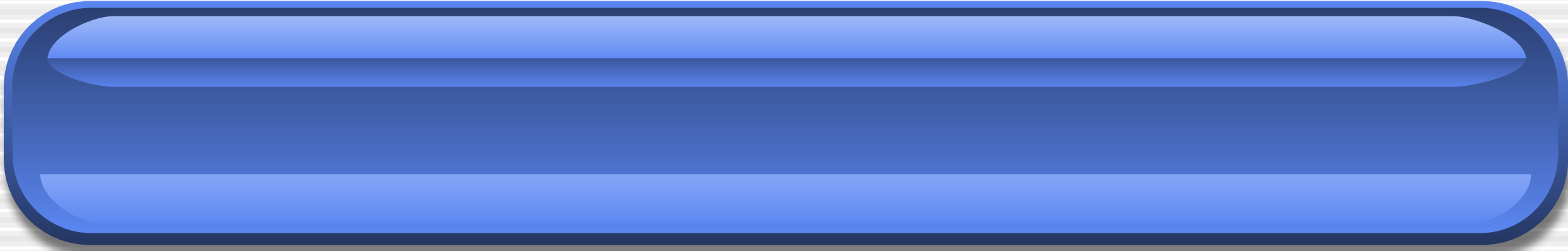


Troubles Bipolaires :

La Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience,
une nouvelle approche ?

- 
- "La méditation vise la sérénité plus que la placidité. Elle n'est pas destinée à remplacer l'action, mais à la précéder et à la suivre, pour les plus doués, à l'accompagner..."

Christophe André,
Qui nous fera voir le bonheur ?
L'Iconoclaste, 2006

PLAN

1. Histoire récente de la méditation en psychothérapie
2. Quelle sorte de méditation ?
3. L'utilisation psychothérapique de la méditation de pleine conscience
4. La pratique de la méditation
5. Mindfulness et troubles bipolaires

HISTOIRE RECENTE DE LA MEDITATION EN PSYCHOTHERAPIE

CONTEXTE D'APPARITION DE LA MÉDITATION DE TYPE « MINDFULNESS »

- Troisième vague des TCC : d'abord centrées sur les comportements, puis les cognitions, et actuellement les émotions (Barlow, 2004)
- Emprunts croissants au bouddhisme et aux traditions philosophiques (Cognitive and Behavioral Practice 2002, 9. Special Series : Integrating buddhist philosophy with cognitive and behavioral practice)
- Notion d'entraînement de l'esprit (Matthieu Ricard, 2008)



- Jon Kabat-Zinn (1982) : Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) auprès de patients souffrant de pathologies organiques sévères.
- Marsha Linehan (1992) : Dialectical Behavior Therapy pour patients borderline.
- Teasdale, Segal et Williams (1995) : Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) auprès de patients souffrant de dépression récidivantes.

QUELLE SORTE DE MEDITATION ?

DEFINITION TRADITIONNELLE DE LA MEDITATION

méditer, verbe

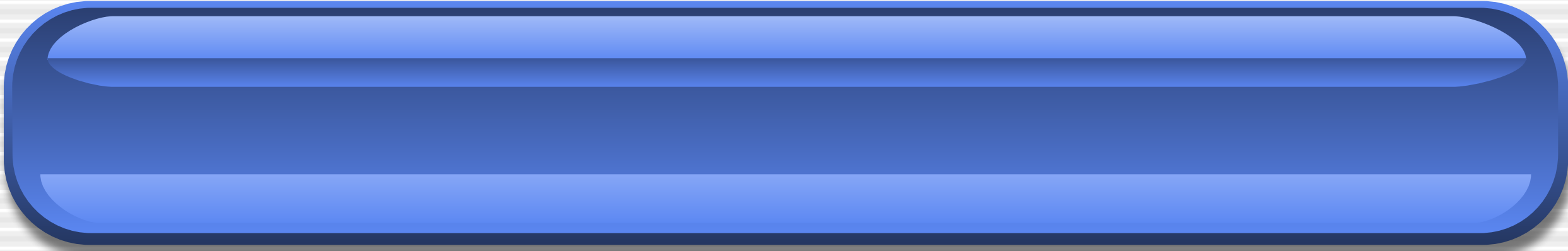
Sens 1 : Examiner. Soumettre à une intense réflexion. Synonyme penser
Anglais to contemplate

Sens 2 : Projeter, combiner quelque chose. Ex Méditer un mauvais coup.
Synonyme étudier

Sens 3 : Se recueillir [Religion].

méditer : 13 synonymes.

