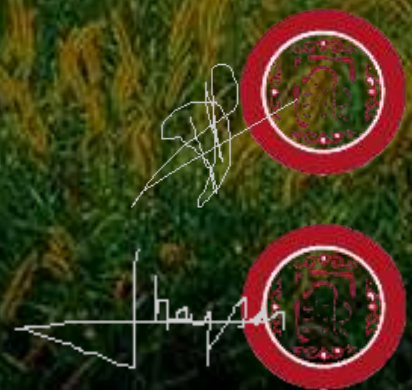




# Thérapie Fondée Sur la Compassion

Pr Pascal Delamillieure  
Dr Francis Gheysen

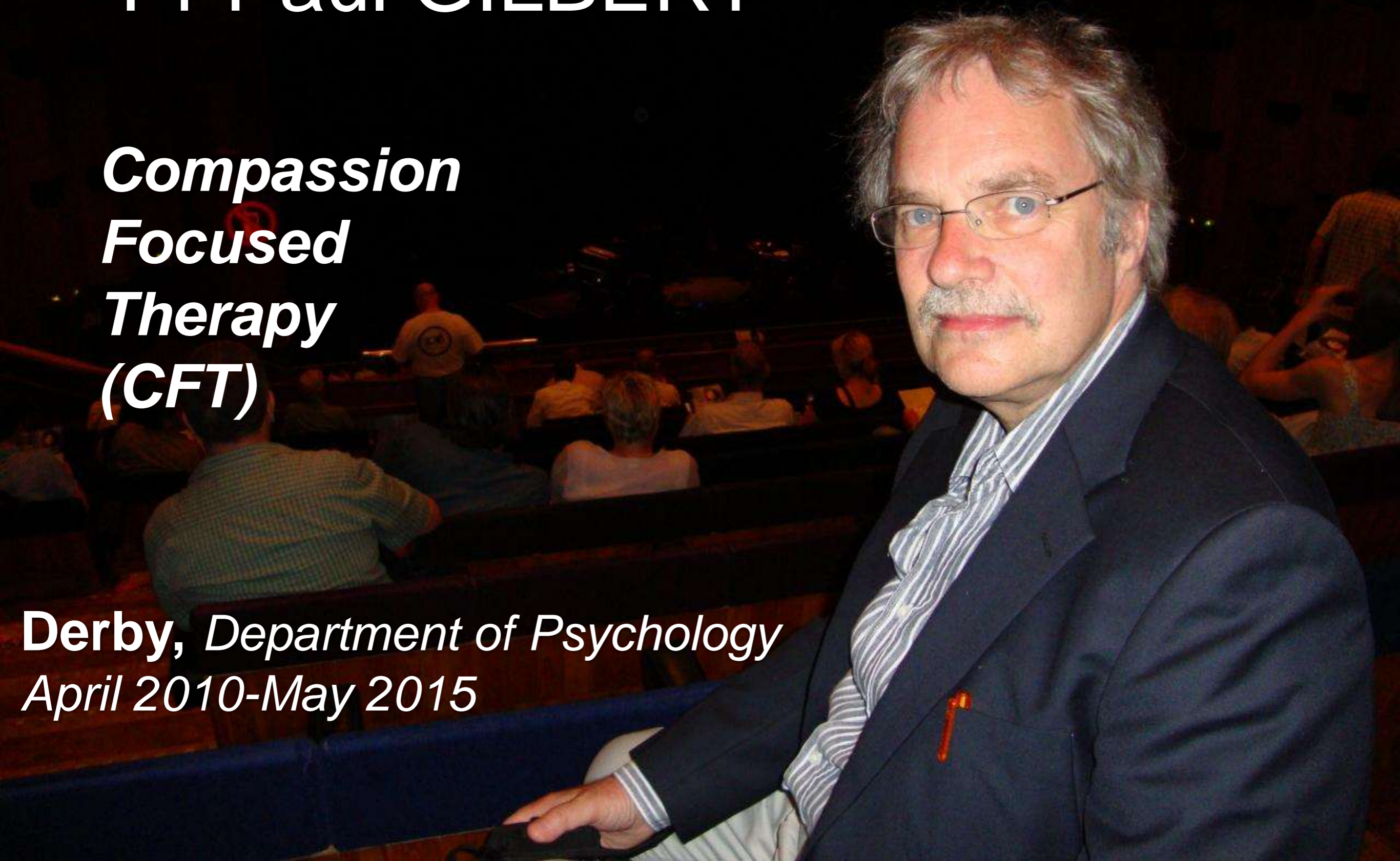




# Pr Paul GILBERT

***Compassion  
Focused  
Therapy  
(CFT)***

***Derby, Department of Psychology  
April 2010-May 2015***





**Samye Dzong London 2011-2015**



**UK Mindfulness Association**





Approche **multimodale**

Thérapie cognitivo-comportementale

Pleine conscience

Dimension de compassion spécifique

Approche **transnosographique**

et **dé-pathologisante**

# Approche qui vise à développer :

- Des stratégies d'apaisement
- Une position de sécurité
- Un regard bienveillant sur soi-même / honte et autocritique

