

Edelweiss 45 : **La Méditation en Pleine Conscience :** **Prévention de la Rechute dépressive.**

Par Pierre SIMON

Psychologue, Psychothérapeute, Sexothérapeute, Instructeur MBCT.

Symptômes de la dépression :

- humeur dépressive ou une perte d'intérêt persistantes ;
- un sommeil perturbé ;
- un trouble de l'appétit ;
- une diminution de la concentration ;
- désespoir ;
- Sentiment d'insuffisance ;
- manque de concentration ;
- manque d'énergie ;
- des préoccupations négatives (ruminations) ;
- augmentation du risque de suicide.

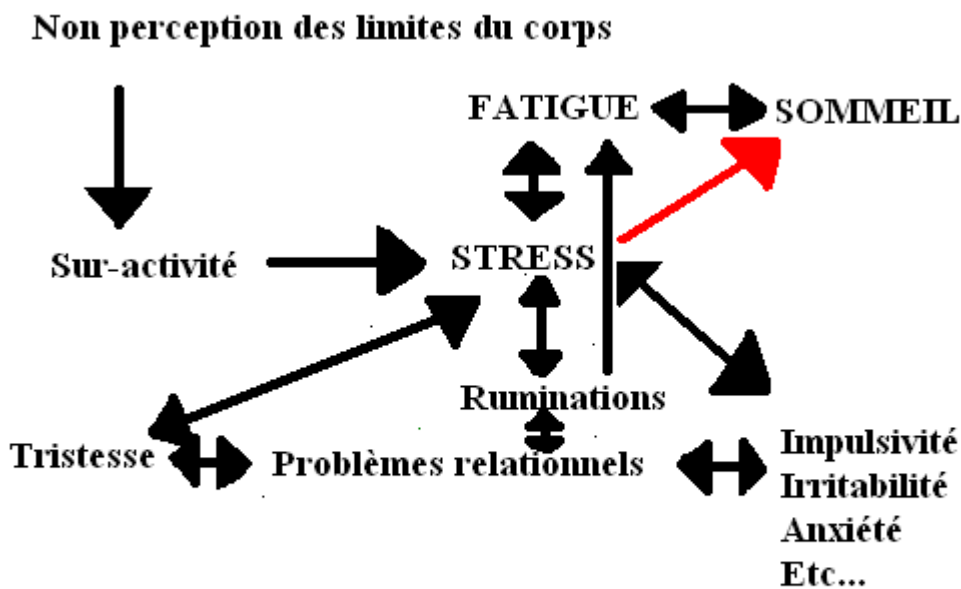
La dépression : autres caractéristiques :

- « la dépression amène avec elle (...) des attitudes autocritiques, le dénigrement de soi, et même le dégoût de soi. Il sape la motivation à être bon envers soi et, en même temps, la capacité d'être disponible aux autres. » (Segal et al., p. 320) ;
- « prendre soin de soi est *le* problème dans la dépression. » (Segal et al., p. 319).

Evénements déclencheurs :

- Problèmes personnels ou relationnels perçus comme sans perspective de solution ;
- Événements de vie désagréables ;
- Événements de vie stressants ;
- Douleurs chroniques, liées ou non à une maladie chronique.

Analyse Fonctionnelle Holistique de la Dépression :



Nous voyons dans ce schéma que le point de départ est une faible conscientisation des états corporels (et donc émotionnels).

Ceci peut amener la personne à mener une suractivité, par exemple un dévouement aux autres excessif en ce sens qu'il ne tient pas compte de ses limites personnelles : la personne « ne s'écoute pas », ne se plaint jamais, etc...

De cette suractivité, se génère du stress qui peut engendrer à son tour de la fatigue (le fait d'être stressé, tendu musculairement fatigué) en même temps que le stress peut perturber le sommeil.

Si la personne reste en suractivité, elle doit lutter contre sa fatigue, ce qui l'oblige à stresser davantage pour maintenir sa vigilance.

Le stress va augmenter l'impulsivité, l'irritabilité, l'anxiété et autres sentiments habituellement vécus de manière désagréable.

Ces comportements vont engendrer des problèmes relationnels, souvent dans le contexte de la relation conjugale. Ces problèmes relationnels vont engendrer de la tristesse qui, s'ils deviennent chroniques, va évoluer vers le désespoir.

Souvent, la personne va avoir recours à la pensée pour résoudre ses difficultés relationnelles mais la pensée étant souvent inefficace pour améliorer ses relations humaines, les pensées vont dégénérer en ruminations. Les ruminations vont augmenter le stress et vont amener la personne à s'enfermer dans une bulle, ce qui

aggravera les problèmes relationnels...
Et ces cercles vicieux s'interalimentent...

