

Séance 7 – DOCUMENT 1 – Résumé de la séance 7 :
« comment puis-je au mieux prendre soin de moi ? »

Ce que nous *faisons* vraiment de notre temps, d’instant en instant, d’heure en heure, d’année en année, peut avoir une forte influence sur notre bien-être général et sur notre capacité à faire face avec compétence à la dépression.

Peut-être aurez-vous envie de vous poser les questions suivantes :

1. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me nourrissent, qui accroissent mon sentiment d’être vraiment vivant(e) et présent(e), plutôt que de seulement exister ? (*Activités N* pour « nourrissantes »)
2. De toutes mes activités, quelles sont celles qui me vident de mon énergie, qui diminuent mon sentiment d’être vraiment vivant(e) et présent(e), qui me donnent l’impression de seulement exister ou pire encore ? (*Activités E* pour « épuisantes »)
3. Tout en acceptant qu’il existe certains aspects de ma vie que je ne peux pas changer, suis-je consciemment en train de choisir d’augmenter le temps et l’énergie que j’accorde à des activités « nourrissantes » et de diminuer le temps et l’énergie que j’accorde à des activités « épuisantes » ?

En étant réellement présent à un nombre grandissant de moments de notre vie, et en décidant consciemment de ce dont nous avons réellement besoin à chacun de ces moments, nous pouvons utiliser nos activités quotidiennes pour gagner en conscience et en lucidité, et pour réguler nos humeurs.

Ceci s’applique tout autant à la régulation de notre vie quotidienne qu’aux périodes d’humeur négative qui peuvent mener à la dépression ; nous pouvons utiliser notre expérience quotidienne pour découvrir et développer des activités qui nous serviront d’outils dans les périodes où notre humeur se dégrade. Avoir de tels outils à disposition augmente la probabilité que nous continuions à les utiliser en période difficile, face à des pensées négatives (telles que « À quoi bon ? »), qui caractérisent le territoire de la dépression.

Par exemple, une des manières les plus simples de prendre soin de votre bien-être physique et mental est de faire chaque jour de l’exercice physique – au minimum une marche de 10 minutes par jour ; également, pour autant que cela soit possible, faites d’autres exercices en pleine conscience comme des étirements, du yoga, de la natation, du jogging, etc. Dès lors, l’activité physique faisant partie de votre routine quotidienne, vous disposez déjà d’une réponse toute prête aux humeurs dépressives dès qu’elles se manifestent.

Les 3 minutes d’espace de respiration nous rappellent que l’activité est un moyen de faire face aux sentiments négatifs lorsqu’ils apparaissent.

UTILISATION DE L’ESPACE DE RESPIRATION :
LE PASSAGE À L’ACTION

Après s’être reconnecté avec une conscience vaste dans les 3 minutes d’espace de respiration, il peut sembler approprié de passer à une *action réfléchie*. Quand on est

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

confronté à des sentiments de déprime, les types d'activités suivantes peuvent être particulièrement bénéfiques :

1. Faire quelque chose d'agréable.
2. Faire quelque chose qui donne un sentiment de satisfaction ou de maîtrise.
3. Agir en pleine conscience.

Interrogez-vous : « De quoi ai-je besoin pour moi-même, ici et maintenant ? Comment puis-je au mieux prendre soin de moi maintenant ? »

Essayez une des actions suivantes :

1. **Faites quelque chose d'agréable.**

Soyez bienveillant(e) avec votre corps : prenez un bon bain chaud, faites une sieste, profitez de votre plat favori sans vous sentir coupable, préparez-vous votre boisson chaude préférée, offrez-vous un soin du visage ou une manucure.

Entrenez des activités agréables : faites une promenade (peut-être avec un ami ou votre chien), rendez visite à un ami, faites votre passe-temps favori, jardinez, faites du sport, téléphonez à un ami, passez du temps avec une personne que vous appréciez, cuisinez, faites du shopping, regardez un programme distrayant ou drôle à la télévision, lisez quelque chose qui vous procure du plaisir, écoutez de la musique qui vous met de bonne humeur.

2. **Faites quelque chose qui vous donne un sentiment de satisfaction, de maîtrise, de contrôle ou d'accomplissement.**

Nettoyez la maison, videz une armoire ou un tiroir, rattrapez le retard que vous avez dans votre correspondance, payez une facture, faites quelque chose que vous aviez reporté à plus tard, faites un peu d'exercice. (*Remarque* : il est essentiel que vous vous félicitez chaque fois que vous avez terminé une tâche, en tout ou en partie, *et que vous décomposiez chaque activité en parties plus petites que vous pouvez effectuer l'une après l'autre.*)

3. **Agissez en pleine conscience** (relisez le texte « Rester présent » du document 5 de la séance 4).

