur la plante du pied, le cou-de-pied, le talon (par exemple en notant les sensations éprouvées aux points de contact du talon avec le tapis ou le lit). Expérimentez les sensations en les accompagnant de votre respiration- en étant conscient de votre souffle à l'arrière-plan, alors qu'à l'avant-plan, vous explorez les sensations du bas du pied.

Groupe MBCT - HUG

8. Laissez maintenant la conscience se déployer dans le reste du pied, vers la cheville, le dessus du pied, et entrez dans les os et les articulations. Puis, prenez une respiration un peu plus profonde, dirigez-la vers le bas dans tout le pied gauche, et, lors de l'expiration, laissez aller le pied gauche complètement, alors que la conscience se déplace dans le bas de la jambe gauche, le mollet, le tibia, le genou, et ainsi de suite, tour à tour.
9. Continuez à centrer votre conscience, avec une bienveillante curiosité, aux sensations physiques de chaque partie du reste du corps tour à tour –haut de la jambe gauche, orteils du pied droit, pied droit, jambe droite, bassin, dos, abdomen, poitrine, doigts, mains, bras, épaules, cou, tête, et visage. Dans chaque partie, du mieux que vous pouvez, ayez le même niveau détaillé de conscience et de curiosité aux sensations corporelles présentes. Quand vous quittez une région corporelle, « inspirez à l'intérieur » de cette région et quittez cette région sur l'expiration.
10. Quand vous prenez conscience d'une tension ou d'autres sensations dans une partie particulière du corps, vous pouvez "respirer à l'intérieur" de ces sensations lors d'une inspiration, en focalisant votre conscience au cœur des sensations. Ensuite, du mieux que vous pouvez, relâchez et laissez aller ces sensations lors de l'expiration.
11. Votre esprit va inévitablement s'éloigner de la respiration et du corps de temps en temps. C'est tout à fait normal. C'est comme ça que fonctionne l'esprit. Quand vous le remarquez, reconnaissez-le avec magnanimité, en notant où votre esprit est parti, et puis ramenez doucement votre attention à la partie du corps sur laquelle vous aviez l'intention de vous focaliser.
12. Après avoir exploré le corps entier de cette façon, pendant quelques minutes et en pleine conscience, sentez le corps comme un tout, et le souffle fluide qui entre et sort librement.
13. Si vous sentez que vous vous endormez, vous pouvez glisser un oreiller sous la tête, ouvrir les yeux, ou faire l'exercice assis plutôt que couché.

Groupe MBCT - HUG

Gérer les obstacles

SEANCE 2

Groupe MBCT - HUG

CADRE 7.1.

Thème et déroulement de la séance 2

THEME

La poursuite de notre concentration sur le corps commence à mettre plus clairement en évidence le bavardage de l'esprit, et la façon dont il tend à contrôler nos réactions aux événements quotidiens.

AGENDA

- Pratique du body scan.
- Révision de la pratique.
- Faire le point sur les exercices à domicile.
- Exercice sur les pensées et les émotions (« Je descends la rue »).
- Calendrier des événements agréables.
- Méditation en position assise de 10 à 15 minutes.
- Distribuer les notes de la séance 2 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile :
Cassette du body scan, 6 jours sur 7.
10 à 15 minutes de pleine conscience de la respiration, 6 jours sur 7.
Calendrier des événements plaisants (quotidiennement).
Pleine conscience d'une activité de routine.

PLANNING ET PREPARATION PERSONNELLE

- Outre votre préparation personnelle, amener un tableau noir ou un tableau blanc et des marqueurs pour l'exercice sur les pensées et les émotions.

NOTES POUR LES PARTICIPANTS

Note 7.1. Résumé de la séance 2 : gérer les obstacles.

Note 7.2. Suggestions pour le Body Scan.

Note 7.3. Pleine conscience de la respiration

Note 7.4. La respiration

Note 7.5. Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 2.

Note 7.6. Fiche d'enregistrement des exercices à domicile- séance 2.

Note 7.7. Calendrier des événements plaisants.

Groupe MBCT - HUG

Pleine conscience de la respiration

SEANCE 3

Groupe MBCT - HUG

CADRE 8.1

Thème et déroulement de la séance 3

THEME

Tout en prenant conscience de la façon dont l'esprit peut souvent être occupé et dispersé, apprendre à être plus conscient de la respiration offre la possibilité d'être plus concentré sur soi-même.