Synonymes : calculer, échafauder, élaborer, étudier, penser, philosopher,
préméditer, projeter, réfléchir, se concentrer, se recueillir, songer, spéculer.



« Dans ces régions sauvages l'âme se plait à méditer au bord des lacs et des fleuves, et, pour ainsi dire, à se trouver seule devant Dieu. »

Chateaubriand,
Le génie du christianisme
(Lamartine, Les Méditations, 1820)

LA PLEINE CONSCIENCE OU « MINDFULNESS »

- Etat de conscience volontaire
- Centré sur l'instant présent
- Et sur l'expérience qui se déploie moment après moment
- Basé sur l'observation et l'acceptation de ce qui se passe en soi

Jon Kabat-Zinn, 2003

L'ATTITUDE DE PLEINE CONSCIENCE

- Être présent à l'expérience du moment que nous vivons
- Sans filtre (on accepte ce qui vient)
- Sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non)
- Sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis)

Déconnexion de nos pilotes automatiques...

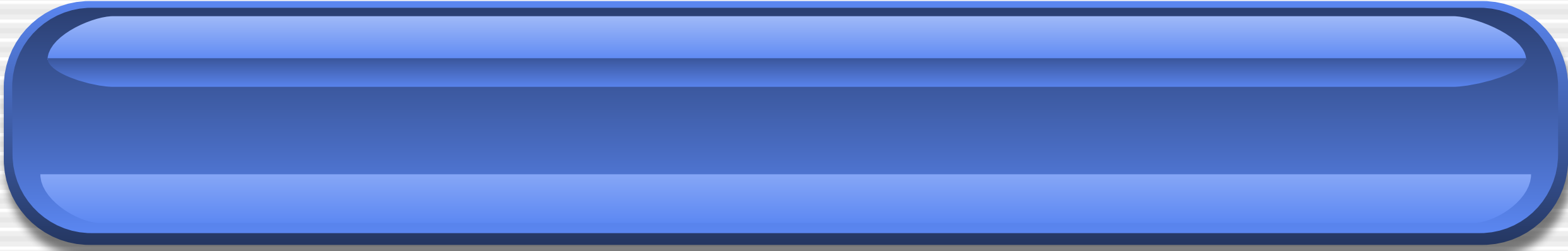
FONCTIONS DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (« MINDFULNESS »)

- Proposer un état de conscience opposé au « pilotage automatique », à l’embrayage et à la mise à feu des séquences cognitives et émotionnelles habituellement liées au trouble.
- Entraîner à l’utilisation d’un espace tampon, d’une chambre de décompression entre stimuli et réactions intimes. D’où l’effet « anti-rumination ». Et l’effet de pacification (le (refuge de l’instant présent »).
- Développer aussi une aptitude à la « conscience positive ».

L'UTILISATION PSYCHOTHÉRAPIQUE DE LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

RELAXATION ET MEDITATION

MEDITATION	RELAXATION
Centrée sur le psychologique	Centrée sur le physiologique
Être présent	Être détendu
Recul : acceptation, puis décisions et actions	Bien être
<p>Exercices prolongés, Extension à la vie quotidienne, Puis attitude existentielle</p>	



« La pire maladie des hommes provient de la façon dont ils ont combattu leurs maux. »

Nietzsche

Les programmes MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) de Jon Kabat-Zinn

- Douleurs chroniques
- Affections en stade terminal
- Pathologie chroniques
- Troubles anxieux et liés au stress

Les programmes MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) de Zindel Segal et coll.

- La prévention des rechutes dépressives
- La régulation émotionnelle dans les troubles anxieux
- Associer le travail cognitif (modification des pensées) à la pleine conscience (modification du rapport aux pensées)

LE PROBLÈME DES RÉCURRENCES DÉPRESSIVES

- Fréquence d'une vulnérabilité cognitive et émotionnelle chez les patients ayant présenté plusieurs épisodes dépressifs ; présence de ruminations et d'états dysphoriques, « embrayages » en mode dépressif à partir d'événements de vie mineurs.
- Toute forme d'humeur triste (clinique et labo) tend à réactiver les schémas cognitifs dépressogènes.
- Moins fréquent après thérapie cognitive qu'après chimiothérapie isolée.
- De plus en plus de données sur le rôle des méta-cognitions, et du rôle favorable de la prise de distance envers ses processus de pensée (observer plutôt que participer).
- Mais difficulté pour automatiser le processus de recul envers ses cognitions dépressogènes chez nombre de patients...