Centrez votre attention uniquement sur ce que vous êtes en train de faire à cet instant. Maintenez-vous dans l'instant même dans lequel vous êtes (par exemple, « Maintenant, je descends les escaliers... maintenant, je peux sentir la rampe sous ma main... maintenant, j'entre dans la cuisine... maintenant, j'allume la lumière... »). Soyez conscient(e) de votre respiration alors que vous faites d'autres choses. Soyez conscient(e) du contact de vos pieds avec le sol alors que vous marchez.

SOUVENEZ-VOUS

1. Essayez d'exécuter votre action comme s'il s'agissait d'une expérience. Essayez de ne pas préjuger de la manière dont vous allez vous sentir une fois l'activité terminée. Gardez l'esprit ouvert à la possibilité que cette activité puisse être utile d'une manière ou d'une autre.
2. Prenez en compte un large éventail d'activités et ne vous limitez pas à vos deux ou trois activités préférées. Parfois, l'essai de nouveaux comportements peut être inté-

ressant en soi. L'« exploration » et l'« investigation » agissent souvent comme contre-pied du « retrait » et du « repli » sur soi.

3. N'attendez pas des miracles. Essayez de mener à bien ce que vous avez entrepris du mieux que vous le pouvez. Vous mettre une pression supplémentaire à cause de l'espoir d'une transformation spectaculaire peut s'avérer irréaliste. En revanche, les activités contribuent à construire un sentiment global de contrôle face à vos changements d'humeur.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 7 – DOCUMENT 2 – Quand la dépression est envahissante

Parfois, vous pouvez avoir l'impression que la dépression vous tombe dessus, sans crier gare. Par exemple, vous vous éveillez et vous sentez épuisé(e) et apathique, avec des pensées de désespoir qui vous traversent l'esprit.

Quand cela arrive, il peut être utile de vous dire « Ce n'est pas parce que je suis déprimé(e) maintenant que je dois le rester ».

Quand des états d'humeur surgissent ainsi de nulle part, ils déclenchent, chez tout le monde, des modes de pensées négatifs.

Si vous avez déjà été déprimé(e) dans le passé, cet état d'esprit peut déclencher de vieilles manières de penser qui sont particulièrement pernicieuses : des généralisations excessives, la conviction que cet état va se maintenir indéfiniment, ou l'impression d'un retour à la case départ. Toutes ces façons d'interpréter ce qu'il vous arrive ont tendance à saper votre volonté d'entreprendre quelque action que ce soit.

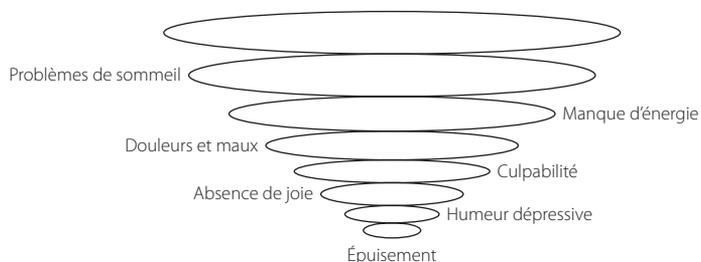
La présence de ces symptômes ne signifie pas qu'ils vont perdurer ou que vous êtes déjà au beau milieu d'un épisode dépressif.

Demandez-vous : « Que puis-je faire pour prendre soin de moi et traverser au mieux cette période difficile ? »

Prenez un espace de respiration pour vous aider à vous recentrer. Ceci peut vous aider à considérer votre situation à partir d'une perspective plus large. Cette perspective plus vaste vous aide à prendre conscience à la fois du déclenchement des vieilles habitudes de pensées nocives, et du choix à faire d'une action appropriée.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 7 – DOCUMENT 3 – L'entonnoir de l'épuisement



Dans ce schéma, le rétrécissement des ellipses illustre le rétrécissement de notre vie, au fur et à mesure que nous renonçons à ce qui nous plaît mais qui paraissent « secondaires ». La conséquence directe est que nous abandonnons des activités susceptibles de nous nourrir, ne nous laissant que le travail ou d'autres activités stressantes qui souvent épuisent nos ressources. Le Professeur Marie Asberg suggère que les personnes les plus susceptibles d'atteindre l'ellipse la plus petite sont les personnes les plus consciencieuses, celles dont le degré de confiance en soi dépend le plus étroitement de leurs performances professionnelles (à savoir celles qu'on voit souvent comme les plus travailleuses, et non les tire-au-flanc). Le schéma représente également l'accumulation des « symptômes » dont a fait l'expérience un participant alors que l'entonnoir se rétrécissait et qu'il était de plus en plus épuisé.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 7 – DOCUMENT 4 – Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression – partie II