AGENDA

- Cinq minutes d'exercice "voir" ou "entendre".
- 30 à 40 minutes de méditation assise (attention portée sur la respiration et le corps; que faire avec des sensations physiques intenses).
- Révision de la pratique.
- Faire le point sur le travail à domicile (y compris le body scan, la pleine conscience de la respiration et des activités quotidiennes, et le calendrier des événements plaisants).
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Mouvements en pleine conscience et révision.
- Marche en pleine conscience et révision.
- Calendrier des événements déplaisants.
- Distribuer les notes de la séance 3 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile:
 - Cassette de la méditation assise, les jours 1, 3, et 5.
 - Cassette des Mouvements en pleine conscience, les jours 2, 4, et 6.
 - Calendrier des événements déplaisants.
 - "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour.

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez les cassettes de méditation assise et des mouvements en pleine conscience.

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

- Note 8.1. Résumé de la séance 3: Pleine conscience de la respiration.
- Note 8.2. Instructions pour l'exercice "trois minutes d'espace de respiration".
- Note 8.3. Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 3.
- Note 8.4. Fiche d'auto-observation des exercices à domicile – séance 3.
- Note 8.5. Calendrier des événements déplaisants.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 8.2

Méditation assise: pleine conscience de la respiration et du corps

1. Pratiquez la pleine conscience de la respiration (comme indiqué à la page xxxx) pendant 10 à 15 minutes.
2. Quand vous vous sentez assez imprégné de la conscience de la respiration, élargissez le champs d'action de votre conscience, jusqu'à inclure les sensations physiques du corps en entier. Tout en restant conscient des mouvements respiratoires dans l'abdomen, changez le point de centration de votre attention de manière à prendre conscience du corps comme un tout et du caractère changeant des sensations corporelles. Il est possible que vous ressentiez les mouvements respiratoires comme si le corps entier respirait.
3. Si vous le voulez, en même temps que la perception des mouvements respiratoires et du corps comme un tout, prenez conscience de sensations physiques plus locales et particulières, qui surgissent où le corps est en contact avec le plancher, la chaise, le coussin, ou le tabouret. Ce sont les sensations de toucher et de pression dues au contact des pieds ou des genoux avec le plancher, des fesses avec ce qui les soutienne, ou des mains quand elles reposent sur les cuisses ou ailleurs. Dans un espace élargi de la conscience des sensations physiques, du mieux que vous pouvez, tenez compte de toutes ces sensations, parallèlement à la perception des mouvements respiratoires et du corps comme un tout.
4. Votre esprit vagabondera à plusieurs reprises loin des sensations respiratoires et corporelles. C'est normal, il faut s'y attendre, ce n'est nullement une erreur ou un échec. Chaque fois que vous notez que votre conscience a été entraînée loin des sensations corporelles, vous pouvez vous féliciter; vous vous êtes "réveillé". Notez calmement où votre esprit était et ensuite concentrez de nouveau votre attention sur votre respiration et sur votre corps comme un tout.
5. Du mieux que vous pouvez, ne compliquez pas les choses, prêtez doucement attention à la réalité des sensations qui traversent votre corps, moment après moment.
6. Pendant que vous êtes assis, certaines sensations peuvent être particulièrement intenses, comme des douleurs dans le dos, dans les genoux ou dans les épaules. Vous pouvez constater que la conscience est, à plusieurs reprises, attirée vers ces sensations. Au lieu de vous en détourner, du mieux que vous pouvez, explorez en détail, avec une attention douce, l'éventail des sensations présentes en ces endroits: Que me font ressentir, avec précision, ces sensations? Où sont-elles exactement? Varient-elles d'intensité avec le temps ou changent-elles d'endroit? N'analysez pas ces sensations; essayez plutôt de les ressentir. Vous pouvez employer la respiration comme un véhicule pour amener la conscience vers ces sensations plus intenses, et « inspirez à l'intérieur », comme dans le body scan.
7. Chaque fois que vous vous sentez "transporté hors" de la conscience du moment présent par l'intensité des sensations physiques, ou pour n'importe quelle autre raison, reconnectez-vous avec "l'ici" et "le maintenant", en focalisant votre conscience sur les mouvements respiratoires ou sur la perception du corps comme un tout. Une fois que vous vous êtes engagé dans cette voie, permettez à la conscience de s'élargir une fois encore, incluant ainsi la perception des sensations à travers le corps.

