

Programme Pleine conscience

Définition

"Etat de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment". Kabat-Zinn, 2003.

Pleine conscience et psychothérapie

La pleine conscience est intégrée dans différentes formes de psychothérapies et d'interventions psychologiques. Certaines interventions sont basées principalement sur la pleine conscience, comme la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) ou l'entraînement à la gestion du stress basé sur la pleine conscience (MBSR). D'autres interventions font référence à la pleine conscience, mais en l'intégrant avec d'autres formes d'action, par exemple la thérapie dialectique de M. Linehan, ou la thérapie ACT (Acceptance and commitment therapy).

Une forme de thérapie basée sur le pleine conscience : la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience comme prévention de la rechute dépressive

La Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), en français thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, est une approche de groupe développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams, qui est destinée à prévenir les rechutes dépressives chez les patients en rémission d'une dépression unipolaire récurrente.

Nous savons qu'en présence d'un état de tristesse transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes dépressifs ont tendance à réactiver de manière facilitée des patterns de pensées et d'émotions négatives pouvant déclencher une rechute. La MBCT vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. Ce programme intègre des techniques de thérapie cognitive avec la pratique de la méditation. La méditation permet en particulier de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.

Programme Pleine Conscience pour la régulation du stress

8 séances ouvertes à tous.

Une méthode pour se libérer des ruminations négatives, basée sur la centration de l'attention sur le moment présent et la conscience corporelle.

Des modules de huit séances hebdomadaires sont régulièrement organisés par les **Consultations Psychologiques Spécialisées (CPS) - Troubles émotionnels** de la Faculté de Psychologie à Louvain-la-Neuve (Belgique).

Indications de la " mindfulness "

- Prévention de rechutes dépressives
- Gestion du stress, de l'anxiété chronique, de l'insomnie
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie)
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique
- Amélioration du perfectionnisme excessif

Contre-indications de la " mindfulness "

- Dépression en phase aiguë
- " Maniaco-dépression " non stabilisée
- Troubles de l'attention
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Dissociations
- Attaques de panique récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

Lorsqu'une session est annoncée, les dates et autres informations utiles sont indiquées sur ce site.

Notre programme d'entraînement à la " mindfulness "

Un programme structuré et progressif en groupe (18 personnes au maximum), en huit séances hebdomadaires de 2h à 2h30.

Matériel nécessaire :

- aux séances : vêtements longs et confortables
- à domicile : tapis de sol/matelas et lecteur MP3 ou équivalent

Conditions de participation

Pour pouvoir participer, les personnes intéressées doivent :

- assister à la séance d'information
- payer les 8 séances
- assister à chaque séance
- faire les exercices à domicile (réserver impérativement 45 min. à cet effet).