⇒ ***Style thérapeutique: chaleur, ton de la voix, bienveillance***



# La compassion

Une des qualités humaines

les plus importantes

de l'esprit humain

≠ Pitié

≠ Apitoiement sur soi

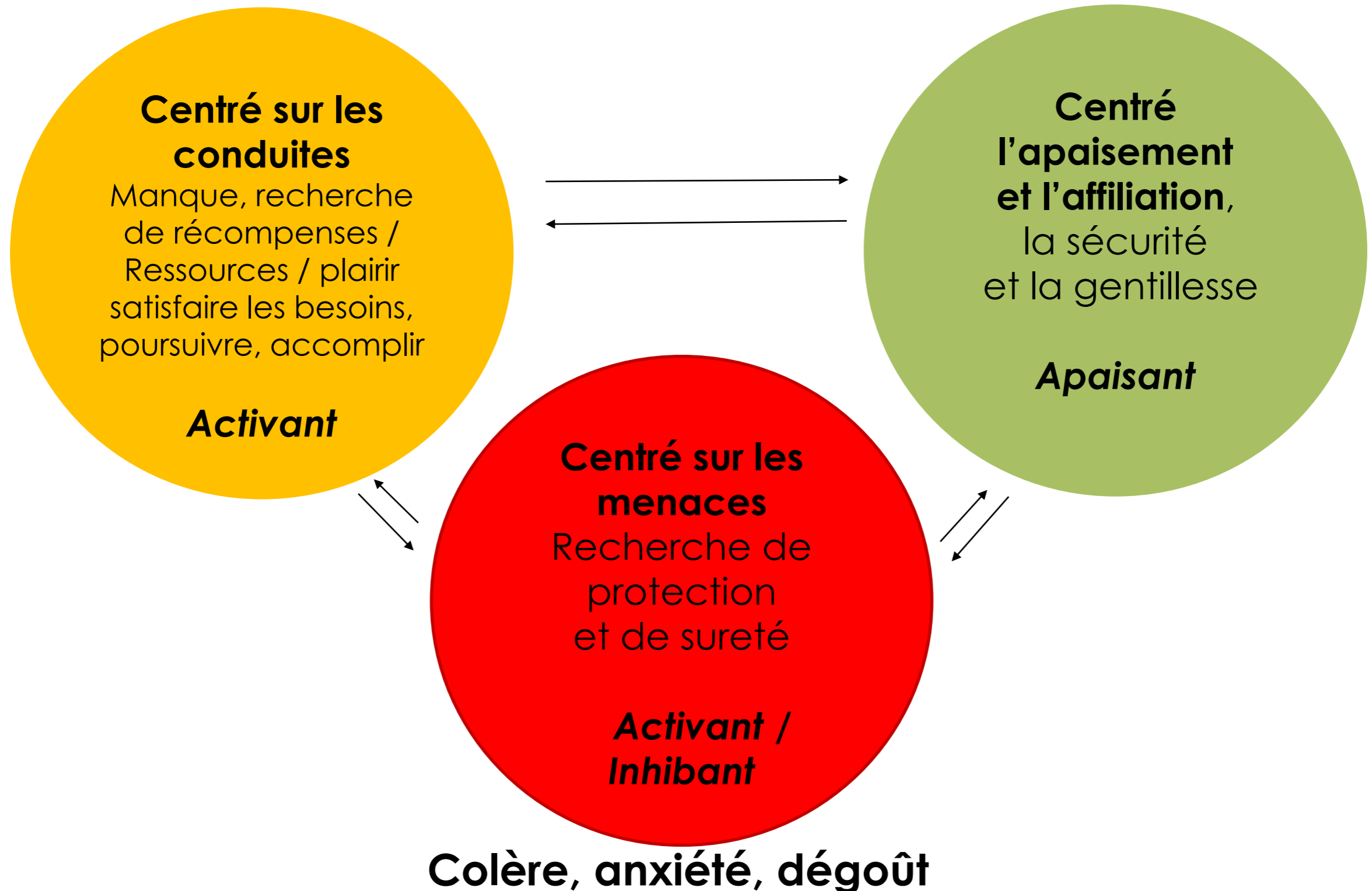
≠ Auto-indulgence



# TROIS SYSTÈMES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS (LES TROIS CERCLES)

**Instincts, excitation, vitalité**

**Satisfaction, sécurité, connexion**





# L'ESPRIT AUTOCRITIQUE

A tiger is shown in profile, resting on a large, dark rock. The tiger's fur is a mix of orange, black, and white stripes. The background is dark and textured, suggesting a natural habitat like a cave or a rocky area. The lighting is dramatic, highlighting the tiger's face and the texture of its fur.

**Se développe depuis l'enfance par conditionnements successifs: stratégies de défense confuses, émotions contradictoires, pensées automatiques négatives**

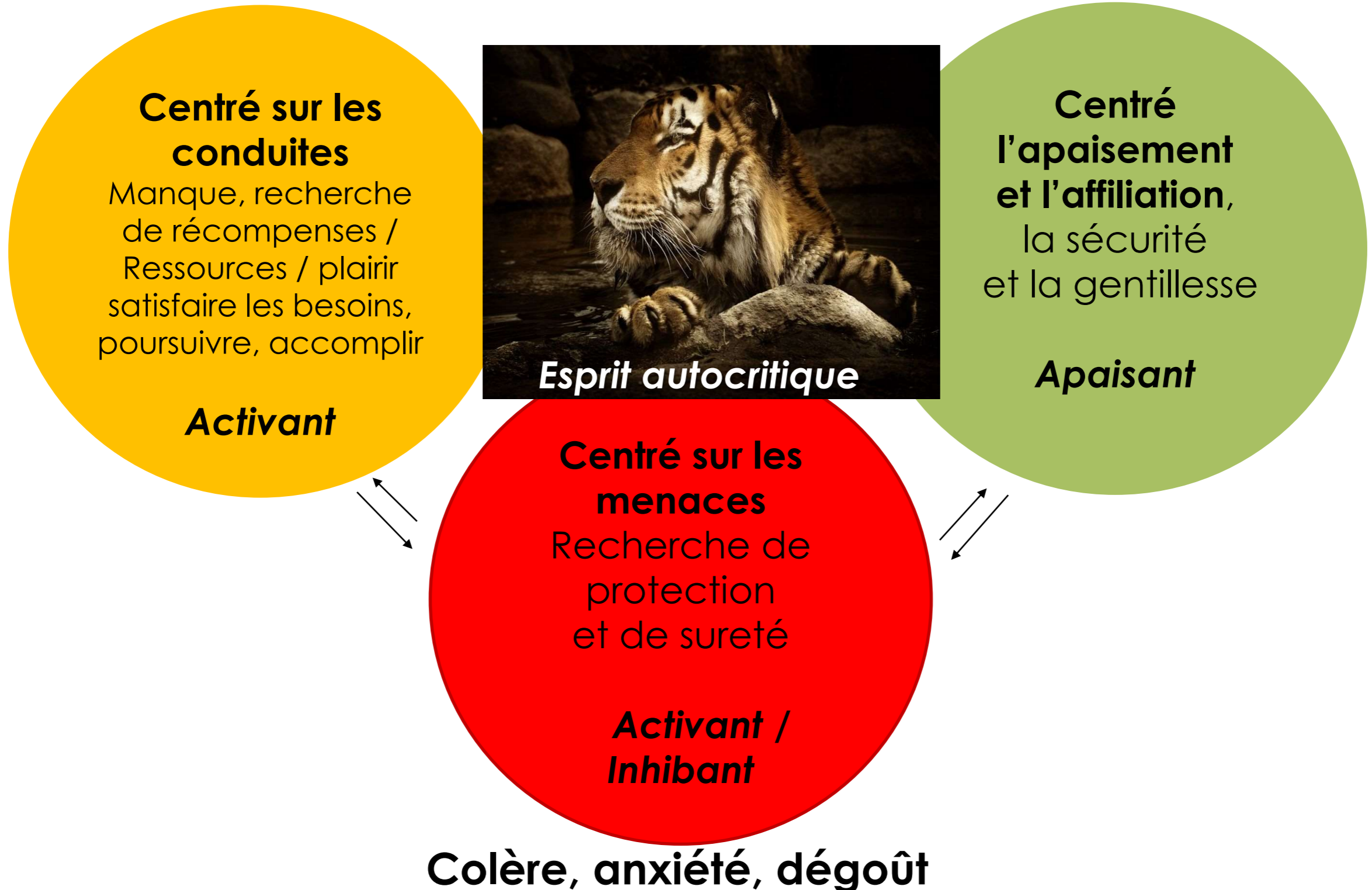
**Composantes auto évaluatives interne et externe: « qu'est-ce que je pense de moi, qu'est-ce que les autres pensent de moi en termes négatifs? »**