Groupe MBCT - HUG

Groupe MBCT - HUG

CADRE 8.3

Espace de respiration - Transcription

La première chose que nous faisons dans cette exercice, est de prendre une posture détendue, digne et droite, mais pas raide, qui laisse notre corps en éveil, exprimant le fait d'être présent à l'expérience qui se déploie.

Maintenant, en fermant vos yeux, et si c'est confortable pour vous, la première étape consiste à être conscient, vraiment conscient de ce qui se passe en vous maintenant. Devenez conscient de ce qui passe dans votre esprit; quelles pensées vous traversent? Ici encore, du mieux que vous pouvez, observez seulement les pensées en tant qu'événements mentaux. Notez donc simplement les pensées ; notez également les sentiments qui sont actuellement présents dans votre esprit, en particulier ceux qui sont désagréables ou qui engendrent du malaise. Ainsi, plutôt que de les éloigner ou de les maintenir dehors, essayez de les identifier, peut-être en vous disant; "Ah, vous êtes là, c'est comme ça maintenant". Et de même avec les sensations corporelles. Y a-t-il des sensations de tension ou d'oppression, ou quoi que ce soit d'autre? Et de nouveau, prenez conscience d'elles, en les notant simplement. "ça va, c'est comme ça en ce moment".

Ainsi nous avons une bonne idée de ce qui se passe maintenant. Nous nous sommes dégagés du pilote automatique. La deuxième étape consiste à rassembler notre conscience en se concentrant sur un objet simple: les mouvements respiratoires. L'attention se focalise vers le bas, vers les mouvements de l'abdomen, vers l'inspiration et l'expiration pendant environ une minute, en focalisant sur le mouvement de l'abdomen moment après moment, respiration après respiration, du mieux que vous pouvez. De sorte que vous identifiez les moments d'entrée de l'air, et les moments de sortie de l'air. Fixez simplement votre attention sur ces mouvements présents en vous, servez-vous de la respiration comme un point d'ancrage pour être vraiment présent.

Et maintenant comme troisième étape, après s'être quelque peu concentrés sur nous-même, nous permettons à notre conscience de s'étendre. De la même manière que nous sommes attentif à notre respiration, nous incluons également la perception du corps dans son ensemble. Ainsi nous obtenons cette conscience plus étendue.

Un sentiment du corps comme un tout, y compris la moindre tension ou sensation liée au maintien des épaules, du cou, du dos, ou du visage pendant la respiration, comme si votre corps entier respirait. Maintenez toutes ces sensations dans une conscience plus étendue.

Quand vous êtes prêt, permettez à vos yeux de s'ouvrir.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 8.4

Marche en pleine conscience

Trouvez un endroit où vous pouvez aller et venir à votre guise, sans crainte d'être observé. Cela peut être à l'intérieur ou à l'extérieur.

Tenez-vous au point de départ de votre parcours, vos pieds parallèles et distants de 10 à 15 centimètres, vos genoux détendus, de sorte qu'ils puissent doucement se fléchir. Laissez vos bras pendre le long de votre corps, ou tenez vos mains, de manière nonchalante, devant vous. Dirigez doucement votre regard, droit devant vous.

Portez votre attention sur la plante de vos pieds, recueillez ainsi des sensations physiques sur le contact des pieds avec le sol et le poids de votre corps. Ces sensations sont transmises par vos jambes et pieds au sol. Vous pouvez trouver utile de fléchir légèrement vos genoux plusieurs fois, afin d'obtenir une perception plus claire des sensations présentes dans vos pieds et jambes.

Quand vous êtes prêt, transférez le poids du corps à la jambe droite. Notez le caractère changeant des sensations physiques dans les jambes et les pieds: la jambe gauche se "vide" et la droite reprend à son compte le soutien de tout le corps.

Laissez le talon de la jambe gauche "vide" se lever lentement du sol, notez les sensations dans les muscles fléchisseurs. Continuez, en permettant à la totalité du pied gauche de se soulever doucement jusqu'à ce que seuls, les orteils soient en contact avec le sol. Tout en étant attentif aux sensations physiques dans les pieds et les jambes, soulevez lentement le pied gauche devant vous, sentez le pied et la jambe qui se déplacent dans l'air. Replacez le talon sur le plancher. Permettez au reste de la plante du pied gauche de reprendre contact avec le sol tout en y transférant le poids du corps. Soyez attentif aux sensations physiques croissantes dans la jambe et le pied gauche, au soulagement de la jambe droite et au détachement du talon droit du sol.

