



## MBCT : PRÉVENIR LA RECHUTE DÉPRESSIVE

### STÉPHANIE ORAIN-PELISSOLES

#### Résumé et objectifs :

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, créée par J. Teasdale, Z. Segal et M. Williams en 2002, s'inscrit dans les approches de la troisième vague des TCC : Apprendre à reconnaître et à accepter les émotions douloureuses pour prévenir les rechutes dépressives.

Aujourd'hui, les actions de prévention sont aussi fondamentales que celles de guérison.

La méditation de pleine conscience s'adresse tout particulièrement à ceux qui ont souffert de nombreux épisodes dépressifs. Ces états empêchent d'être dans l'instant présent (regrets, ruminations, anticipations anxieuses, etc.), les personnes s'accrochant à leurs pensées négatives et se laissant submerger par elles et par leurs émotions. La répétition des épisodes entraîne un style attentionnel inflexible et auto-centré, une réactivité cognitive importante associée à un déficit métacognitif ainsi qu'un évitement des émotions douloureuses par des stratégies inadaptées.

En pratiquant la méditation de pleine conscience, les patients apprennent à :

- Entraîner leur attention à se porter sur l'instant présent, et non à ruminer.
- Prendre du recul par rapport à leurs pensées et comprendre qu'elles ne reflètent en rien la réalité, qu'elles ne sont qu'une création de leur esprit, dépendantes de l'état émotionnel dans lequel ils se trouvent.
- Accueillir et réguler leurs émotions.

La méditation de pleine conscience n'étant pas uniquement un exercice attentionnel, ce rendez-vous quotidien avec eux-mêmes va leur permettre aussi d'apprendre à connaître leurs schémas de réactivité, leurs états d'âme, leurs douleurs les plus profondes, leurs besoins, leurs limites, en prenant la responsabilité d'accepter leur expérience telle qu'elle est (agréable, désagréable ou neutre), en étant curieux et sans jugement par rapport à celle-ci.

Les objectifs de cet atelier sont :

- Comprendre les processus sous-jacents au phénomène de rechute dépressive.
- Comprendre en quoi la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience agit directement sur ces processus.
- Expérimenter certains exercices du protocole MBCT.



## MBCT : PRÉVENIR LA RECHUTE DÉPRESSIVE

### STÉPHANY ORAIN-PELISSOLO

#### Références, recommandations, bibliographie... :

##### LIVRES

André C. (2011). Méditer jour après jour. 25 leçons de pleine conscience. Paris : L'Iconoclaste (avec CD audio d'exercices).

Orain-Pelissolo S (2018). Etreindre votre douleur, éteindre votre souffrance. Thérapie basée sur la pleine conscience. Paris : Odile Jacob.

Ricard, M. (2008). L'Art de la Méditation. Paris : Nil.

Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2006). La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. Bruxelles : De Boeck. 2016.

Williams, J.M.G., Teasdale, J.D, Segal, Z.V., & Kabat-Zinn, J. (2009). Méditer, pour ne plus déprimer. Paris : Odile Jacob.

##### ARTICLES RECENTS

Farb N, Anderson A, Ravindran A, Hawley L, Irving J, Mancuso E, Gulamani T, Williams G, Ferguson A, Segal ZV. Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. J Consult Clin Psychol. 2018 Feb;86(2):200-204.

Hölzel B.K., et al. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. Perspectives on Psychological Science, 6(6) 537-559.

Huijbers MJ, Spinhoven P, Spijker J, Ruhé HG, van Schaik DJ, van Oppen P, Nolen WA, Ormel J, Kuyken W, van der Wilt GJ, Blom MB, Schene AH, Donders AR, Speckens AE. Adding mindfulness-based cognitive therapy to maintenance antidepressant medication for prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder: Randomised controlled trial. J Affect Disord. 2015 Nov 15;187:54-61.

Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., et al. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. The Lancet, 386: 63-73.

Piet J, Hougaard E. The effect of mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. Clin Psychol Rev. 2011 Aug;31(6):1032-40.