# TROIS SYSTÈMES DE RÉGULATION DES ÉMOTIONS (LES TROIS CERCLES)

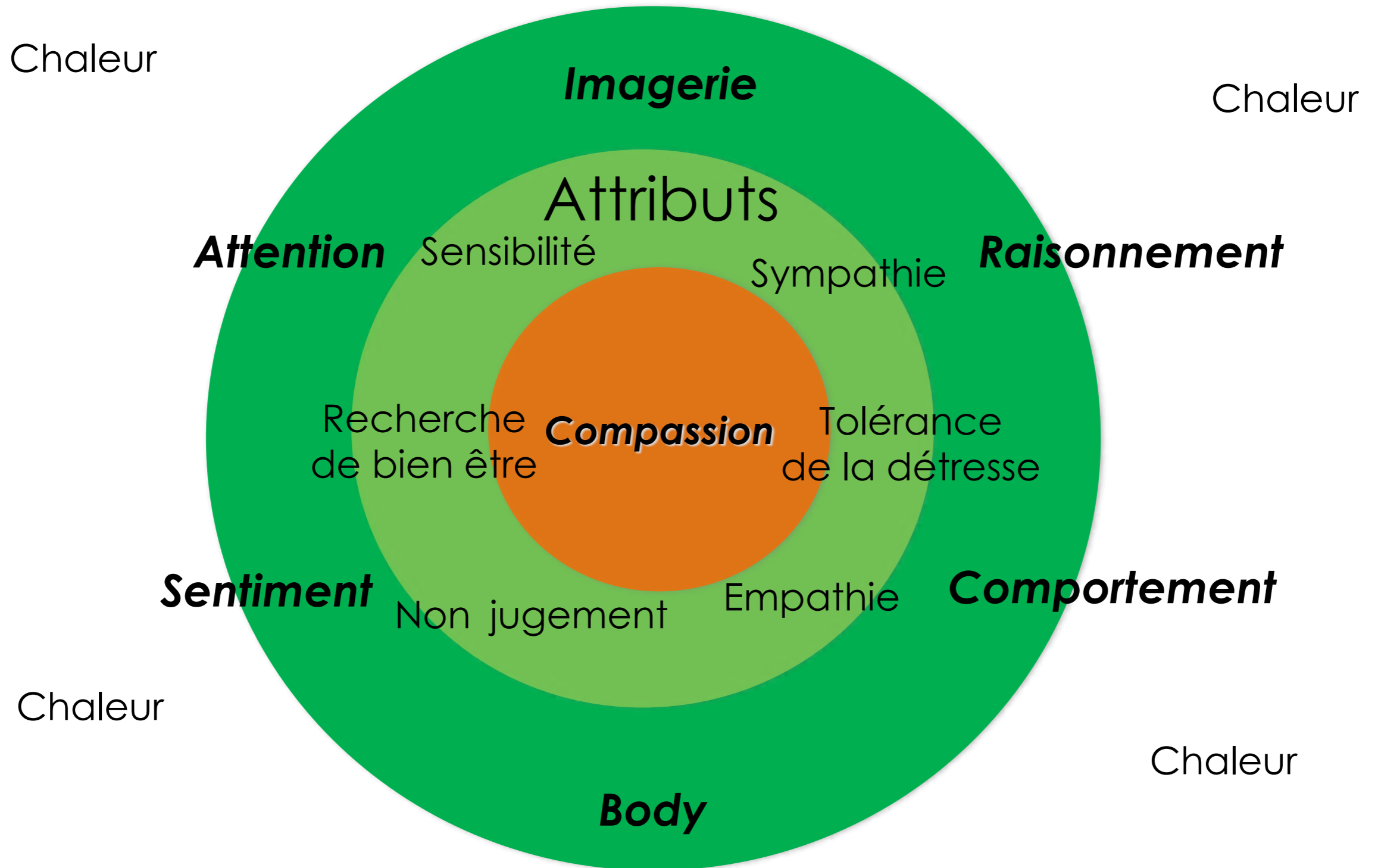
**Instincts, excitation, vitalité**

**Satisfaction, sécurité, connexion**





# Entraînement des **compétences**

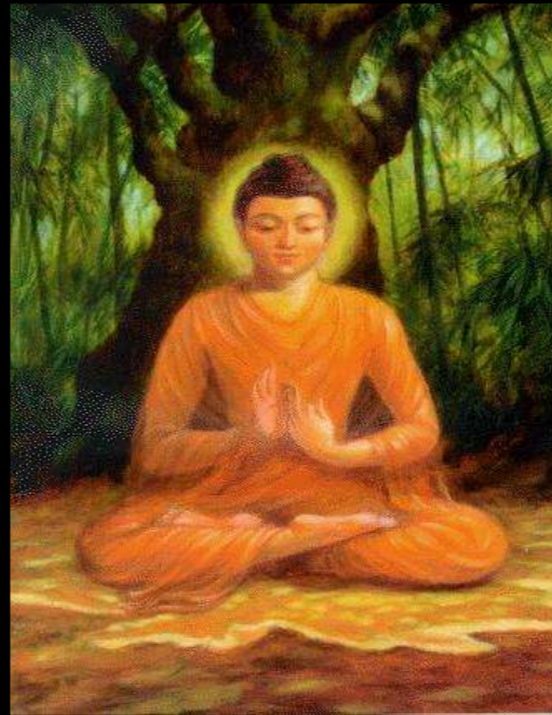




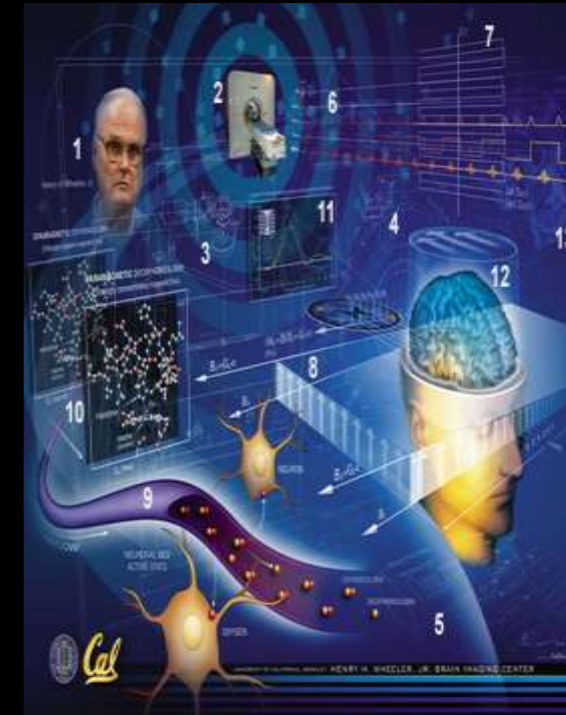
# Thérapie Fondée sur la Compassion



Psychologie  
cognitive



Bouddhisme



Neurosciences



Prise en charge Individuelle  
TFC +/- TFPCC



Prise en charge en groupe  
TFPCC (CMT)



Knowing what is happening  
while it is happening  
without judgment








Le Pilotage automatique





On ne peut pas voir son  
reflet dans l'eau rapide



# Monkey Mind





A wide-angle landscape photograph of a mountain lake. The water is exceptionally still, acting as a perfect mirror for the surrounding environment. The sky is a clear, pale blue, and the mountains are rugged with brown and tan rock faces and patches of snow. The reflection in the water is sharp and clear, creating a symmetrical image. In the foreground, the dark green needles of evergreen trees are visible, framing the bottom and right sides of the scene.

