

Quelles similitudes et différences y a-t-il entre le protocole MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) et le protocole MBSR (réduction du stress basée sur la pleine conscience) ?

Ces deux approches diffèrent principalement dans les populations auxquelles elles s'adressent et aussi, dans la manière de proposer l'articulation entre les pratiques méditatives et les contenus didactiques relatifs à ces contextes. Beaucoup de points communs existent également.

Les similitudes :

Que ce soit en MBSR ou en MBCT la pleine conscience (Mindfulness) est au centre de ces deux programmes. La méditation par la pleine conscience est une technique d'entraînement de l'esprit qui consiste à tourner celui-ci vers l'instant présent dans une position psychologique de non-réactivité. Les pratiques qui mènent à cet entraînement mettent l'accent sur l'attention à la respiration et sur la prise de conscience du corps : scan corporel, méditation assise, marche en pleine conscience, mouvements lents et postures du corps.

Dans ces deux protocoles, chacune des 8 séances requises commence par un exercice de pleine conscience suivi d'un échange de vécus et d'investigations de l'expérience, en petit groupe. Toute séance est organisée de manière à ce que les participants se focalisent sur leurs ressentis du moment présent.

En ce sens, tout discours intellectualisant l'expérience ou d'abstraction est évité. Dans un deuxième temps, les participants échangent verbalement leurs impressions sur les exercices qu'ils ont réalisés à domicile durant la semaine écoulée. Il leur est en effet demandé de pratiquer au moins 45 min chaque jour entre les séances hebdomadaires afin d'acquérir une réelle expérience de la pleine conscience.

L'instructeur remet à cet effet à chacun, des enregistrements audio servant de support pour leur pratique formelle. Enfin, les participants sont incités à s'exercer en dehors de tout matériel audio, y compris et surtout dans leurs activités quotidiennes : manger, se déplacer, se laver, travailler, s'exerçant ainsi aux pratiques informelles.

Le processus de changement progressif et profond, que l'on constate à l'issue de ces programmes, vient tout d'abord de l'engagement des participants à pratiquer quotidiennement entre chaque séance hebdomadaire, ainsi que du partage en groupe des expériences de chacun. La méditation ensuite introduit toujours plus en profondeur à l'expérience que chacun peut faire de son propre esprit, à chaque instant. A cela s'ajoute la qualité d'être de l'instructeur qui incarne cette façon particulière de prendre soin de l'instant présent et participe grandement à l'intégration des nouvelles aptitudes.

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

Les deux programmes ont enfin en commun de proposer des rencontres de suivi à distance du cycle, pour permettre d'accompagner la mise en place de la pratique méditative régulière.

Les divergences :

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) est l'adaptation par John Teasdal, Mark Williams et Zindel Segal, du programme MBSR de Jon Kabat-Zinn pour en faire un programme de prévention de la rechute dépressive. Elle concerne donc précisément et spécifiquement des personnes en rémission d'une dépression unipolaire. Parce que ces personnes continuent épisodiquement à nourrir de fortes ruminations mentales qui les font rechuter, il est essentiel de leur proposer un programme en complément des soins déjà prodigués (médication et psychothérapie). Au cours du protocole MBCT, des techniques de thérapie cognitives s'articulent avec des pratiques méditatives et vont permettre aux personnes dépressives, en phase de rémission, d'entretenir un autre rapport aux pensées, sentiments et sensations. Cette association entre TCC et Mindfulness porte spécifiquement sur les mécanismes à l'œuvre dans la dépression ; il sera question d'intervenir sur les cercles vicieux dans lesquels l'humeur sombre et les pensées qui en découlent s'alimentent en boucle.

Le mode d'action ne vise pas spécialement à chasser les ruminations mentales, mais à en devenir pleinement conscient et à accepter ce qui vient, moment après moment. On ne s'implique plus dans ce que l'on se raconte sans cesse, on laisse filer ce flot de "sécrétions mentales" ; on ne cherche pas non plus la manière de sortir du problème. L'invitation est plutôt de rester centré, avec de la bienveillance pour soi-même, au cœur de l'expérience de la rumination mentale elle-même.

C'est la progression pédagogique sur les huit séances, mêlant des exercices de thérapie cognitive aux pratiques méditatives, qui permet ce changement de qualité de présence à soi-même. Au cours de ce programme, l'instructeur MBCT propose aux patients des mises en situation, des questionnaires spécifiques, afin de les aider à découvrir le lien existant entre pensées, émotions, sensations corporelles qui peut contribuer à les faire rechuter vers un nouvel épisode dépressif.

