

Congres de l'ARSPG
Vendredi 31 mars 2017

NOUVELLES DONNÉES SUR LA MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

PLACE DANS LES PSYCHOTHÉRAPIES DU TRAUMATISME

DÉCLARATION DE CONFLIT D'INTÉRÊT : AUCUN

Qu'est que c'est que la méditation ?

Il y a 3 types de mécanismes de méditations :

- ⦿ la transcendance automatique
- ⦿ l'attention focalisée (type Vipassana)
- ⦿ la vigilance ouverte (Zazen et Mindfulness)

La méditation de pleine conscience, qu'est-ce que c'est ?

« La pleine conscience (mindfulness) signifie diriger son attention d'une certaine manière c'est-à-dire : délibérément, au moment présent, sans jugement de valeur ».

- Développer 2 compétences
- La flexibilité mentale
- La méta-cognition

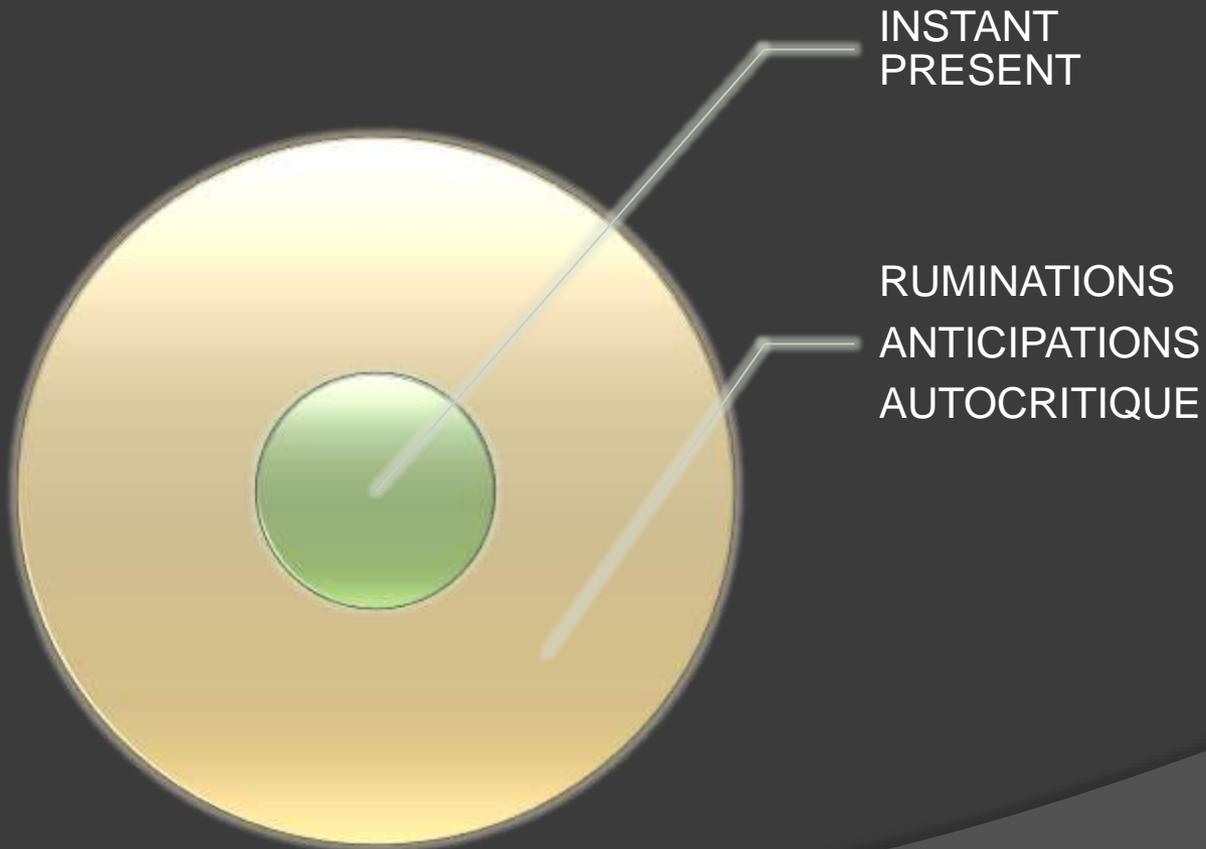
Principes

- Repérer le pilote automatique, le vagabondage mental
 - > 50% du temps
- S'entraîner à revenir dans l'instant présent
 - Flexibilité mentale ou désengagement cognitif
- Apprendre à observer : les pensées ne sont pas des faits
- Transformer l'expérience

Qu'est-ce que ça change ?

- Augmentation de l'attention
- Régulation des émotions : peur – colère – tristesse
- Augmentation de la perception des sensations corporelles
- Repérage des pensées automatiques
- Changement / aux pensées négatives
- Changement / aux évènements désagréables
- Développement de la créativité

Espace de cerveau disponible



Effets sur la santé

- Diminution des risques cardio-vasculaires
- Régulation de la tension artérielle
- Augmentation de l'immunité
- Diminution inflammation - vieillissement
- Régulation du diabète
- Régulation des troubles du sommeil
- Efficacité dans les douleurs et maladies chroniques
- Amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de cancers

Neuroplasticité

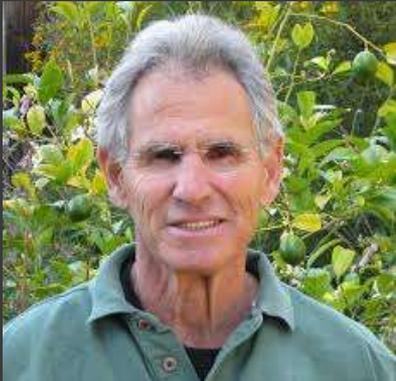
- La pratique régulière permet des modifications dès la 8^e semaine de pratique
- La neuro-imagerie montre les épaisissements suivants :
 - de l'amygdale (émotions)
 - du cortex préfrontal (autocontrôle)

Les programmes publiés dans le domaine de la santé

1. MBSR Jon Kabat Zinn UMASMED, depuis 1979
2. MBCT créée en 1992
3. DBT 1993 Marsha Linehan
4. Mindfulness based interventions :
 - MBRP
 - MBEAT

Programme MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction
ou réduction du stress basée sur la pleine
conscience



Jon Kabat-Zinn

Dr en biologie moléculaire au
Massachusetts Institute
Aujourd'hui professeur de médecine
émérite à l'Université du Massachusetts.