ÉTUDES « MINDFULNESS » ET PRÉVENTION DES RÉCURRENCES DÉPRESSIVES

- 145 patients avec antécédents EDM.
- Arrêt de l'AD depuis au moins 3 mois.
- Randomisés en TAU vs. MBCT.
- Suivi sur 60 semaines.
- Effet significatif dans la prévention des rechutes chez les patients ayant au moins 3 atcds EDM.
- Pas d'effet (aggravation non significative) chez ceux qui étaient à 2 ou 1 atcds EDM.

Teasdale et coll.

Prevention of relapse/recurrence in major depression with MBCT.
Journal of consulting and Clinical Psychology 2000, 68 : 615-623.

ÉTUDES « MINDFULNESS » ET PREVENTION DES RÉCURRENCES DÉPRESSIVES

- 75 patients avec antécédents EDM.
- Arrêt de l'AD depuis au moins 3 mois.
- Randomisés en TAU vs. MBCT.
- Suivi sur 60 semaines.
- Effet significatif dans la prévention des rechutes chez les patients ayant au moins 3 atcds EDM : de 78 à 36 %.
- Pas d'effet (aggravation non significative) chez ceux qui étaient à 2 ou 1 : de 20 à 50 %.
- Efficacité plus nette en l'absence d'événements de vie à l'origine des rechutes.

Ma & Teasdale, MBCF for depression :
replication and exploration of differential relapse prevention effects.
Journal of consulting and Clinical Psychology 2004, 72 : 31-40.

ÉTUDES « MINDFULNESS » ET PSYCHOLOGIE POSITIVE

Les aptitudes (spontanées ou apprises) à la pleine conscience sont globalement associées au bien-être subjectif.

Warren KW & Ryan RM. The benefits of being present :
mindfulness and its role in psychological well-being.
Journal of Personality and Social Psychology 2003, 84 : 822-8848

LA PRATIQUE DE LA MEDITATION

APPRENTISSAGE DE LA MEDITATION DE TYPE « MINDFULNESS »

- La maîtrise de la « pleine conscience » passe par un apprentissage (« entraînement de l'esprit »)
- Nécessité d'exercices de méditation réguliers (quotidiens)
- Actes quotidiens en pleine conscience
- Et peu à peu, mise en place d'un nouveau rapport au monde : vie en pleine conscience
- Objectif : passer de l'outil de régulation de l'humeur à l'attitude de vie

Thérapie Cognitive:

- Vulnérabilité cognitive:

☒ « ce que nous pensons à notre sujet, au sujet du monde et de l'avenir peut avoir un impact majeur sur nos émotions et notre comportement. »

☒ Avec le temps, les circuits de la dépression sont plus facilement activés ⁽¹⁾.

☒ Mémoire dépressive...⁽²⁾.

(1) Post RM. Transduction of psychosocial stress into the neurobiology of recurrent affective disorder. *American Journal of Psychiatry* 1992;149: 999-1010.
(2) Teasdale JD, et coll. How does cognitive therapy prevent relapse and why should attentional control training help? *Behaviour Research and therapy* 1995; 33: 225-239.

La Pleine Conscience

- Application:

☒ « Prendre conscience des schémas de pensées, des sentiments et des sensations corporelles qui caractérisent les états d'esprit liés aux rechutes est un pas essentiel pour reconnaître le besoin d'une action corrective. »

