

Table des matières

<i>LISTE DES AUTEURS</i>	XI
<i>PRÉFACE</i>	XIII
<i>INTRODUCTION</i>	1
1. Définition de la pleine conscience	3
La pleine conscience dans la tradition bouddhiste : conscience, attention...	3
La pleine conscience dans son application thérapeutique : non-jugement, acceptation, compassion	8
Principes théoriques	10
<i>Le mode « faire » et « être », 10 • Vivre plutôt qu'éviter, 14 • La pleine conscience au quotidien, 15 • Solliciter la bienveillance, 16 • La compassion, 17</i>	
2. Historique des notions de pleine conscience en médecine	19
Historique	20
<i>L'expérience de Jon Kabat-Zinn, 20 • Modèle du stress, 21 • Apport de MBSR dans la gestion du stress chronique, 24</i>	
Autres domaines d'application de MBSR	25
<i>La douleur, 25 • Le système immunitaire, 25 • Qualité de vie et bien-être, 25 • Évaluations de l'application de MBSR, 25</i>	

La pleine conscience en psychothérapie	27
<i>La pleine conscience et les techniques de relaxation, 27 • MBCT et TCC, 28</i>	
3. Déroulement MBCT : première phase	31
Les 4 premières séances	31
<i>Leurs similarités, 31 • Leurs divergences, 31</i>	
Objectifs	33
Les séances préliminaires	34
<i>Les entretiens cliniques, 34 • Les attentes du patient et de l'instructeur, 37 • L'instructeur, 38 • La structuration des séances, 40 • Préparation de la pratique, 40 • Les compétences à inculquer aux patients, 40</i>	
L'organisation des séances	43
Séance 1 : le pilote automatique	46
<i>Déroulement de la séance, 46 • Prescription de tâche, 47</i>	
Séance 2 : Gérer les obstacles	49
<i>Introduction de la méditation, 49 • Description du body scan, 50 • Buts du body scan pour le patient déprimé multi-récidivant en rémission, 51 • Prescription de tâche, 52</i>	
Séance 3 : Conscience de la respiration et du corps en mouvement	52
<i>Premier exercice cognitif concret, 52 • Fin de la troisième séance : méditation en marchant, 54 • Prescription de tâche, 54</i>	
Séance 4 : Rester présent	54
<i>Exercice concret, 55 • Questionnaire A.T.Q., 55 • Méditation assise ou couchée à trois focus, 56</i>	
4. Déroulement MBCT : seconde phase	59
Les séances 5 à 8	59
Objectifs	59
<i>Organisation générale des séances, 60</i>	
Séance 5 : permettre, lâcher prise	60
<i>Méditation à quatre focus, 60 • Prescription de tâches, 63 • Étapes de la méditation de la montagne, 63</i>	
Séance 6 : Les pensées ne sont pas des faits	64
<i>Exercice cognitif, 65 • Conclusion générale, 66 • Exercice : espace de respiration « faire face », 67 • En résumé, 67</i>	

Séance 7 : Comment puis-je au mieux prendre soin de moi ?	67
<i>Premier travail, 67 • Deuxième travail, 68 • Représentation de la journée d'un participant, 68 • Troisième travail, 69 • Prescription de tâches, 69</i>	
Séance 8 : plan d'action pour faire face à la menace de la rechute	69
Les séances de rappel	70
Commentaires	71
<i>L'engagement personnel, 71 • Pratique de la méditation, au début de l'initiation mais aussi tout au long du cheminement, 71 • La gestion des symptômes, 72</i>	
Perspectives	72
5. Déroulement MBCT : consolidation	73
Un entraînement personnel régulier	73
Les obstacles	74
Tout simplement ouvert à l'expérience	74
L'acceptation des émotions	76
Accueillir les nouvelles expériences	77
Observer nos vieilles habitudes de pensée	77
Se concentrer en pleine conscience	78
Un engagement personnel	79
Les <i>a priori</i>	79
Observer ses pensées comme des objets	80
Le piège de nos attentes	80
Quand l'esprit vagabonde	81
L'ancrage corporel	81
Apprendre une meilleure gestion des émotions	84
Ne pas idéaliser	85
6. Comment ça marche ?	87
Une approche intégrative de pleine conscience et de thérapie comportementale et cognitive	87
<i>Facteurs déclenchant des ruminations, 89 • Explication des conséquences négatives des ruminations, 89 • But de la Mindfulness Based Cognitive Therapy par rapport aux ruminations, 90 • Augmentation des</i>	

compétences du patient à la décentration, 90 • Initiation aux stratégies cognitives classiques, 91 • Présentation, 91

Mécanismes d'action (observation compassionnelle, flexibilité attentionnelle, acceptation émotionnelle) 97

Contact avec l'instant présent, 97 • Entraînement à l'attention dirigée, 97 • Concentration sur un sens, 98 • Acceptation, 98 • Distanciation cognitive, 99

Les techniques comportementales 99

Les tâches à domicile, la régularité de l'apprentissage, 99 • Méthode d'exposition aux émotions, sensations désagréables, 100

7. Outils d'évaluation 103

Freiburg Mindfulness Inventory *FMI* (Buchheld, Grossman et Walach, 2001) 105

Mindful Attention Awareness Scale *MAAS* (Brown et Ryan, 2003) 106

Kentucky Inventory Of Mindfulness Skills *KIMS* (Baer, Smith et Allen, 2004) 106

Cognitive And Affective Mindfulness Scale *CAMS* (Feldman, Hayes, Kumar et Greeson, 2007 ; Hayes et Feldman, 2004) 107

Mindfulness Questionnaire *MQ* (Chadwick, Hember, Mead, Lilley et Dagnan, 2005) 108

Toronto Mindfulness Questionnaire *TMQ* (Lau *et al.*, 2006) 108

Philadelphia Mindfulness Scale *PHLMS* (Cardaciotto *et al.*, 2008) 109

Five Facets Mindfulness Questionnaire *FFMQ* (Baer *et al.*, 2006) 109

8. Études d'évaluation et perspectives 113

Efficacité de la MBCT sur la prévention des rechutes 114

MBCT dans la diminution de la symptomatologie dépressive 116

MBCT dans la diminution de la symptomatologie anxieuse 117

MBCT et troubles bipolaires 117

Perspectives de recherche 119

<i>CONCLUSION ET PERSPECTIVES</i>	121
<i>BIBLIOGRAPHIE</i>	123
<i>ANNEXE . LA PLEINE CONSCIENCE</i>	131
<i>ANNEXE . SYNTHÈSE DES PRINCIPAUX RÉSULTATS D'EFFICACITÉ DE LA MBCT SUR LA PRÉVENTION DES RECHUTES ET LA DIMINUTION DE LA SYMPTOMATOLOGIE DÉPRESSIVE ET ANXIEUSE</i>	135