

DOCUMENT 6.1

*Document préparatoire à la thérapie cognitive
basée sur la pleine conscience*

Merci de lire ce document avant notre rencontre.

1. La dépression

La dépression est un problème très courant. 20 % des adultes connaissent un épisode de dépression majeure à un moment ou un autre de leur vie. La dépression entraîne à la fois des changements biologiques – la façon dont fonctionne le cerveau – et des changements psychologiques – la façon dont nous pensons et comment nous nous sentons. C'est pour cette raison qu'il est souvent utile de combiner les traitements médicamenteux traitant la dépression (qui agissent sur le cerveau) avec des traitements psychologiques (qui enseignent de nouvelles façons de gérer les pensées et les émotions).

2. Le traitement de la dépression

Au cours d'un épisode dépressif passé, votre médecin vous a peut-être prescrit des antidépresseurs. Ces médicaments fonctionnent en agissant sur les messagers chimiques du cerveau. Dans la dépression, ces messagers chimiques se sont souvent épuisés, tirant l'humeur et le niveau d'énergie de la personne vers le bas, et perturbant son sommeil et son appétit. La correction du déséquilibre chimique du cerveau peut prendre du temps, mais la plupart des malades ressentent une amélioration après six à huit semaines.

Bien que ces antidépresseurs soient généralement efficaces pour soigner la dépression, ils ne constituent pas un remède permanent, dans la mesure où leurs effets ne se maintiennent que pendant la prise des médicaments. Votre médecin pourrait continuer à vous prescrire des antidépresseurs pendant des mois, ou même des années. C'est d'ailleurs ce qui est actuellement recommandé lorsque le but est d'éviter toute rechute en se reposant uniquement sur des médicaments.

De nombreuses personnes préfèrent toutefois recourir à d'autres moyens pour éviter la rechute dépressive. C'est le but du programme que vous allez suivre.

3. La prévention de dépression future

Quelle que soit la cause première de votre dépression, l'expérience même de la dépression entraîne certaines séquelles. Une d'entre elles est le risque d'être une nouvelle fois dépressif/dépressive. Le but des classes MBCT est d'améliorer vos chances d'éviter une dépression ultérieure. Au cours de ce programme, des compétences vous seront enseignées qui vous aideront à gérer différemment vos pensées et vos émotions.

La dépression et la rechute dépressive concernent énormément de personnes. Par conséquent, vous apprendrez ces compétences dans un groupe, qui comprendra jusqu'à douze personnes qui ont également connu la dépression et ont été soignées par antidépresseur. Au cours de huit séances de deux heures, le groupe se réunira pour

apprendre de nouvelles manières d'aborder ce qu'il se passe dans nos esprits, et pour partager et examiner ces expériences avec les autres membres du groupe.

Après ces huit séances hebdomadaires, la classe se réunira encore quatre fois au cours des mois suivants lors de réunions qui feront le point sur l'évolution de chacun.

4. Pratique à domicile : l'importance de s'exercer entre les séances

Ensemble, nous allons travailler de façon à changer des modes de pensées qui, souvent, sont actifs depuis longtemps. Il se peut que ces modes de pensées soient même devenus une habitude. Nous ne pouvons espérer réussir à les changer que si nous investissons du temps et de l'énergie dans notre apprentissage des compétences qui sont au cœur de la MBCT.

Cette approche dépend entièrement de votre volonté de faire les exercices à domicile entre les séances. Ce travail prendra un minimum d'une heure par jour, six jours par semaine, pendant huit semaines. Il comprend des tâches comme écouter des enregistrements de pratiques de méditation, écouter des enregistrements d'exercices de yoga, faire de courts exercices, etc. Nous sommes conscients qu'il est souvent très difficile de se réserver une telle quantité de temps pour quelque chose de nouveau dans des vies qui sont déjà très remplies. Mais l'engagement à consacrer du temps à ce travail à domicile constitue une partie essentielle du cours ; si vous ne vous sentez pas capable de prendre cet engagement, il est préférable de ne pas commencer le programme.

5. Faire face aux difficultés

Les cours et les pratiques à domicile ont pour objectif de vous enseigner à être plus pleinement conscient(e) et présent(e) à chaque moment de la vie. D'un côté, cela rend la vie plus intéressante, plus vivante et plus épanouissante. D'un autre côté, ceci signifie faire face à ce qui est présent, même quand ce qui est présent est déplaisant et difficile. Dans la pratique, vous verrez que faire face et reconnaître les difficultés est, sur le long terme, la manière la plus efficace de réduire le mal-être. C'est également une attitude centrale dans la prévention de la dépression. Identifier clairement les émotions, les pensées ou les expériences désagréables lorsqu'elles surviennent signifie que vous serez en bien meilleure condition pour les « tuer dans l'œuf » avant qu'elles progressent vers une dépression plus intense et persistante.

Pendant les séances, vous apprendrez à faire face aux difficultés avec douceur, tout en étant soutenu(e) par l'instructeur et les autres membres de la classe.

6. La patience et la persévérance

Nous allons travailler à changer des habitudes qui sont bien ancrées dans votre mental ; vous devrez donc investir dans ce travail beaucoup de temps et d'effort. Les effets de ces efforts n'apparaîtront peut-être que plus tard. À de nombreux égards, cela ressemble beaucoup au jardinage – il faut préparer le sol, planter les graines, s'assurer qu'elles sont bien arrosées et nourries, puis attendre patiemment les résultats.