Avec le poids entièrement transféré à la jambe gauche, laissez le reste du pied droit se lever. Déplacez-le lentement en avant, portez votre attention sur les changements de sensations physiques dans le pied et la jambe. Concentrez votre attention sur le talon droit quand il reprend contact avec le sol. Transférez le poids du corps au pied droit, en même temps qu'il reprend doucement place sur le sol. Soyez attentif aux changements de sensations physiques produits au niveau des jambes et des pieds.

De cette manière, déplacez-vous lentement d'une extrémité à l'autre de votre parcours. Soyez particulièrement attentif aux sensations générées dans les plantes des pieds et les talons quand ils reprennent contact avec le sol, et dans les muscles des jambes quand elles se balancent vers l'avant.

A la fin de votre parcours, tournez lentement, prenez soin d'apprécier la complexité des mouvements permettant au corps de changer de direction. Continuez à marcher.

Groupe MBCT - HUG

Allez et venez de cette manière, en étant attentif, du mieux que vous pouvez, aux sensations physiques dans les pieds et les jambes, et au contact des pieds avec le sol. Maintenez votre regard fixe, dirigé doucement vers l'avant.

Quand vous notez que l'esprit est parti ailleurs, loin de la conscience des sensations liées à la marche, ramenez doucement le centre de l'attention vers les sensations dans les pieds et les jambes. Utilisez ces sensations, particulièrement celles des pieds au contact avec le sol, comme une ancre pour renouer avec le moment présent, juste comme vous le faisiez avec la respiration dans la méditation assise.

Continuez à marcher pendant 10 à 15 minutes, ou plus si vous le souhaitez.

Au début, pour se donner plus de chances de se rendre compte pleinement des sensations liées à la marche, marchez à un rythme plus lent que d'habitude.

Une fois que vous marchez avec l'attention voulue, vous pouvez expérimenter différentes vitesses: plus ou moins vite que votre vitesse habituelle.

Si vous vous sentez particulièrement agité, il peut être utile de commencer à marcher rapidement, tout en étant attentif, et de ralentir naturellement quand vous vous calmez.

Aussi souvent que vous le pouvez, apporter le même genre d'attention que vous développez dans la "marche en pleine conscience" à votre marche normale, de tous les jours.

Groupe MBCT - HUG

Rester présent

SEANCE 4

Groupe MBCT - HUG

CADRE 9.1

Thème et déroulement de la séance 4

THEME

Notre esprit est d'autant plus dispersé qu'il essaie de s'accrocher à certaines choses et d'en éviter d'autre. La « pleine conscience » offre une manière de rester présent en proposant un autre point de vue sur les choses : en aidant à prendre une perspective plus large et en adoptant une autre attitude par rapport à l'expérience.

AGENDA

- Cinq minutes d'exercice "voir" ou "entendre »
- 30 à 40 minutes de méditation assise – conscience de la respiration, du corps, des sons et puis des pensées.
- Révision de la pratique.
- Révision des exercices à domicile (y compris la méditation assise, les mouvements en pleine conscience et les 3 minutes d'espace de respiration consciente).
- Définir le « territoire » de la dépression : questionnaire sur les pensées automatiques et critères diagnostiques de la dépression.
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Regarder la première moitié de la vidéo « Healing from within » + discussion
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Mouvements en pleine conscience et révision
- Syllabus sur « full catastrophe living ».
- Distribuer les notes de la séance 4 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile:
Cassette de la méditation assise, 6 jours sur 7.
"3 minutes d'espace de respiration » , trois fois par jour.
"3 minutes d'espace de respiration »—faire face » (chaque fois que vous remarquez des sensations déplaisantes).

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez les cassettes de méditation assise et des mouvements en pleine conscience

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Note 9.1. Résumé de la séance 4: rester présent.

Note 9.2. Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 4.

Note 9.3. Fiche d'auto-observation des exercices à domicile – séance 4.

Note 9.4. « Rester présent ».

Groupe MBCT - HUG

Cadre 9.2

Méditation assise : Pleine conscience des sons et pensées.