Un des buts de la pratique de la « Pleine Conscience » est de prévenir les ruminations :

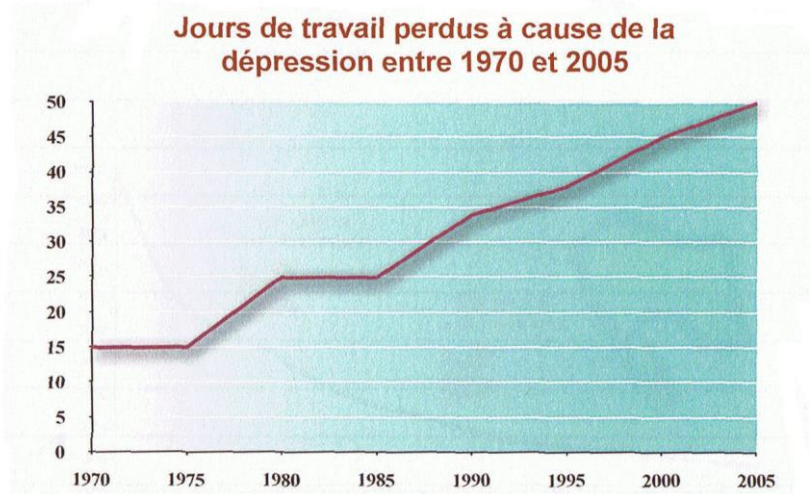
« Un thème fondamental de ce programme nous enseigne que la meilleure façon d'éviter la rechute est d'agir en prenant appui sur notre présence à ce qui est désagréable dans notre expérience. Pourquoi ceci est-il important ? Cela permet au processus de se déployer, laisse la « sagesse » inhérente de l'esprit gérer la difficulté, et permet des solutions plus efficaces de se manifester. L'idée de « sagesse inhérente » peut sembler étrange. Cela peut toutefois être analogue à l'expérience des mathématiciens qui rapportent qu'ils ont souvent lutté pour résoudre un problème, et constaté en finale que la solution vient, comme de nulle part, une fois qu'ils ont arrêté d'y penser. De même, les gens rapportent que quand ils pratiquent la pleine conscience, c'est comme si un « processus » se déployait - comme si leur mental semblait trouver une façon de traiter les difficultés, plus sage que leur propre pensée. Plus particulièrement, la pratique de la pleine conscience permet aux gens de suspendre leurs manières habituelles d'être en relation avec l'expérience négative, souvent en la dépouillant de tout jugement et de toute attente. » (Segal et al., 2006, pp. 210 et 2011).

Un autre but de la pratique de la « Pleine Conscience » est de prévenir l'évitement émotionnel :

« Le danger en utilisant la respiration pour s'échapper, régler ou éviter les choses, est d'avoir un changement qui ne dure pas. » (Segal et al., p. 252) ;

« C'est peut-être paradoxal mais *si nous faisons face à nos sentiments désagréables en les repoussant ou en essayant de les contrôler, nous finissons en fait par les maintenir.* » (Segal et al., p. 310).

La dépression aujourd'hui :



Source: Sullivan, M.J.L. (2005).

Programme de prévention de la douleur et de l'incapacité prolongée.

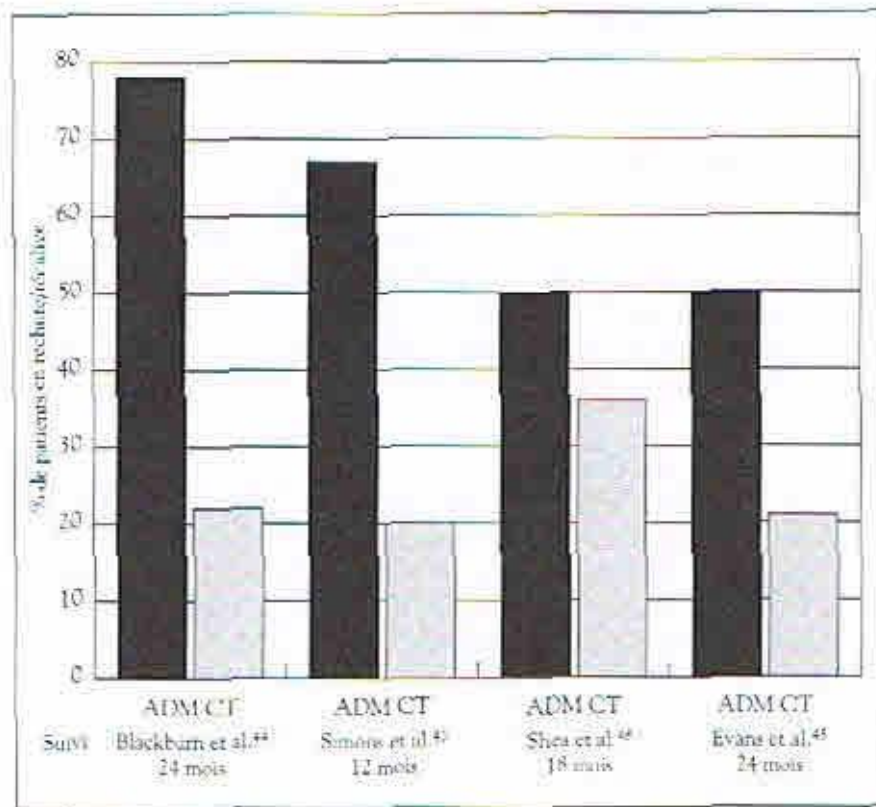
Montreal: PDP Program Inc.