RÉAGIR AVEC SAGESSE (PRENDRE SOIN DE SOIN QUAND APPARAISSENT LES PREMIERS SIGNES DE DÉPRESSION)

Sur le document 4 de la séance 6, vous avez fait la liste des événements qui, dans votre cas particulier, déclenchent des spirales d'humeur négative ainsi que la liste des signes qui se manifestent lorsque votre humeur se détériore (par exemple des pensées, des sentiments ou des sensations corporelles). Ce document se penche sur les façons habiles de répondre à cette situation. Il vous sera peut-être utile de passer une nouvelle fois en revue les documents distribués pendant le cours, de façon à vous souvenir de ce que vous avez fait, et voir si vous avez découvert quoi que ce soit qui puisse vous aider.

Par le passé, qu'avez-vous remarqué d'utile quand la déprime s'installait ?

Quelle serait une réponse habile à la souffrance de la dépression ? Comment pourriez-vous répondre à la tourmente de pensées et de sentiments sans l'amplifier (y compris en utilisant ce que vous avez appris en classe) ?

Comment pouvez-vous au mieux prendre soin de vous en cette période difficile et douloureuse (par exemple, quelles sont les choses qui vous apaiseraient, les activités qui pourraient vous nourrir, les personnes que vous pourriez contacter, les petits actes que vous pourriez poser pour répondre avec sagesse à votre état de détresse) ?

VOTRE PLAN D'ACTION

Maintenant, écrivez-vous quelques suggestions à insérer dans votre plan d'action. Ce plan vous servira de cadre pour faire face aux premiers signes d'avertissement que vous ou vos amis/membres de la famille remarquerez. (Veillez à prendre en compte l'état d'esprit dans lequel vous serez sans doute dans ce genre de périodes ; par exemple « Je sais que tu n'aimeras sans doute pas cette idée, mais je pense néanmoins qu'il est très important que tu... »). Vous pourriez, par exemple, y mettre un enregistrement de mouvements en pleine conscience, d'un scan corporel ou d'une méditation assise en pleine conscience ; vous remémorer ce que vous avez appris au cours des classes, ce qui vous a aidé(e) à ce moment ; prendre de fréquents espaces de respiration vous conduisant à passer en revue les pensées ou à envisager une action ; lire quelque chose pour vous « reconnecter » avec votre esprit de « plus grande sagesse » ; etc.

Il vous sera peut-être utile de vous rappeler que ce dont vous avez besoin en périodes de difficultés ne diffère pas de ce que vous avez déjà pratiqué à de nombreuses reprises au cours de ce programme.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 7 – DOCUMENT 5 – Pratique à domicile pour la semaine suivant la séance 7

1. Parmi toutes les formes différentes de pratique formelle de pleine conscience que vous avez expérimentées, choisissez celle que vous avez l'intention de poursuivre de manière régulière et quotidienne jusqu'à notre première séance de suivi. Pratiquez-la quotidiennement cette semaine, et notez vos réactions sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile.
2. Complétez le plan d'action de façon à vous préparer aux moments où la dépression menacera de vous submerger (Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression – partie II, Séance 7 – DOCUMENT 4). Si vous le souhaitez, incluez d'autres personnes, des amis ou des membres de la famille, dans votre plan.
3. Les trois minutes d'espace de respiration – version standard (enregistrement 8) : pratiquez, trois fois par jour, aux moments que vous avez fixés à l'avance. Chaque fois, entourez un S sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.
4. Les trois minutes d'espace de respiration – version faire face, plus l'étape « action » (enregistrement 9) : pratiquez *chaque fois que vous remarquez des pensées ou des sentiments désagréables*. Chaque fois que vous pratiquez cet espace de respiration, entourez un X sur la fiche d'auto-observations de la pratique à domicile. Notez vos commentaires et difficultés éventuels.

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.

Séance 7 – DOCUMENT 6 – Fiche d’auto-observations

Nom :

Chaque fois que vous pratiquez, notez-le sur la fiche d’auto-observations. Prenez également note de tout ce qui peut survenir pendant la pratique à domicile pour que nous puissions en parler lors de notre prochaine rencontre.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
Mercredi Date :	Pratique formelle choisie ? Classique – S S S Délibéré – XXXXXX XXXXXX	
Jeudi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Vendredi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Samedi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Dimanche Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Lundi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Mardi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	
Mercredi Date :	Pratique formelle choisie ? S S S XXXXXX XXXXXX	

S = 3 minutes d’espace de respiration, version standard

X = 3 minutes d’espace de respiration, version faire face

Traduit et adapté de Segal, Williams et Teasdale La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. © De Boeck 2015. La permission de photocopier ce document est donnée aux acheteurs de ce livre pour leur usage personnel uniquement.