C'est seulement dans l'eau calme  
que l'on peut se voir

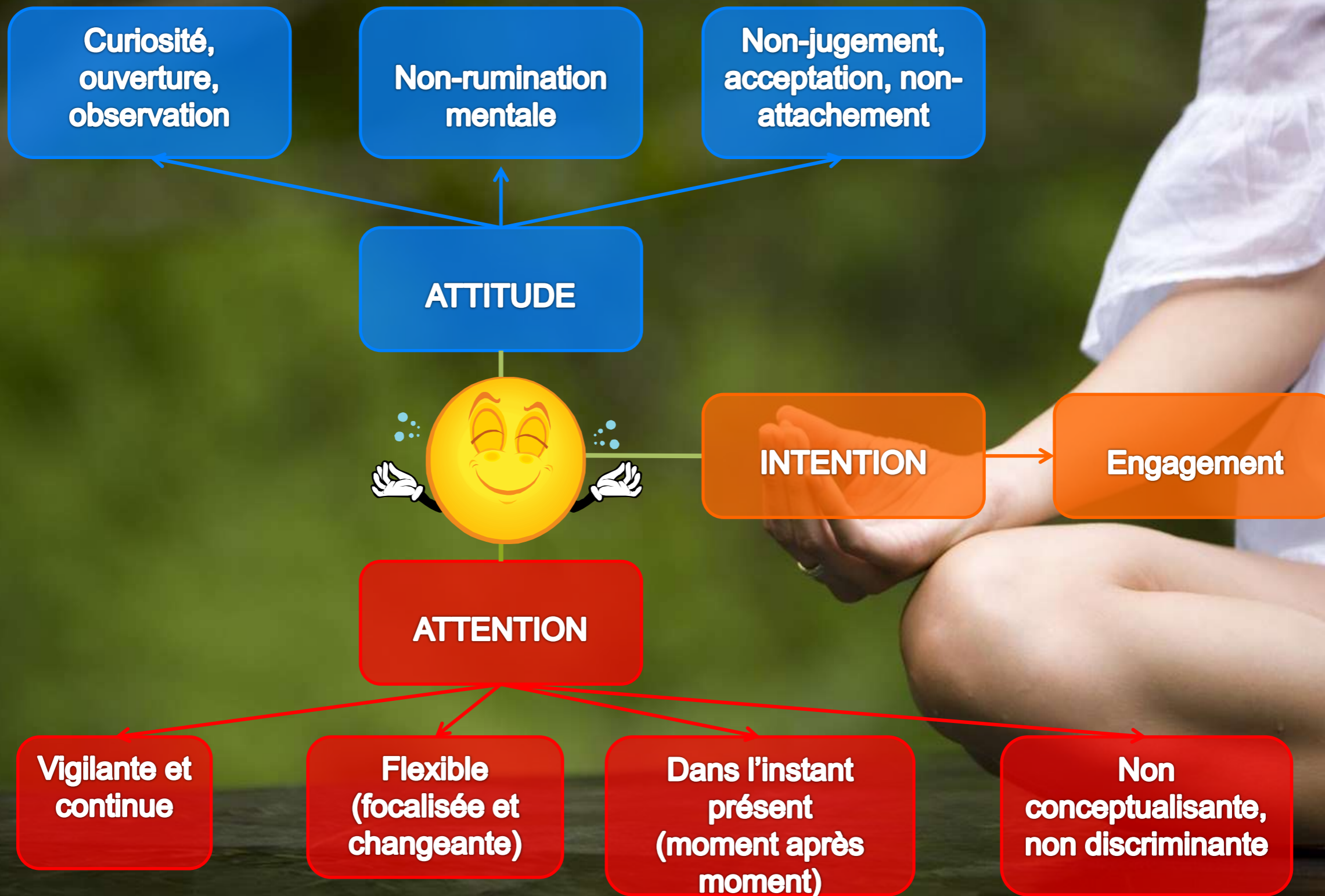


# Méditation

A person wearing a white, long-sleeved shirt is sitting in a lotus position on a wooden surface. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting like a garden or park.

Pas un autre moyen d'échapper à la vie...  
Essence de la mindfulness : Etre vs Faire  
Mais plutôt une manière d'ETRE dans la vie...



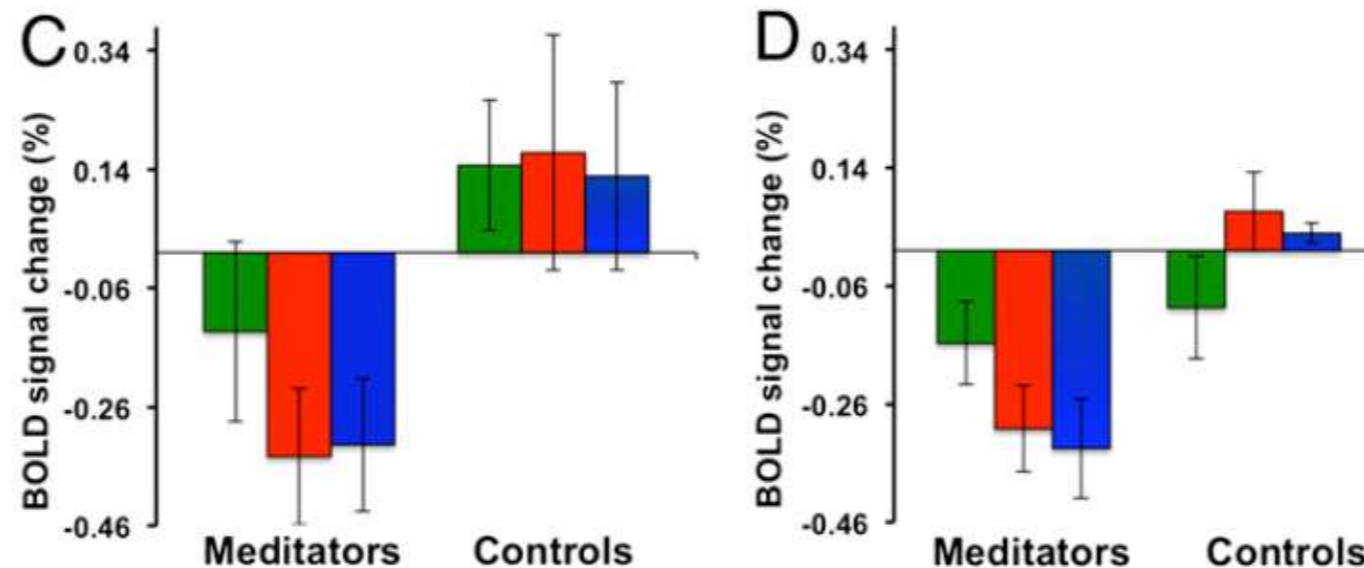
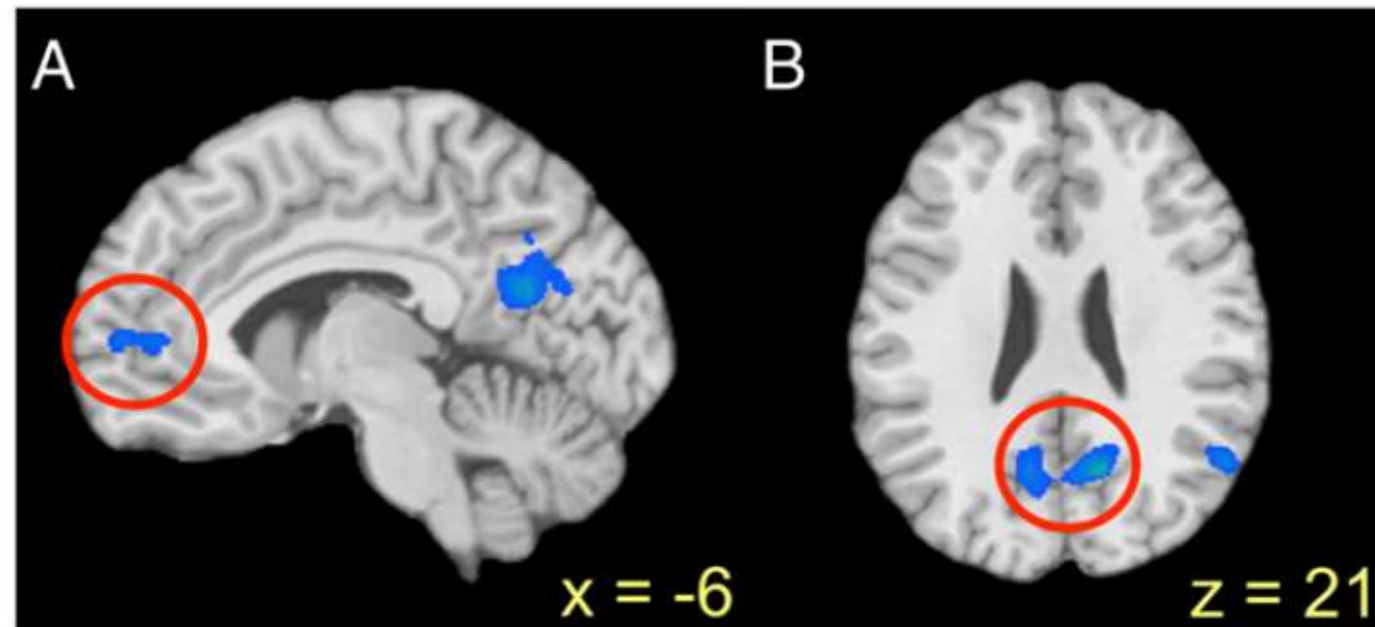




# Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity

Judson A. Brewer<sup>a,1</sup>, Patrick D. Worhunsky<sup>a</sup>, Jeremy R. Gray<sup>b</sup>, Yi-Yuan Tang<sup>c</sup>, Jochen Weber<sup>d</sup>, and Hedy Kober<sup>a</sup>

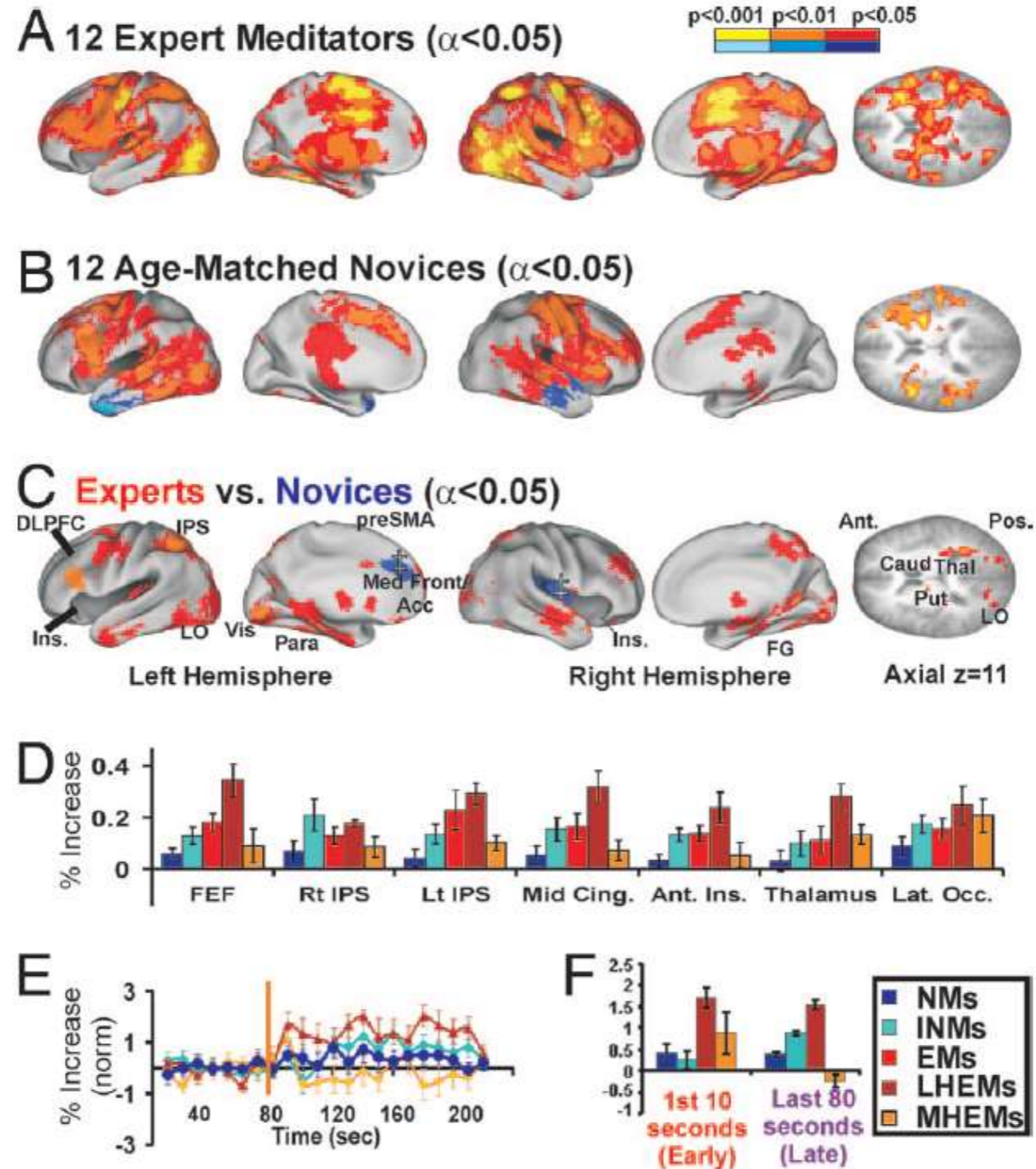
<sup>a</sup>Department of Psychiatry, Yale University School of Medicine, New Haven, CT 06511; <sup>b</sup>Department of Psychology, Yale University, New Haven, CT 06510; <sup>c</sup>Department of Psychology, University of Oregon, Eugene, OR 97403; and <sup>d</sup>Department of Psychology, Columbia University, New York, NY 10027