1. Pratiquez la pleine conscience de la respiration et des sensations corporelles corps comme nous l'avons fait jusqu'à présent, jusqu'à ce que vous vous sentiez suffisamment apaisé.
2. Permettez au centre de votre attention de se déplacer des sensations corporelles vers les sons. Centrez votre attention sur vos oreilles et autorisez votre conscience à s'étendre de sorte que vous deveniez réceptif aux sons qui surviennent, quelle que soit leur origine.
3. Il n'est pas nécessaire de guetter les sons ou d'être attentif à certains sons en particulier. A la place, ouvrez simplement votre esprit du mieux que vous le pouvez afin qu'il soit réceptif à la conscience des sons, d'où qu'ils surgissent –qu'ils soient proches ou lointains, qu'ils surviennent de devant, derrière, à côté, au-dessus ou au-dessous de vous. Ouvrez-vous à un large espace sonore autour de vous. Soyez conscient des sons évidents et des sons plus subtils, de l'espace entre les sons, conscient du silence.
4. Soyez conscient du mieux que vous le pouvez des sons comme simples sensations. Quand vous vous surprenez à penser à propos des sons, reconnectez-vous du mieux que vous le pouvez à la conscience directe de leurs qualités sensorielles (le timbre, la sonorité, la durée, ...) plutôt qu'à leur signification ou à leur implication.
5. Chaque fois que vous constatez que votre conscience n'est plus focalisée sur le bruit du moment, notez gentiment le thème vers lequel votre conscience s'est détournée et redirigez-la vers les sons qui surviennent et passent d'un moment à l'autre.
6. La pleine conscience des sons peut constituer un exemple très précieux en tant que moyen pour élargir la conscience. Il permet de lui apporter une qualité d'ouverture plus importante, que l'exercice soit ou non précédé par la conscience des sensations corporelles ou suivie par la conscience des pensées.
7. Lorsque vous êtes prêt, abandonnez la conscience des sons et redirigez votre attention de manière à ce que vos objets de conscience soient à présent vos pensées en tant qu'événements dans l'esprit. Comme pour l'exercice des sons au cours duquel vous avez orienté votre conscience sur les sons qui survenaient, quels qu'ils soient en notant leur survenue, leur développement et leur disparition, portez maintenant votre attention, du mieux que vous le pouvez, aux pensées qui surgissent dans votre esprit. Remarquez quand elles apparaissent, et concentrez votre conscience sur elles alors qu'elles vous traversent l'esprit avant d'éventuellement disparaître. Il n'est pas nécessaire d'essayer de susciter ou de faire disparaître des pensées. Laissez-les venir naturellement de la même manière que les sons.
8. Pour certaines personnes, il est plus facile d'être conscient des pensées qui viennent à l'esprit en considérant ces pensées comme si elles étaient projetées sur un écran de cinéma. Vous vous asseyez et vous regardez l'écran en attendant qu'une pensée ou une image survienne. Quand c'est le cas, vous lui accordez votre attention le temps qu'elle demeure « sur l'écran », et vous la laissez aller lorsqu'elle disparaît.

Groupe MBCT - HUG

Cadre 9.3.

«Les Oies Sauvages »

Mary Oliver.

Nul besoin d'être bon,
Nul besoin de marcher à genoux
Sur une centaine de kilomètres dans le désert, repentant.
Il te suffit, simplement, de laisser le doux animal de ton corps
Aimer ce qu'il aime.
Raconte-moi le désespoir –ton désespoir—
Et, moi, je te raconterai le mien.
Entre-temps, le monde poursuit son cours.
Entre-temps, le soleil et les perles claires de pluie
Se déplacent à travers les paysages,
Au-dessus des prairies et des arbres profonds,
Des montagnes et des rivières.
Entre-temps, les oies sauvages, là-haut dans le ciel bleu et pur,
Rentrent de nouveau au pays.
Qui que tu sois, et aussi esseulé que tu puisses être,
Le monde s'offre à ton imagination,
Il t'interpelle comme la voix rauque et animée des oies sauvages,
Clamant encore et encore ta place
Au sein de la famille des choses.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 9.4

Critères d'un épisode dépressif majeur

A Au moins cinq des symptômes suivants doivent avoir été présents pendant une même période d'une durée de deux semaines et avoir représenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur ; au moins un des symptômes est soit (1) une humeur dépressive, soit (2) une perte d'intérêt ou de plaisir

(1) Humeur dépressive présente pratiquement toute la journée, presque tous les jours, signalée par le sujet (par exemple, se sent triste ou vide) ou observée par les autres (par exemple, pleure).

