

Mindfulness : pratiquer

Après une phase d'apprentissage de la pleine conscience en groupe, l'enjeu pour les patients souffrant de dépression persistante est d'installer cette pratique, qui bien souvent « change leur vie », dans leur quotidien. Témoignages.

Le terme *mindfulness* peut être traduit par « pleine conscience ». En France, on emploie les deux termes, en fonction des habitudes des équipes soignantes et des praticiens. L'expression française est également utilisée par des grands maîtres de méditation, ce qui semble indiquer qu'elle exprime assez justement ce dont il est question. Méditation issue notamment de la tradition bouddhiste, la pleine conscience est l'acte de prêter attention au moment présent, volontairement, sans juger (Jon Kabat-Zinn, 1). Il s'agit donc d'accueillir ce moment présent dans toutes ses acceptions, de façon non jugeante, dans une attitude d'ouverture. L'individu « s'installe » volontairement dans cette pratique (sur la base de sa volonté mais sans « volontarisme »), avec régularité, dans une variété de moments, y compris ceux qui ne sont peut-être pas les plus agréables.

La pleine conscience est donc une pratique de l'attention, dans toute sa portée psychologique, humaine, voire éthique. Un entraînement régulier permet de développer des capacités de calme et d'attention, d'écoute, de compréhension et de réponse aux situations rencontrées, en nourrissant progressivement une perception (variable d'un sujet à l'autre) des interrelations fondamentales des êtres et des situations. De façon schématique, cette pratique s'adosse à des modalités :

- formelles : ce sont des temps consacrés à la méditation, que l'on est libre de

positionner dans la journée en fonction des opportunités ou de ses habitudes.

- informelles : il s'agit d'installer des moments de *mindfulness* dans une variété de situations de la vie quotidienne, à l'appréciation de chacun : en faisant quelques pas, en se déplaçant dans un endroit agréable ou non, en se lavant les dents, en faisant la vaisselle... La liste est non exhaustive, chacun étant invité à suivre son inclination et à prendre en compte ses propres habitudes. Les modalités qui peuvent accompagner une démarche individuelle de pleine conscience se dégagent d'elles-mêmes, au fil du temps. Une pratique régulière de pleine conscience amène souvent à une attitude empreinte d'attention, de respect et de douceur envers soi-même (et autrui?). Cette transformation, sensible dans la manière d'être et de se comporter, est vraisemblablement pour beaucoup dans les évolutions observées dans un cadre clinique.

POUVOIR PRATIQUER SEUL...

Des programmes de *mindfulness* sont aujourd'hui proposés dans la prise en charge de troubles psychiatriques variés, et notamment de la dépression (Didonna, 2).

Nous avons ainsi développé au pôle universitaire de psychiatrie de Rennes un programme ambulatoire de *mindfulness* baptisé « Le pied à l'étrier » (l'accent circonflexe marque la volonté de se remettre en selle à partir de l'être), pour des patients souffrant de dépression persistante. Douze séances sont proposées à un groupe fermé, selon une progressivité et des modalités adaptées à chacun. Le partage d'expérience et la mise en mots du vécu, parallèlement à l'apprentissage progressif de la pleine conscience, sont les axes forts de cette démarche groupale. Les patients souhaitent améliorer leur bien-être, s'approprier des pratiques d'apaisement et de recentrage

et développer des aptitudes nouvelles face à la vie et aux difficultés rencontrées. À terme, après la phase d'apprentissage de la technique, l'enjeu porte sur leur capacité à poursuivre seul la *mindfulness* pour l'installer au quotidien, ce qui pose souvent problème. Les bénéfices de transformation de la démarche de pleine conscience sont en effet en grande partie fonction de la volonté et de la capacité de chacun à l'installer « pour de vrai » dans son quotidien, dans un environnement apaisé ou perturbé (« cultiver et développer le résultat acquis, en toutes circonstances... »). En séance, cette question centrale occupe d'ailleurs une partie des échanges, car c'est là que se joue l'efficacité de la démarche.

Dans ce contexte, nous avons donc décidé de mettre en place un second programme baptisé « *Mindfulness* au quotidien » (à nouveau sur 12 séances) destiné aux patients ayant bénéficié du premier, et qui voulaient être aidés pour ancrer leur pratique.

CONSOLIDER LA PRATIQUE

Julie, Jean-Luc et Christine ont été confrontés à la dépression, sous différentes formes, pendant de longues périodes. Ils ont eu recours ou bénéficient toujours des traitements habituels qui malgré les résultats obtenus comportent des limites. Ils se sont donc engagés dans un programme de *mindfulness*. À l'issue de ce premier programme, ces trois patients analysent les effets bénéfiques de cette approche mais souhaitent consolider leur pratique.

Thierry BONVALOT

Psychiatre, Responsable de l'Unité fonctionnelle Clinique de l'humeur, Pôle de psychiatrie, CH Quimperlé, Pôle universitaire de psychiatrie de Rennes, EPSM Guillaume-Régulier.

1– Kabat-Zinn J. *Full catastrophe living : using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta, 1990.

