

Séance 1 – DOCUMENT 1 – Une définition de la pleine conscience

La pleine conscience (ou mindfulness) signifie
diriger son attention d'une manière particulière,
c'est-à-dire :
délibérément,
au moment présent,
de façon non jugeante
aux choses telles qu'elles se présentent.

– WILLIAMS, TEASDALE, SEGAL, ET KABAT-ZINN (2007)

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.

Séance 1 – DOCUMENT 2 – Résumé de la séance 1

« La conscience et le pilotage automatique »

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilotage automatique » sans être vraiment conscient de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présent », moment après moment, pendant une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilotage automatique, il est fort probable que nos commandes soient « enclenchées ». Les événements autour de nous, les pensées, les émotions et les sensations (dont nous ne sommes peut-être que vaguement conscient), peuvent déclencher de vieilles habitudes de pensée, qui sont souvent inutiles et tendent à détériorer notre humeur.

En intensifiant la conscience de nos pensées, de nos émotions et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligé de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont peut-être fait problème dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'y réagir automatiquement. Nous réalisons cela en devenant davantage conscient d'où se situe notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous avons porté notre attention sur notre façon de manger un raisin sec pour explorer comment sortir de ce mode de pilotage automatique. Ensuite, nous avons porté notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience dans le moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à placer délibérément notre attention et notre conscience dans différents endroits. C'est le but de l'exercice du scan corporel, qui est aussi la pratique principale à domicile de la semaine prochaine.

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.

**Séance 1 – DOCUMENT 3 – Pratiques à domicile
pour la semaine suivant la séance 1**

1. Faites six fois l'exercice du scan corporel avant notre rencontre de la semaine prochaine. Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en faisant cette pratique. En fait, abandonnez toute attente. Laissez simplement votre expérience être votre expérience. Ne la jugez pas. Continuez, c'est tout, et nous en parlerons la semaine prochaine.
2. Chaque fois que vous faites cette pratique, notez-le sur la fiche d'auto-observations (Séance 1 – DOCUMENT 5). Notez également tout ce qui peut survenir lors des tâches à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.
3. Choisissez une activité qui se répète au quotidien dans votre vie et faites un effort délibéré pour introduire dans cette activité une conscience de chaque instant, chaque fois que vous la faites, comme dans l'exercice du raisin. Cette activité peut être se réveiller le matin, se brosser les dents, se doucher, s'essuyer, s'habiller, manger, conduire, sortir les poubelles, faire des courses, etc. Concentrez-vous simplement sur le fait de savoir ce que vous êtes en train de faire au fur et à mesure que vous le faites.
4. Notez chaque fois que vous êtes capable d'observer ce que vous mangez avec la même qualité d'attention que celle dont vous avez fait l'expérience dans l'exercice du raisin.
5. Mangez au moins un repas en « pleine conscience », comme vous avez mangé le raisin.

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.

Séance 1 – DOCUMENT 4 – Le témoignage d'un patient

Cette patiente a été hospitalisée pour dépression quatre années auparavant. Suite à cela, son mari et ses enfants l'ont quittée. Il n'y avait plus eu de contact entre eux par la suite si ce n'est par l'intermédiaire de leurs avocats. Elle était alors devenue très dépressive et se sentait extrêmement seule, mais sans toutefois avoir été une nouvelle fois hospitalisée. Au moment où elle a commencé le programme, elle avait passé le pire de sa dépression. Elle a commencé à utiliser l'enregistrement du scan corporel espérant éviter une nouvelle détérioration de son humeur. Voici ses commentaires après huit semaines d'entraînement :

« Pendant les dix premiers jours, c'était un véritable fardeau. Je n'arrêtais pas de "m'échapper", et ensuite je m'inquiétais de savoir si je faisais le scan correctement. Je partais par exemple souvent dans des rêves éveillés. Mon esprit allait dans tous les sens. J'essayais trop de l'arrêter, je pense.

« J'ai éprouvé un autre problème dès le départ, quand dans l'enregistrement, l'instructeur dit : "Simplement accepter les choses comme elles sont maintenant." Je pensais que c'était tout à fait déraisonnable. Je pensais en moi-même : "Il m'est impossible de faire ça."

« Finalement, je mettais simplement en route l'enregistrement tout en m'attendant à m'échapper dans le royaume des pensées. Peu importait que des préoccupations surviennent. Progressivement, les quarante minutes se sont mises à passer sans que je me perde en chemin, et à partir de ce moment, les fois suivantes ont été plus efficaces.

« Après dix jours, j'étais plus détendue. J'avais arrêté de m'inquiéter lorsque je pensais à autre chose. Quand j'ai arrêté de m'en inquiéter, j'ai en fait arrêté mes rêves éveillés. Si je pensais à quelque chose d'autre, je revenais à l'enregistrement quand j'arrêtais de penser. Petit à petit les rêves éveillés ont diminué. J'étais heureuse d'écouter la voix et puis j'ai commencé à retirer du bénéfice de l'exercice.

« Au bout d'un moment, ma pratique s'est tellement développée que je sentais réellement le souffle descendre jusqu'à la plante de mes pieds. Parfois je ne sentais rien. Mais dans ce cas, je pensais : "S'il n'y a pas de sensation, je peux être satisfaite avec le fait qu'il n'y a pas de sensation."

« Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez faire une demi-douzaine de fois. Cela doit être un exercice quotidien. Plus on l'essaie et plus on lui donne une réelle dimension. J'ai fini par attendre ce moment avec plaisir.

« Si les gens doivent structurer leur temps pour y intégrer les quarante-cinq minutes de leur enregistrement, il leur sera plus facile de structurer aussi d'autres aspects de leur vie. La bande audio, en elle-même, m'a en fait donné un élan. »

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.

Séance 1 – DOCUMENT 5 – Fiche d’auto-observations

Nom :

Chaque fois que vous faites une pratique, notez-le dans ces colonnes. Notez également tout ce qui peut survenir lors de la pratique à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/date	Pratique oui/non	Commentaires
Mercredi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Jeudi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Vendredi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Samedi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Dimanche Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Lundi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	
Mardi Date :	Scan corporel : Activité de routine :	

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.