En MBCT des groupes de maximum 15 personnes sont préconisés pour soutenir une dynamique optimum entre les participants.

La réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR), a été développée par Jon Kabat-Zinn il y a trente ans. Ce protocole s'adressait, à l'origine, à des patients souffrant de problèmes de santé chroniques pour lesquels il n'y avait pas de traitement médical satisfaisant, dont la plupart subissaient les conséquences psychologiques délétères qui résultent de leur souffrance.

Son domaine d'application s'est aujourd'hui grandement ouvert à un large éventail de publics soumis à des facteurs particuliers de stress, que ce soit dans leur vie privée, sur leur lieu de travail, ou face à des conditions de vie particulières (en détention, durant les études...) Ce qui caractérise ce protocole est l'accent mis sur le fait d'affiner l'écoute et la lecture des sensations du corps. Découvrir une nouvelle relation de soi à son propre corps, entrer en lien avec ce qui se pense en soi à propos de l'expérience en cours, écouter finement les sensations corporelles, ouvre sur une dimension bien souvent occultée lorsque les personnes subissent un

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia,

déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine

stress important. Par exemple dans le cas de manifestations d'anxiété d'anticipation face à des soins lourds, les personnes qui y sont soumises peuvent ne décrire que quelques manifestations liées à leur état (la panique...la peur...parfois des signes physiques comme une boule dans la gorge...), mais elles restent floues sur un grand nombre de leurs sensations corporelles, obnubilées qu'elles sont bien souvent par des anticipations, des amplifications, des suppositions sur l'évolution de leur état de santé.

La MBSR est très adaptée, dans le cas de ces personnes soumises à des expériences dont l'intensité dépasse leurs ressources internes.

3

Elle s'adresse également aux personnes qui ont tendance à ne pas s'écouter, à ne pas détecter leurs limites ou tout simplement à s'extraire de l'expérience par la pensée discursive, l'analyse, plutôt que de rester au contact de leur vécu direct.

Les pratiques qui sont enseignées en MBSR (comme la méditation assise, allongée ou bien pratiquée lors des exercices de yoga), intensifient la présence au corps, au monde, à la personne tout entière, à ses émotions. Elles permettent de se recentrer au lieu de se disperser ou de chercher à fuir les expériences désagréables. Ce point est important, chez les personnes anxieuses, pour lesquelles il est nécessaire d'apprendre à sentir venir l'angoisse en détectant les prémices corporelles, les tensions croissantes qui bien souvent précèdent la crise. Cela demande une écoute particulière, une réceptivité nouvelle qui va progressivement s'apprendre de séance en séance.

La MBSR ne se justifie pas seulement dans le contexte de la médecine, mais également dans celui de la santé mentale où les patients raisonnent le plus souvent de manière irrationnelle ou erronée et entretiennent toujours un rapport difficile à leur corps. Parce qu'ils sont relativement déconnectés de leurs ressentis corporels, le travail subtil et méthodique proposé par la MBSR pour entrer en lien avec leur corps, va permettre à ces patients de retrouver aussi progressivement de la cohérence au sein de leurs pensées. C'est un processus par lequel la conscience s'ouvre peu à peu à de nouvelles expériences, à de nouvelles façons d'entrer en lien avec le monde et avec soi.

Ici, des groupes de 30 participants (dans ce cas 2 animateurs sont préférables) ne sont pas un problème au contraire, tant la dynamique de groupe et les partages sur les vécus enrichissent chacun des participants. Cependant des groupes de 12 ou 15 personnes avec seulement un animateur sont tout à fait envisageables.

Catherine Muzellec Instructrice MBSR/MBCT à Nantes
François Granger Instructeur MBSR en Poitou-Charentes

Août 2012.

Pour creuser encore le sujet, cet article complet de **Catherine Muzellec** : [ICI](#)

(Vous pouvez ouvrir ce fichier sans risque dans la boîte de dialogue)

François Granger Enseignant MBSR et de méditation

contact@meditation-mbsr.fr

☎ 06.38.51.39.83

www.meditation-mbsr.fr

SIRET : 788 686 293 00036

APE : 8559A

Pour la formation continue, sous-traitant de la Sté Euthymia, déclaration d'activité de formation enregistrée sous le N° 75 24 01786 24 auprès du Préfet de la région Aquitaine