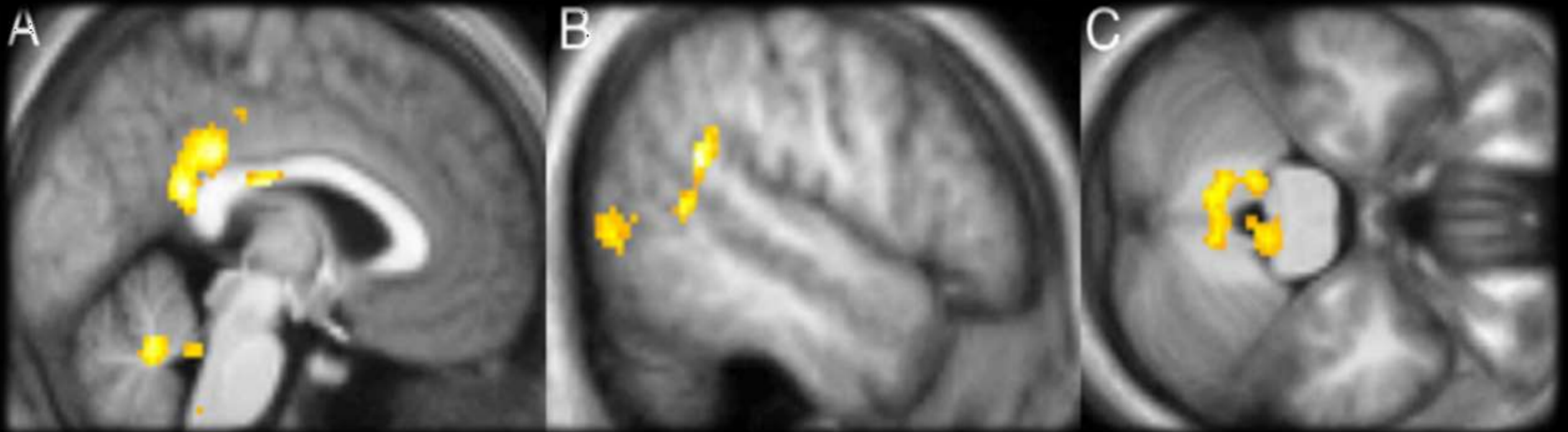
# Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners

J. A. Brefczynski-Lewis<sup>\*†</sup>, A. Lutz<sup>\*</sup>, H. S. Schaefer<sup>‡</sup>, D. B. Levinson<sup>\*</sup>, and R. J. Davidson<sup>\*§</sup>





# Augmentation de la densité de substance grise





# TFPCC

1<sup>er</sup> module : Mindfulness (10 sessions)

2<sup>ème</sup> module : Compassion en pleine conscience (10 sessions)

Groupes de 12 à 24 patients

2h00 par session





# LA COMPASSION COMME FLUX

Différentes pratiques



Dimensions du connu et apprécié



Lieu de sécurité



Couleur compassionnée



Compassion  
pour les autres



Compassion  
Des autres vers soi



Compassion  
pour soi



Cercle des alliés





# INDICATIONS

Dépression, trouble bipolaire (1-3)

Réduction des symptômes résiduels dépressifs et anxieux

Prévention de la rechute

Troubles anxieux généralisé, phobie sociale (4)

Réduction des symptômes anxieux

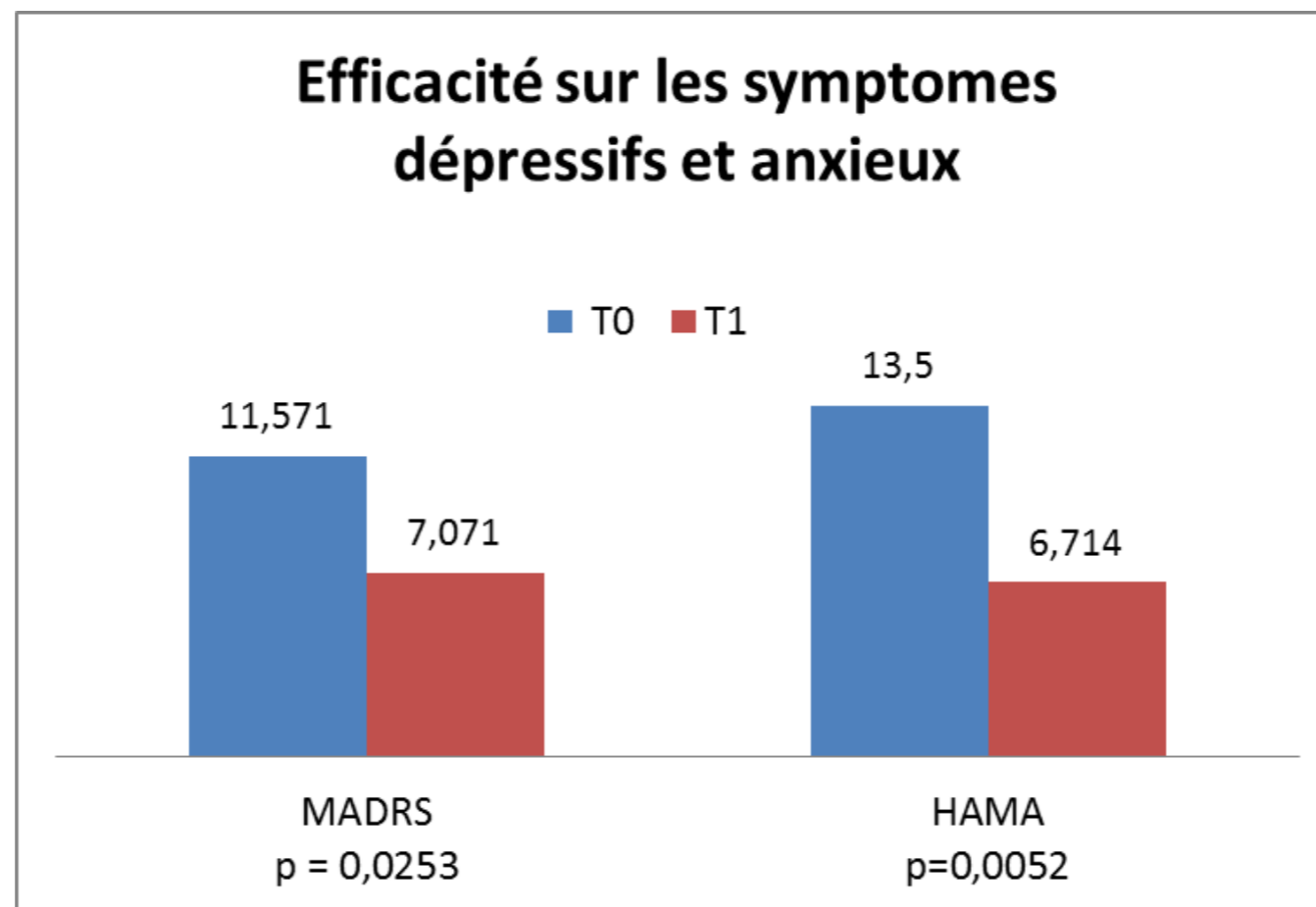
Autres : Cancer (5-7), fibromyalgie (8), TCA (9)...