N.B. : éventuellement irritabilité chez l'enfant et l'adolescent.

(2) Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour toutes ou presque toutes les activités pratiquement toute la journée, presque tous les jours (signalée par le sujet ou observée par les autres).

(3) Perte ou gain de poids significatif en l'absence de régime (par exemple, modification du poids corporel en un mois excédant 5 %), ou diminution ou augmentation de l'appétit presque tous les jours.

N.B. : chez l'enfant, prendre en compte l'absence de l'augmentation de poids attendue.

(4) Insomnie ou hypersomnie presque tous les jours.

(5) Agitation ou ralentissement psychomoteur presque tous les jours (constaté par les autres, non limité à un sentiment subjectif de fébrilité ou de ralentissement intérieur).

(6) Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.

(7) Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité excessive ou inappropriée (qui peut être délirante) presque tous les jours (pas seulement se faire grief ou se sentir coupable d'être malade).

(8) Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer ou indécision presque tous les jours (signalée par le sujet ou observée par les autres).

(9) Pensées de mort récurrentes (pas seulement une peur de mourir), idées suicidaires récurrentes sans plan précis ou tentative de suicide ou plan précis pour se suicider.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 9.5

Questionnaire des pensées automatiques (A. T. Q.)

NOM :

Date :

Vous trouverez ci-dessous une liste de 30 pensées qui peuvent émerger dans l'esprit des gens. Veuillez lire attentivement chaque pensée et indiquer avec quelle fréquence, si c'est le cas, cette pensée a été votre durant la dernière semaine. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
1) J'ai la plus grande difficulté à faire face au monde.					
2) Je ne suis pas bon.					
3) Pourquoi est-ce que je ne réussis jamais ?					
4) Personne ne me comprend.					
5) J'ai laissé tomber les autres.					
6) Je ne pense pas pouvoir continuer.					
7) J'aimerais être quelqu'un de mieux.					
8) Je suis si faible.					
9) Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.					
10) Je me déçois moi-même.					

Groupe MBCT - HUG

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Toujours
11) Rien n'est bon comme avant.					
12) Je ne puis supporter cela plus longtemps.					
13) Je n'arrive pas à commencer les choses.					
14) Qu'y a-t-il de mauvais en moi ?					
15) Je souhaite être quelqu'un d'autre.					
16) Je ne puis faire marcher les choses.					
17) Je me déteste.					
18) Je suis sans valeur.					
19) Je souhaite disparaître.					
20) Qu'est-ce qui ne va pas en moi ?					
21) Je suis un perdant.					
22) Ma vie est un gâchis.					
23) Je suis un raté.					
24) Je n'y arriverai pas.					
25) Je suis tellement sans espoir.					
26) Quelque chose doit changer.					
27) Il doit y avoir quelque chose de mauvais en moi.					
28) Mon avenir est lugubre.					
29) Cela ne vaut pas la peine.					
30) Je n'arrive pas à terminer les choses.					

Groupe MBCT - HUG

Permettre/accepter

SEANCE 5

Groupe MBCT - HUG

CADRE 10.1

Thème et déroulement de la séance 5

THEME

Développer une autre forme de relation avec nos expériences comprend le fait de développer un sentiment « d'accepter » l'expérience telle qu'elle est, sans la juger ou essayer de la changer. Une telle attitude d'acceptation est une composante importante du fait de prendre soin de soi et d'examiner plus clairement ce qui doit être changé, s'il y a lieu.

AGENDA

- 40 minutes de méditation assise – conscience de la respiration, du corps, des sons et puis des pensées. Remarquer la manière dont nous entrons en relation avec notre expérience par nos réactions face à nos pensées, sentiments ou sensations corporelles ; introduire une situation difficile dans l'exercice et remarquer comment cela affecte le corps et les réactions qui s'en suivent.
- Révision de la pratique. Faire le point sur les exercices.
- Révision des exercices à domicile.
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Lire le poème « La maison d'hôte » + discussion
- Regarder la 2^{ème} partie de la vidéo sur MBCT et discussion.
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Distribuer les notes de la séance 5 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile:
 - Cassette de la méditation assise, 6 jours sur 7.
 - "3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour.
 - "3 minutes d'espace de respiration - coping -» (chaque fois que vous remarquez des sensations déplaisantes).