Ce schéma montre que les jours de travail perdus à cause de la dépression ne cesse d'augmenter ces dernières décennies.

La pratique de la « Pleine Conscience » comme moyen de prévention de la rechute dépressive :

« La prévention des récurrences de dépression majeure constitue un autre créneau où s'est illustrée la méditation par pleine conscience. L'efficacité d'un entraînement à la maîtrise de l'attention fut analysée dans une étude. Les résultats démontrent qu'après une observation de soixante semaines le risque d'une rechute, chez des patients ayant connu trois épisodes et plus, est significativement diminué par rapport au groupe témoin » (Hubot, 2008, pp. 15-19).

Comparaison des taux de rechute chez les patients dépressifs recevant soit la thérapie cognitive (CT) soit des antidépresseurs (ADM) d'après Segal et al., p. 46 :



Symptômes de rechute :

- Devenir irritable ;
- Réduire sa participation sociale – simplement ne pas avoir envie de voir des gens ;
- Changer ses habitudes de sommeil ;
- Changer ses habitudes alimentaires ;
- Être facilement épuisé ;
- Laisser tomber l'exercice physique ;
- Ne pas vouloir s'occuper des affaires courantes (ouvrir le courrier, payer ses factures, etc.) ;
- Postposer les délais.

Visualisation et métaphores comme moyens thérapeutiques.

Le protocole MBCT propose l'utilisation de la visualisation et des métaphores comme moyen d'influencer nos émotions dans le sens d'un mieux-être en développant l'équanimité et la bienveillance envers soi.

Utilisation de la poésie :

« La poésie peut être utilisée comme moyen alternatif pour communiquer cette relation différente à l'expérience. Observez par exemple l'attitude d'acceptation active exprimée simplement et profondément dans le poème « La Maison d'Hôtes » de Rumi, poète soufi du treizième siècle. » (Segal et al., 2006, p. 240).

Pleine Conscience et visualisation :

« Les gens ont utilisé beaucoup de manières de décrire ce « apprendre à rester présent ». (...) D'autres utilisent la métaphore de la montagne qui reste encore sur la surface de la terre malgré les conditions climatiques qui changent autour d'elle. Il est difficile de trouver les mots justes pour exprimer sa signification subtile mais profonde. Des descriptions et explications simples ne peuvent capturer un message qui semble nécessiter plus que des mots. Il est fait référence ici à une conscience pas simplement des mots et des sentiments mais de tout un mode mental (incluant les ressentis du corps (...)). Comment donc transmettre le mieux de tels messages ? La poésie et les paraboles peuvent être nécessaires pour capturer cette subtilité » (Segal et al., 2006, p. 213).

Dans la pratique de la « Pleine Conscience », la posture du corps comme métaphore :

- Du respect ;
- De la dignité ;
- De l'acceptation de soi ;
- De la confiance en soi ;
- De la patience
- De l'attention alerte.

Les visualisations qui sont proposées dans le programme MBCT :

- Méditation sur la Montagne ;
- Méditation sur le Lac ;
- Méditation sur la Bienveillance ;
- Autres poésies et contes.

Bibliographie :

Hubot, D. (2008). Exploration des Processus Actifs dans la Pleine Conscience : Impact Emotionnel de la Focalisation Attentionnelle (corps versus sons). Mémoire inédit. Université Catholique de Louvain-la-Neuve.

Segal, Z. V. et al. (2006). La thérapie basée sur la pleine conscience pour la dépression (Titre original : Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression). Bruxelles : de Boeck.