2– Didonna F. (Éd.) *Clinical handbook of mindfulness*. Springer, 2009.

au quotidien

Julie : « C'est un truc énorme, le bonheur »

« Pratiquer la mindfulness a changé ma vie. Je gère mieux mes émotions. Je prends plus de recul, j'essaye d'être détachée. Je ressens moins de colère, de tristesse, je suis revenue à mon souffle. Je n'ai pas eu l'impression d'un apprentissage, d'apprendre, c'est ancré en moi. C'est devenu un automatisme, je ne l'ai pas cherché, c'est un réflexe. Avant, j'étais toujours projetée, je devais toujours raconter. Par rapport au besoin de tout voir venir, d'anticiper, ça m'a aidée... J'ai ressenti un effet de calme au jour le jour... J'ai moins peur de ce qui peut se passer. On prend ça avec calme, on va faire des choses. Par comparaison, il y a peut-être une perte de liberté dans l'hypnose. Avec la mindfulness, on reste maître à bord.

On ne s'arrête plus sur des problèmes quand on fait une balade. On voit le ciel, les arbres. Je pratique aussi la "méditation du chocolat". Aujourd'hui, je mange mon chocolat en pleine conscience. Profiter du paysage, des moments propices... Cet été, par exemple, en pleine nature, les oiseaux... Ça peut-être des petits riens, prendre le chocolat avec mon fils...

Il est où le bonheur ? Il est là ! Tout le temps, mon bonheur est alimenté par des petites choses. Ce qui a changé c'est reconnaître qu'on y touche tout le temps au bonheur. C'est un truc énorme le bonheur. La pleine conscience m'a permis de profiter de tous ces petits moments et de les prendre comme des moments d'apaisement. Sinon, on est tellement pris, on n'arrête pas car on est emmené.

J'avais tendance à beaucoup couper la parole. Je le fais beaucoup moins. J'écoute beaucoup plus, je retiens, mais je suis consciente. Ça a développé mon intuition. J'arrive davantage à dire non aussi ; avant c'était automatiquement "oui", et je me mettais dans des situations trop compliquées qui entraînaient un travail considérable. J'interagis avec plus de facilité et j'écoute plus. En termes de compréhension ça ne me change pas forcément ; j'avais déjà tendance à percevoir systématiquement les circonstances atténuantes quand il se passait quelque chose. Mais je les comprenais trop, je m'apitoyais. J'ai l'impression que la mindfulness facilite le dialogue dans la mesure où je me maîtrise mieux.

Je ne vais pas me crever, me surcharger. Je me porte mieux car je suis moins stressée. Je profite davantage de l'instant présent, c'est un cercle vertueux.

Il a fallu une progression mais le changement est arrivé quand j'ai compris les effets que ça entraînait. Même si ça fait du bien, il a fallu le temps de s'en rendre compte. Régulièrement, dans la journée, je me dis "tiens je me pose !" Je fais maintenant aussi un peu de mindfulness avec mon fils. »

Jean-Luc : « Je broie moins de noir »

« Je suis dans une pratique assidue, je me suis convaincu que ça empêche des symptômes qui pourraient arriver parfois : agacement, précipitation... ça atténue ces signes avant-coureurs d'un état qui amène l'énerverment ou des désordres émotionnels. Je le ressens dans une sphère assez large. Si jamais je ne fais pas la méditation de pleine conscience, je ne vais pas culpabiliser mais c'est comme s'il me manquait quelque chose...

C'est une carte, mais il y en a d'autres. Ça facilite l'anticipation. J'anticipe mieux. Je suis au clair avec mon état et je le reconnais. Quand je suis envahi par une émotion, je fais de la méditation et ça a un effet d'apaisement ; je broie moins de noir et ça me donne un répit. La posture elle-même apporte de la détente et se redresser apporte de la confiance en soi. »

Christine : « Ça a clarifié mon rapport au médicament »

« La mindfulness, ça m'aide par rapport au fait de ne pas me projeter trop loin, à ne pas anticiper douloureusement des choses qui ne vont pas se passer. Ça détend le corps et l'esprit, c'est propice au sommeil. Ça aide pour la gestion de la douleur, pour mes maux de tête. Je me couche, je respire, au bout d'un moment j'ai l'impression de plus avoir mal à la tête.

Avec la progression en groupe, c'est facile. Les choses se font naturellement après ! On est contents de se retrouver, on n'est pas dans le jugement. Ça génère une émulation et un côté libérateur déculpabilisant.

En ce moment, il y a tellement de choses qui m'arrivent... Normalement, j'aurais pété les plombs depuis longtemps ! La pleine conscience me donne plus confiance en moi pour tenir dans ces moments, ça change beaucoup de choses, je suis plus ouverte à des moments agréables, à des projets.

Ça m'aide à ne pas me fourvoyer et à ne pas entrer dans quelque chose qui va se retourner contre moi ou qui va faire boomerang. Ça a certainement modifié ma manière de parler. Avec certaines personnes, j'arrive à parler au lieu de partir et je ne dis plus les choses à certaines personnes en criant.

J'étais contre les médicaments, avec lesquels j'avais de mauvaises expériences... Maintenant, je suis plus pour, parce que j'ai l'impression de mieux me connaître. Ça me rend plus clairvoyante, avec l'impression de pas m'engluer dans quelque chose. Ça a clarifié mon rapport au médicament. Globalement, j'ai réduit mon traitement et je me sens mieux. »

Résumé : La pratique de la méditation de pleine conscience (mindfulness) peut être proposée à des patients confrontés à des problèmes de dépression persistants. Après la participation à un groupe structuré pour se former, l'enjeu se porte largement sur la poursuite de la pratique, visant à l'installer au quotidien. Des patients participant à un groupe d'accompagnement de la pratique de pleine conscience au quotidien s'expriment sur les effets ressentis dans leur vie quotidienne et l'impact général constaté dans leur parcours.