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez les cassettes de méditation assise et le poème.

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Note 10.1. Résumé de la séance 5: « permettre/accepter ».

Note 10.2. 3 d'espace de respiration – instructions élargies

Note 10.3. Exercices à domicile pour la semaine suivant la séance 5.

Note 10.4. Fiche des exercices à domicile – séance 5.

Groupe MBCT - HUG

Cadre 10.2

« La Maison d'Hôte »

Cet être humain est une maison d'hôte.
Chaque matin une nouvelle arrivée.

Une joie, une dépression, une mesquinerie,
Un moment de pleine conscience qui arrive
Comme un visiteur inattendu.

Accueillez-les tous !
Même s'ils sont une foule de douleurs,
Qui balayent violemment votre maison,
La vident de ses meubles,

Quoi qu'il en soit, traitez toujours chaque invité honorablement.
Il pourrait vous débarrasser et vous épurer
Pour de nouvelles joies.

Les pensées sombres, la honte, la méchanceté,
Allez à leur rencontre, sur le pas de la porte, en riant,
Et invitez-les à entrer.

Soyez reconnaissant de celui qui vient,
Parce que chacun a été envoyé
Comme guide venu d'ailleurs.

D'après Barks et Moyne

Groupe MBCT - HUG

Les pensées ne sont pas des faits

SEANCE 6

Groupe MBCT - HUG

CADRE 11.1

Thème et déroulement de la séance 6

THEME

Les états d'humeur négatifs et les pensées qui les accompagnent diminuent notre capacité d'entrer en relation avec nos expériences d'une autre manière. Il est libérateur de constater que ses pensées sont simplement des pensées, même celles qui affirment ne pas en être.

AGENDA

- 30 à 40 minutes de méditation assise – conscience du corps, de la respiration, des sons et puis des pensées.
- Révision de la pratique.
- Révision du travail à domicile (y compris la méditation assise sans cassette et les 3 minutes d'espace de respiration).
- Mentionner la préparation pour la fin du cours.
- Exercice sur l'humeur, les pensées, et les perspectives alternatives.
- "3 minutes d'espace de respiration" et révision.
- Discussion de « 3' d'espace de respiration » comme première étape avant de prendre une perspective plus large sur ses pensées.
- Distribuer les notes de la séance 6 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile:
Cassette de la méditation assise, 6 jours sur 7.
"3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour.
"3 minutes d'espace de respiration—faire face» (chaque fois que vous remarquez des sensations déplaisantes).

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez des copies de l'exercice sur l'humeur, les pensées, et les perspectives alternatives, et les cassettes de méditation.

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

- Note 11.1. Résumé de la séance 6: les pensées ne sont pas des faits.
- Note 11.2. Les différentes manières de considérer autrement vos pensées.
- Note 11.3. Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 6.
- Note 11.4. Formulaire de rapport des exercices à domicile – séance 6.
- Note 11.5. Quand vous prenez conscience des pensées négatives
- Note 11.6. Entrer en relation avec ses pensées – I.
- Note 11.7. Entrer en relation avec ses pensées – II.

Groupe MBCT - HUG

Exercice sur l'humeur, les pensées, et les perspectives alternatives

Vous vous sentez déprimé(e) parce que vous vous êtes disputé(e) avec un collègue au travail. Peu après, vous voyez un autre collègue au Bureau Central et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter. Quelles seraient vos pensées ?

Vous êtes en pleine forme car vous et un collègue venez d'être félicités pour la qualité de votre travail. Peu après, vous voyez un autre collègue au Bureau Central et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter. Quelles seraient vos pensées ?

Groupe MBCT - HUG

Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?

SEANCE 7

Groupe MBCT - HUG

CADRE 12.1

Thème et déroulement de la séance 7

THEME

Il y a des choses spécifiques qui peuvent être faites quand la dépression menace. Prendre un espace de respiration vient en premier, et ensuite décider, si il y a lieu, quelle action entreprendre. Chaque personne a ses propres signaux d'alarme de rechute, mais les participants peuvent s'aider mutuellement en faisant des plans pour savoir comment répondre au mieux à ces signes.