- (1) Manicavasgar et al., Journal of Affective Disorders 2011;130:138-144
- (2) Teasdale et al., Journal of Consult Clinical Psychology 2000;68(4):615-623
- (3) Bondolfi et al., Journal of Affective Disorders 2010;122:224-331
- (4) Chiesa A. et Serreti A. Psychiatry reseach 2011;187:441-453
- (5) Specca et al., Psychosomatic Medicine 2000 62:613-622
- (6) Carson et al., Journal of Holistic Nursing 2005;23(3):287-304
- (7) Plews-Ogan et Owens, Journal of General international Medicine 2005;20:1136-1138
- (8) Surawy et al. Behavioural and Cognitive Psychotherapy 2005;33:103-109
- (9) Surawy C et al. Behavioural and Cognitive Psychotherapy 2005;33:103-109



# Résultats préliminaires

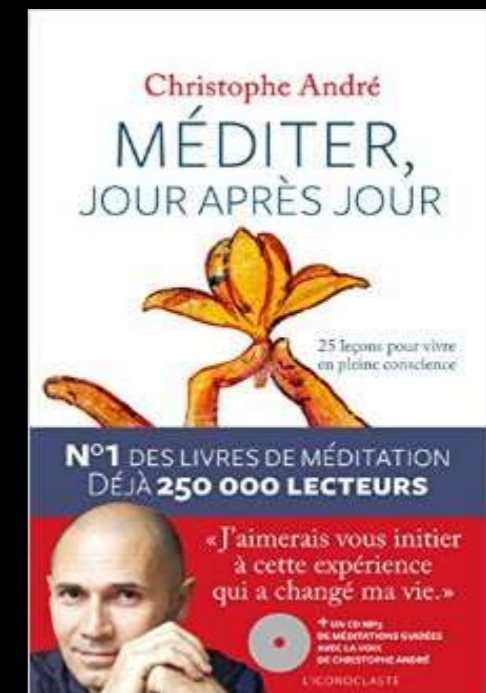
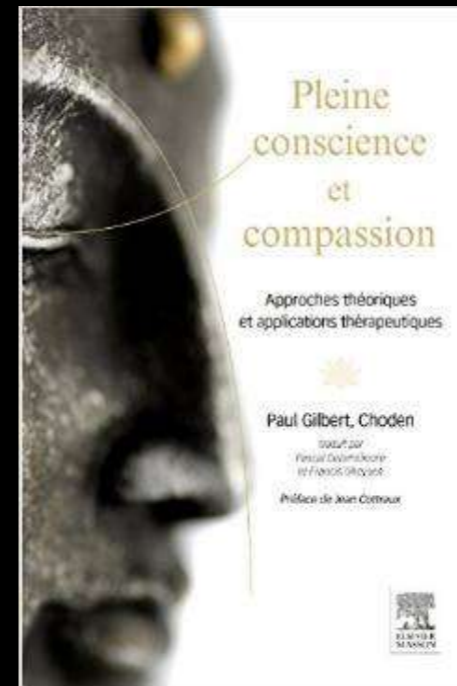
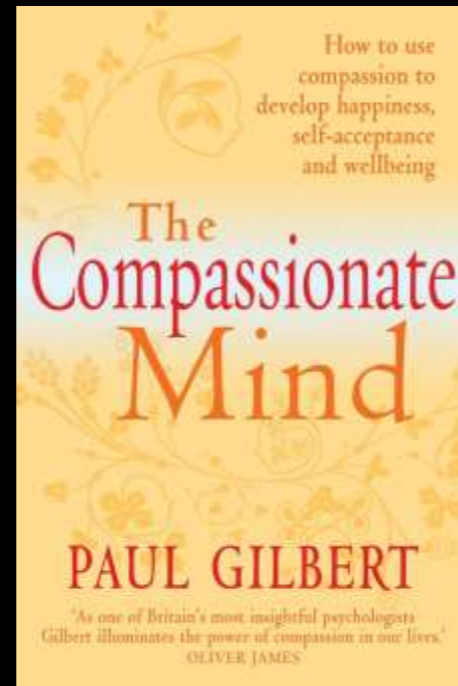
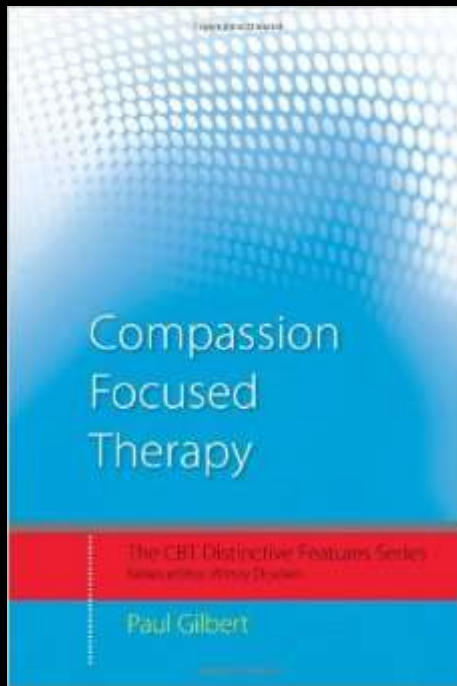
- N=14 1 homme / 13 femmes
- Âge moyen : 43 ans
- Diagnostics : - 3 troubles anxieux  
- 6 troubles dépressifs (dont 5 BP)  
- 5 troubles anxieux+ dép (dont 4 BP)
- Les patients ont assisté en moyenne à 8,9 séances sur 10



MADRS : Montgomery-Åsberg depression rating scale  
HAMA : échelle d'anxiété d'Hamilton