Programme MBCT



- Zindel Segal, professeur de psychologie à l'université de Toronto
- John Teasdale
- Mark Williams
- Publié dans la revue de la rechute de la dépression Lancet 30 avril 2015

Calendrier des événements agréables

Nom : _____

Soyez conscient de l'événement agréable au moment où il arrive. Utilisez les questions suivantes pour centrer votre attention sur les détails de votre expérience, au moment où elle se passe. Rapportez vos observations plus tard sur cette fiche :

Quelle a été l'expérience	Avez-vous pris conscience des émotions agréables pendant l'expérience ?	Qu'avez-vous ressenti dans votre corps en détail pendant l'expérience ?	Quelles émotions, pensées ont accompagné cette situation ?	Quelles sont les pensées qui vous viennent en ce moment où vous écrivez ?
Exemple : En rentrant chez moi, je m'arrête et j'écoute un chant d'oiseau.	Oui.	Légèreté, gaieté sur le visage, conscient que les épaules se relaxent, sourire aux lèvres.	Soulagement, plaisir, « c'est bon », « quel chant agréable », « c'est si bien d'être dehors ».	C'était une petite chose, mais je suis très heureux de l'avoir noté.

QUESTIONNAIRE DE PENSEES AUTOMATIQUES

- 1/ Le monde ne m'aime pas
- 2/ Je ne suis pas bon
- 3/ Pourquoi est-ce que j' ai grande difficulté à faire face au monde ?
- 4/ Personne ne me comprend
- 5/ J'ai laissé tomber les autres
- 6/ Je ne pense pas pouvoir continuer
- 7/ J'aimerais être quelqu'un de mieux
- 8/ Je suis si faible
- 9/ Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite
- 10/ Je me déçois moi-même
- 11/ Rien n'est bon comme avant
- 12/Je ne puis supporter cela plus longtemps
- 13/Je n'arrive pas à commencer les choses
- 14/ Qu'il y a-t-il de mauvais en moi ?
- 15/ Je ne puis faire marcher les choses
- 16/Je ne puis faire marcher les choses
- 17/ Je me déteste
- 18/ Je suis sans valeur
- 19/ Je souhaite disparaître
- 20/ Qu'est-ce qui ne va pas en moi ?
- 21/ Je suis un perdant
- 22/ Ma vie est un gâchis
- 23/ Je suis un raté
- 24/ Je n'y arriverai pas
- 25/ Je suis tellement sans espoir
- 26/ Quelque chose doit changer
- 27/ Il doit y avoir quelque chose de mauvais en moi
- 28/ Mon avenir est lugubre
- 29/ Cela ne vaut pas la peine
- 30/ Je n'arrive pas à terminer les choses

Les pensées ne sont pas des faits

-1-

Vous vous sentez déprimé(e) parce que vous vous êtes disputé(e) avec un collègue au travail.

Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter.

Quelles seraient vos pensées ?

Les pensées ne sont pas des faits

-2-

Vous êtes en pleine forme car vous et un collègue venez d'être félicités pour la qualité de votre travail.

Peu après, vous voyez un autre collègue dans le couloir et celui-ci s'éloigne rapidement en disant qu'il n'a pas le temps de s'arrêter.

Quelles seraient vos pensées ?

Les vétérans victimes de PTSD comme sujets d'études

- ⦿ De nombreuses études au sujet des vétérans
- ⦿ A l'échelle des Etats Unis, 500 000 victimes de PTSD
- ⦿ Echec des techniques d' EPR
- ⦿ Exacerbation des signes neurovégétatifs

Troubles cognitifs du PTSD

- Biais attentionnel vers les stimuli liés au traumatisme
- Contrôle cognitif perturbé : capacité d'inhiber l'information non pertinente ou non désirée parmi d'autres informations.
- Les capacités de flexibilité mentale (shift), de mise à jour (updating) et d'inhibition sont perturbées.
- Troubles mnésiques → dissociation

Intérêt de la pleine conscience dans le PTSD

- ⦿ Renforcer l'attention
- ⦿ Diminue la distractibilité vers le souvenir traumatique
- ⦿ Favorise le désengagement cognitif
- ⦿ Métacognition diminue l'engrenage de pensées dysfonctionnelles
- ⦿ Sans jugement : neutralité sur l'activation neurovégétative

Loving Kindness & Compassion meditation

Méditation de la compassion & l'amour bienveillant

- ⦿ Développer des capacités d'empathie et de résilience
- ⦿ Les *émotions positives* vont équilibrer les effets cognitifs et physiologiques du stress et de la peur par les effets sur le SNA et favoriser l'interaction sociale
- ⦿ PTSD provoquant une hyperactivation du système nerveux autonome, la méditation de l'amour bienveillant va diminuer la réactivité cardiovasculaire.

Thérapie ACT dans le trauma

- ⦿ Acceptance
- ⦿ Mindfulness
- ⦿ Values based- work

Merci de votre attention

christine.barois@gmail.com