AGENDA

- 30 à 40 minutes de méditation assise – conscience du corps, de la respiration, des sons et puis des pensées (plus noter les réactions à l'introduction de difficultés).
- Révision de la pratique.
- Révision des exercices à domicile (y compris la méditation et les 3' d'espace de respiration).
- Exercice pour explorer les liens entre activités et états d'humeur.
- Dresser une liste des activités de plaisir et de maîtrise.
- Planifier comment au mieux programmer de telles activités.
- "3 minutes d'espace de respiration" comme première étape avant de décider s'il y a lieu d'entreprendre une action en pleine conscience.
- Identifier les symptômes de rechute.
- Identifier les actions à entreprendre pour faire face aux menaces de rechute.
- "3 minutes d'espace de respiration" ou de marche en pleine conscience.
- Distribuer les notes de la séance 7 aux participants.
- Assignation des exercices à domicile:
Choisissez parmi les différents exercices la combinaison que vous avez décidée d'effectuer quotidiennement.
"3 minutes d'espace de respiration", trois fois par jour.
"3 minutes d'espace de respiration—coping » (chaque fois que vous remarquez des sensations déplaisantes).
Développer un système d'alerte préventive pour détecter les signes de rechutes.
Développer un plan d'action pour faire face à l'humeur dépressive.

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez un tableau, de quoi écrire pour les exercices sur les liens entre activités et états d'humeur, sur la liste des activités de plaisir et de maîtrise, et sur les signes de rechute et les plans d'actions appropriées. Prenez également le poème de Mary Oliver « Journée d'été ».

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Note 12.1. Résumé de la séance 7: Comment puis-je au mieux prendre soin de moi. ?

Note 12.2. Quand la dépression est écrasante.

Note 12.3. Travail à domicile pour la semaine suivant la séance 7.

Note 12.4. Fiche d'auto-observations des exercices à domicile – séance 7.

Groupe MBCT - HUG

CADRE 11.2

Journée d'été

Qui fit le monde ?

Qui fit le cygne, et l'ours noir ?

Qui fit la sauterelle ?

Je veux dire, cette sauterelle—

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.

Maintenant, elle lève ses pâles avant-bras et se nettoie soigneusement la tête.

Maintenant, elle déploie ses ailes, et s'envole au loin.

Je ne sais pas exactement ce qu'est une prière.

Je sais comment centrer mon 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.

Dis-moi ce que j'aurai dû faire d'autre ?

Est-ce que tout ne finit pas par mourir, trop rapidement ?

Dis-moi ce que tu entends faire

de ton unique, sauvage, et précieuse vie.

De Mary Oliver (1990). House of Light. Boston: Beacon Press.

Groupe MBCT - HUG

La pleine conscience au quotidien

SEANCE 8

Groupe MBCT - HUG

CADRE 13.1

Thème et déroulement de la séance 8

THEME

La pratique régulière de la pleine conscience aide à maintenir un équilibre dans la vie. Les bonnes intentions peuvent être renforcées par une raison positive de prendre soin de soi.

AGENDA

- Exercice du body scan
- Révision de la pratique.
- Révision du travail à domicile (y compris sur la détection des signes avant-coureurs d'humeur négative et des plans d'action conséquents).
- Evaluation de l'ensemble du cours : ce qui a été appris—par pairs, puis faire le tour en séance plénière.
- Distribuer le questionnaire sur lequel les participants donnent leurs réflexions personnelles sur le programme.
- Discussion sur comment maintenir la dynamique et la discipline développée lors des sept dernières semaines, tant du point de vue de la pratique formelle que du point de vue de la pratique informelle.
- Vérifiez et discuter les plans d'action, et les relier à des raisons positives de maintenir la pratique de la pleine conscience.
- Distribuer les notes de la séance 8 aux participants.
- Terminer la classe avec une méditation.

PRÉPARATION ET PLANIFICATION PERSONNELLES

En plus de votre préparation personnelle, apportez le questionnaire d'évaluation, un tableau, de quoi écrire pour les exercices sur les choix des participants en matière de maintien de la pratique et d'action préventive. Prenez également un « souvenir » pour chaque participant, pour marquer la fin du programme.

NOTES A L'INTENTION DES PARTICIPANTS

Note 13.1. Résumé de la session 8: Utiliser ce qui a été appris pour faire face aux changements d'humeur futurs.

Note 13.2. La pleine conscience au quotidien.