# Références bibliographiques



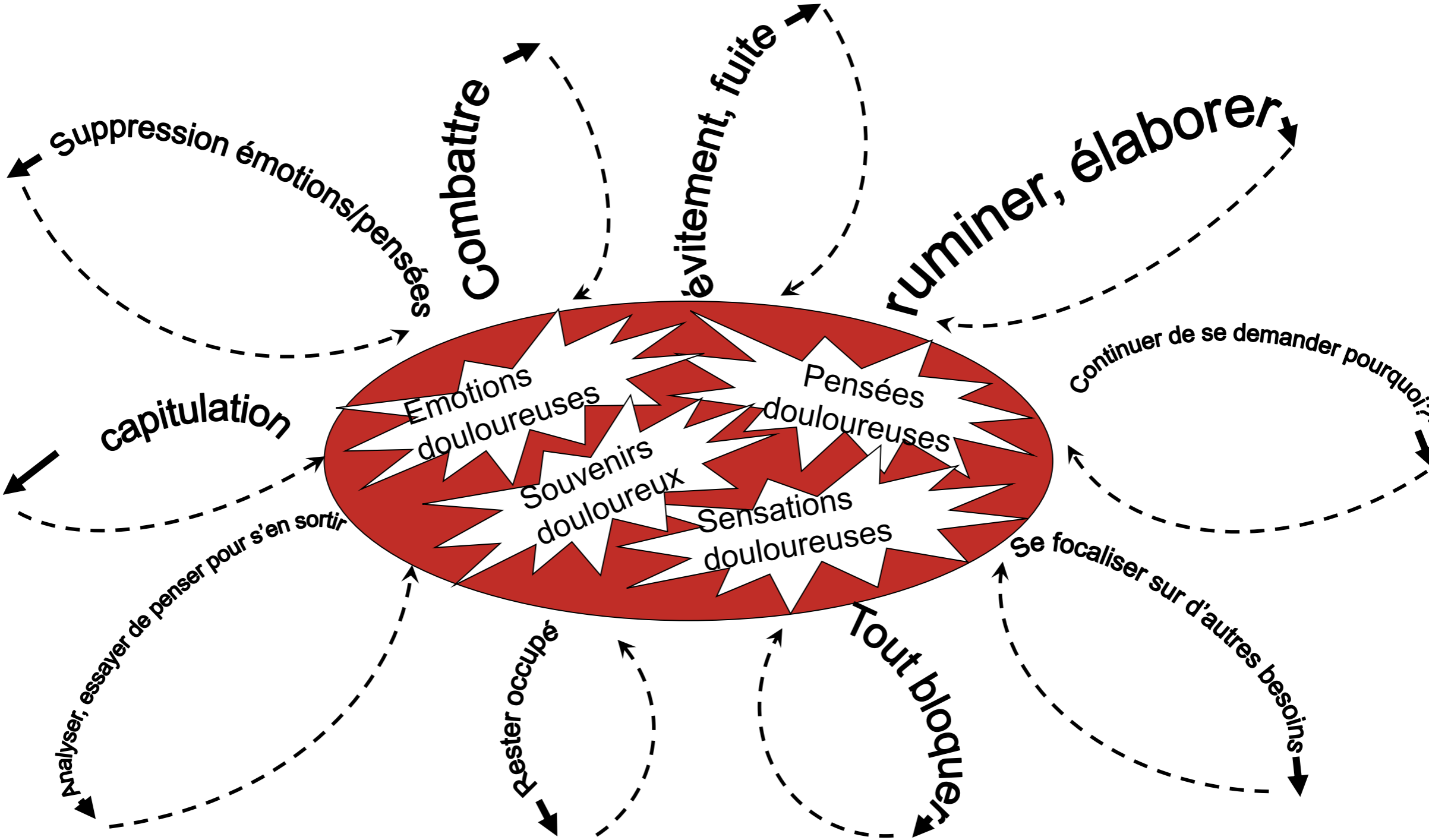


A stack of five dark, smooth, rounded stones is centered on a dark, textured mat. In the background, a bamboo stalk is visible, and the overall scene is set against a soft, green, blurred background. The text "Merci de votre attention..." is overlaid at the bottom in white.

Merci de votre attention...



# QU'EST-CE QUI NOUS MAINTIENT DANS LA DETRESSE?

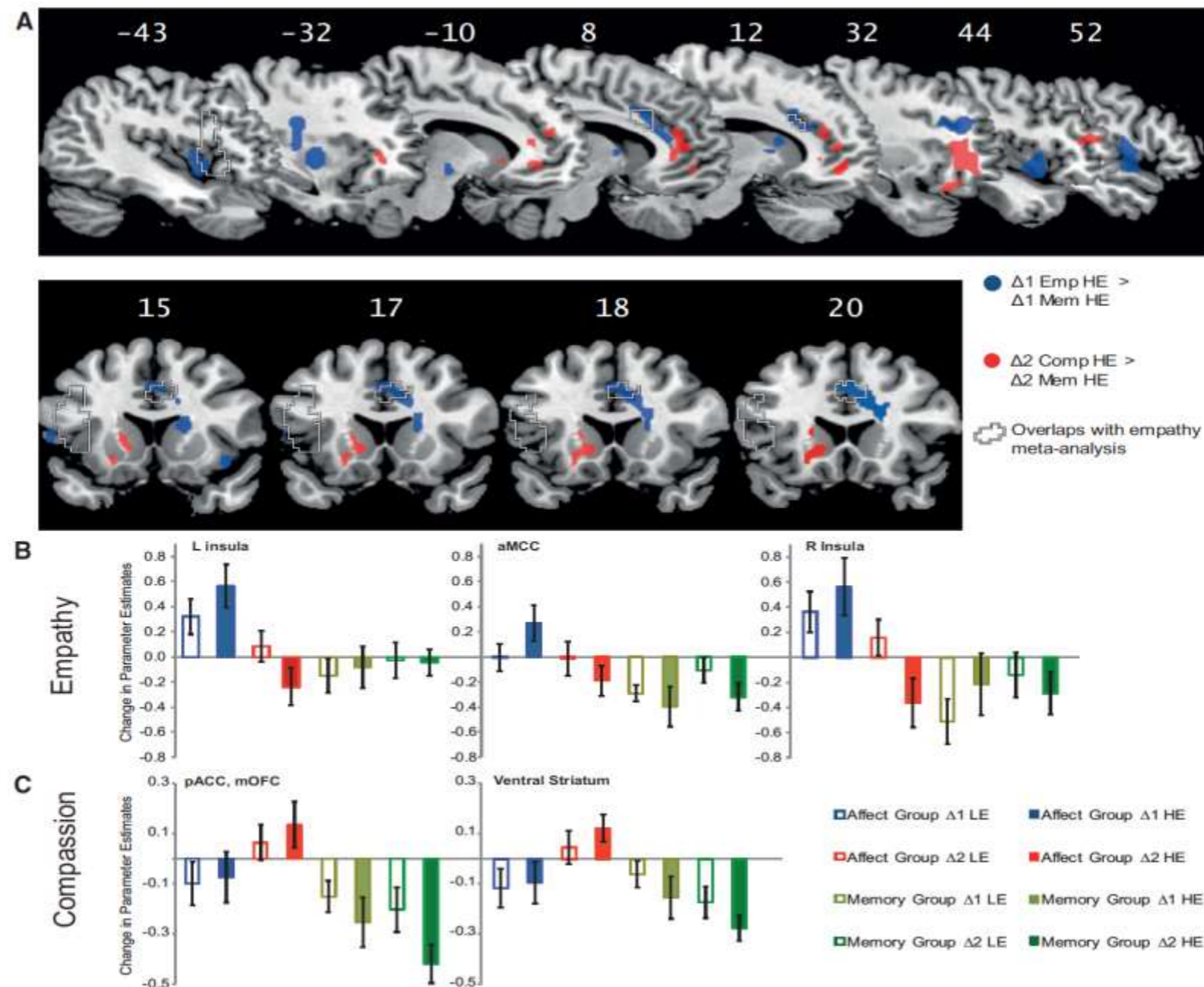




# Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training

Olga M. Klimecki,<sup>1,2</sup> Susanne Leiberg,<sup>3</sup> Matthieu Ricard,<sup>4</sup> and Tania Singer<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Social Neuroscience, Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences, 04103 Leipzig, Germany, <sup>2</sup>Swiss Center for Affective Sciences, University of Geneva, 1205 Geneva, Switzerland, <sup>3</sup>Laboratory for Social and Neural Systems Research, Department of Economics, University of Zurich, 8006 Zurich, Switzerland and <sup>4</sup>Mind and Life Institute, Hadley, MA 01035, USA



**Fig. 3** (A) Functional neural changes related to empathy (blue) and compassion training (red) in comparison with the memory control group ( $P < 0.05$ , FWE corrected). Regions in which changes related to empathy training overlap with a recent empathy for pain meta-analysis (Lamm *et al.*, 2011) are indicated by dashed lines. (B) Bar charts of changes in parameter estimates in the areas related to empathy training (Empathy  $\Delta 1$  HE > Memory  $\Delta 1$  HE). (C) Bar charts of changes in parameter estimates of the areas related to compassion training (Compassion  $\Delta 2$  HE > Memory  $\Delta 2$  HE). The values represent the mean activation of all voxels in one cluster; error bars depict standard error of mean.