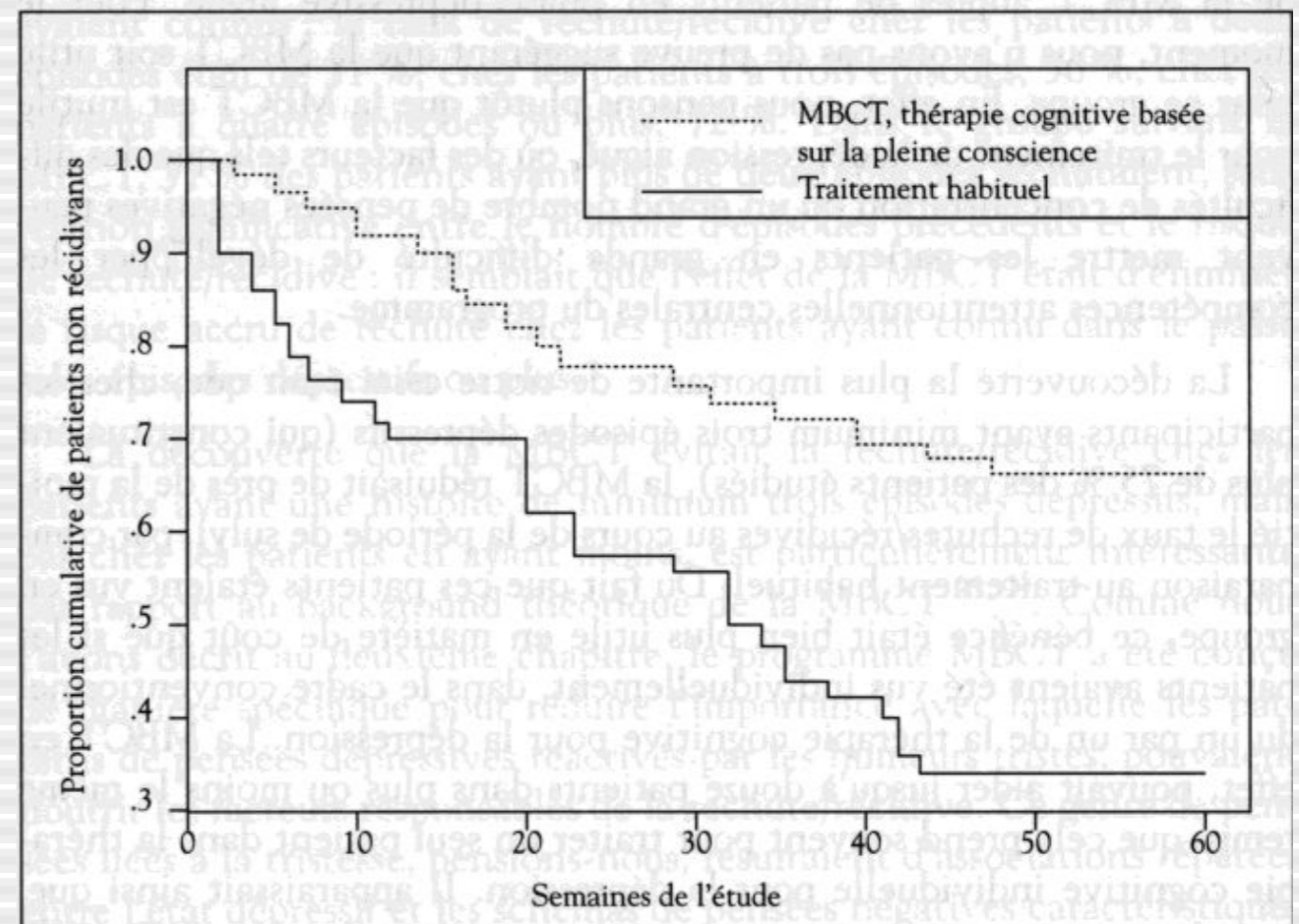
☒ Passer d'un mode cognitif à un autre...

Déroulement 8 séances:

- Séance 1:
 - Le Pilote Automatique,
- Séance 2:
 - Gérer les obstacles,
- Séance 3:
 - Conscience de la Respiration,
- Séance 4:
 - Rester Présent,
- Séance 5:
 - Permettre / Lâcher prise,
- Séance 6:
 - Les pensées ne sont pas des faits,
- Séance 7:
 - Comment prendre soin de moi au mieux ?
- Séance 8:
 - Utiliser ce qui a été appris pour gérer les humeurs futures.

Résultats:

- « ... une intervention psychologique en groupe, administrée initialement à des patients guéris, peut réduire de manière significative le risque de rechute/récidive future chez des patients connaissant une dépression majeure récurrente. »



BÉNÉFICES GLOBAUX DE LA MÉDITATION DE TYPE « MINDFULNESS »

- Capacités accrues de recul émotionnel et cognitif lors d'événements de vie adverses (effet anti-rumination)
- Probable accroissement de l'impact des états émotionnels positifs
- Développement des capacités d'acceptation (de ses émotions, de soi, des autres)

Bibliographie:

- « où tu vas, tu es. »: Jon Kabat-Zinn : éd. Lattès (2012)
- «Méditer pour ne plus déprimer» : Ch. ANDRE : éd. Odile Jacob
- «Méditer, jour après jour...» : Ch. ANDRE : éd. Odile Jacob
- «Méditer» : Jon Kabat-Zinn : éd. Marabout
- ... / ...

