

Les effets de la thérapie de la pleine conscience

En tout premier lieu, la thérapie mène à pratiquer la méditation en pleine conscience, le programme permet de se rendre compte du fonctionnement de notre esprit en pilote automatique et de passer du mode faire au mode être.

Le programme de huit semaines conduit à mettre en place une pratique quotidienne qui permet de voir s'installer peu à peu :

La régulation de l'attention

Grâce à la pratique de la méditation, nous acquérons la capacité de ramener notre attention à l'instant présent.

La conscience du corps et des sensations corporelles

A la faveur d'une meilleure conscience du corps, les sensations corporelles associées aux stimuli négatifs, sont perçues comme des informations sensorielles sans danger telles qu'elles sont.

La régulation des émotions

Nous apprenons, en méditant à réguler nos émotions au travers des processus de régulation.

La modification de la perception de soi :

La principale source de souffrance psychique est de ne pas accepter les choses comme elles sont. Avec la pratique nous pouvons repérer les patterns de pensées qui nous font déprimer. En travaillant sur les pensées, dans le programme MBCT, nous tenons à distance la souffrance parce que nous ne nous laissons plus aspirer par ce qui nous fait souffrir. Nos pensées ne sont pas des faits. Ainsi les premiers signes de rechute sont repérés et nous apprenons à faire quelque chose face à ces pensées négatives.

Les publications scientifiques indiquent que la thérapie de la pleine conscience est aussi efficace qu'un traitement médicamenteux dans la prévention de la rechute de la dépression après le 3ème épisode dépressif :