Votre traitement par antidépresseur vous a peut-être préparé(e) à cette attente patiente. Bien souvent, en effet, le bénéfice ne se fait vraiment sentir que lorsque la prise du

L'entretien préalable au programme

médicament dure depuis un certain temps. Et pourtant, vous êtes peu à peu sorti(e) de la dépression parce que vous avez continué à prendre les antidépresseurs, même si vous ne sentiez pas de bénéfice immédiat.

De la même manière, nous vous demandons d'aborder les classes et les pratiques à domicile avec patience et ténacité, en vous engageant à mettre du temps et de l'énergie dans ce qui vous sera demandé, tout en acceptant patiemment que les fruits de vos efforts ne se fassent pas sentir immédiatement.

7. L'entretien individuel préalable au programme

Au cours de l'entretien individuel que vous aurez avec l'instructeur, vous aurez l'occasion de poser des questions à propos des séances et de revenir sur les points abordés dans ce document. Vous trouverez peut-être utile, avant cet entretien, de mettre sur papier les éléments que vous souhaitez aborder.

BONNE CHANCE !

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

DOCUMENT 6.2

*La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience :
présentation générale*

1. Introduction

Lors de l'entretien préalable au programme, vous avez eu la possibilité de raconter votre propre histoire dépressive, vous avez reçu une description du programme et de l'approche MBCT de la dépression récurrente, vous avez reçu les détails pratiques du programme et posé toutes les questions que vous aviez sur le moment.

Ce document résume brièvement certains des aspects dont vous avez discuté avec l'instructeur.

2. Comprendre la dépression chronique

Tout comme d'autres membres du groupe, vous participez au programme MBCT parce que vous avez vécu des épisodes dépressifs récurrents et que vous souhaitez vous prémunir contre de nouvelles rechutes. Les exercices que vous serez invité(e) à réaliser au cours du programme ont été conçus en se basant sur les dernières recherches en psychologie portant sur les facteurs qui provoquent une certaine vulnérabilité à la dépression et prolongent l'état dépressif.

Nous commencerons par partager avec vous nos convictions au sujet de la nature de ces facteurs. Vous avez fait de votre mieux, et certaines des stratégies que vous avez essayées ont peut-être été partiellement efficaces, mais elles ne vous ont pas aidé(e) autant que vous l'aviez espéré. N'ayant à votre disposition aucune autre option, il vous a paru risqué d'arrêter ce que vous faites habituellement. Mais il faut savoir que certaines stratégies, qui consisteraient à tenter de sortir d'une mauvaise ornière, ont en réalité pour effet de renforcer ces ornières, de les approfondir. À nos yeux, ce cercle vicieux peut-être grossièrement décrit comme suit :

- En règle générale, une personne a tendance à avoir des pensées plus négatives quand elle est déprimée que quand elle se sent bien.
- Pendant le premier épisode dépressif, cette tendance aux pensées négatives prend un certain temps avant de réellement s'installer.
- Après plusieurs épisodes dépressifs, de fortes associations entre l'état dépressif et les pensées négatives se forment, ce qui signifie qu'un rien, une petite baisse d'humeur par exemple, peut être un foyer pour la dépression.
- La spirale négative dans laquelle l'esprit est engagé devient préminente et conduit rapidement au désespoir.
- La première réaction est alors de se refermer sur soi et d'éviter de devoir affronter d'autres situations délicates.
- Il peut s'avérer très difficile de se sortir de cette spirale une fois que les vieilles croyances ont été activées. Cela ressemble un peu à devoir s'extirper de sables mouvants.

Mais les recherches montrent que la rechute n'est pas la seule option, qu'il est possible d'apprendre à prendre du recul et à regarder le problème à partir d'un autre angle. Notre espoir est de vous aider à trouver des méthodes pour réaliser ce changement.

3. 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. Voici certains des changements que des participants à de précédents programmes 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 appris la stabilité, mais aussi à prendre un peu de recul.
- 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 mettre moins d'énergie dans la « résolution » de mes difficultés.
- 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.

4. Pratique à domicile

Attendez-vous à devoir faire des exercices à domicile chaque semaine, souvent jusqu'à 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.

5. 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 instructeur 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 la dépression auront une influence sur votre futur et réduiront votre risque de rechute.

6. 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'instructeur respecteront la confidentialité des échanges.
- Si votre instructeur est inquiet/inquiète pour votre sécurité ou votre bien-être, y compris un risque grave pour vous-même ou pour toute autre personne, il/elle prendra contact avec votre médecin généraliste, ou tout autre professionnel de la santé, mais uniquement après en avoir discuté avec vous.

7. Dispositions pratiques

- Les séances commencent exactement à ... et se terminent à ...
- Il sera plus pratique que vous portiez des vêtements larges et confortables. Apportez éventuellement une couverture légère.
- Il est important que vous participiez à chaque séance. Si vous ne pouvez pas prendre part à une d'entre elles, il vous est demandé de contacter votre instructeur.
- 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'instructeur pour qu'il sache comment vous allez. Vous pouvez discuter avec elle/lui de n'importe quel problème.

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

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.