

Exemple de prise en charge :

Traumatisme crânien et méditation de pleine conscience

Audrey Simion, Psychologue clinicienne spécialisée en neuropsychologie

Dr Laurent WIART, Médecin MPR

CHU de Bordeaux, GH Pellegrin, UEROS

PARCOURS DE PRISE EN CHARGE

- Epreuve de vie extrême
- Changements post-traumatiques à long terme
 - Ruminations, comparaisons avant/après, inquiétudes pour l'avenir
 - Troubles de l'humeur réactionnels (dévalorisation, incompréhension, injustice, repli)
 - Changements de la perception du monde, de sa place dans les différentes sphère de vie
- Parcours de prise en charge sur des années
 - **Conscience** de soi, connaissance, reconnaissance
 - Nommer, élaborer, comprendre, mettre en sens
 - Changements cognitifs, affectifs, comportementaux, relationnels (handicap invisible), vécu, histoire de vie : connaître et reconnaître ses difficultés, ses filtres mentaux
 - **Adaptation**
 - Compensation, accompagnement au travail de deuil, "d'acceptation", "d'acceptance", d'adaptation psychique, de résilience, sentiment identitaire



Stage de conscience de soi avec méditation

MÉDITATION
DE PLEINE CONSCIENCE

PLEINE CONSCIENCE

- Pleine conscience

- « La pleine conscience signifie « faire attention » d'une manière particulière : **délibérément**, au moment **présent** et **sans jugements** de valeur. Cette sorte d'attention nourrit une prise de conscience plus fine, une plus grande clarté d'esprit et l'acceptation de la réalité du moment présent ».

Jon Kabat-Zinn, « Où tu vas, tu es. Apprendre à méditer pour se libérer du stress et des tensions profondes ». Ed. J.-C. Lattès, 1996.

MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

- Un état d'Être, un entraînement de l'esprit, de la conscience
- Porter son attention sur un phénomène qui se déroule au présent, entrer en relation avec ce qui là
 - Attention sur mon esprit : mes pensées m'embarquent, je fusionne avec elles → Normal
- Entraînement à observer, reconnaître, accueillir nos tendances automatiques (attention, souffle)
 - Conscience, lucidité, clarté
 - Sans jugement
 - Réponse plus éclairée, moins en réaction, en automatique
- Sans injonction, sans contrôle
- Pas une alternative à la prise en charge classique
- Ni de la relaxation, ni de la sophrologie, ni « faire le vide », ni un outil de bien-être
- Entraînement, profond, discipline

POURQUOI MÉDITER?

- Lien pensées et souffrance
 - Mental/ego : croyances, conditionnement
 - + : Organiser, réfléchir, anticiper
 - - : Peur, réactive les schémas, rumine, scénarii, défenses, juge, « moi », critique, blessé : différent de la réalité
 - c'est NORMAL
 - Acceptation : on ne peut pas ne pas penser
 - Problème : attachement, fusion : les pensées ne sont pas des faits
- Entraînement : observer, reconnaître, « Défusion »
- Choix éclairé

PILOTAGE AUTOMATIQUE

- L'esprit est ailleurs (manger, trajets habituels...), baladé par nos émotions, ruminations, schémas, peurs
 - Humain, normal
 - Limite la vision de la réalité, nos choix, nos réponses
- Entraînement :
 - Réaction automatique \neq Réponse délibérée



Entre : espace de respiration :

Accueil, compréhension, compassion, conscience

Ex. : Je suis en colère \neq je ressens de la colère

Je ne suis pas l'émotion, je suis dans la conscience de l'émotion

ORIGINES

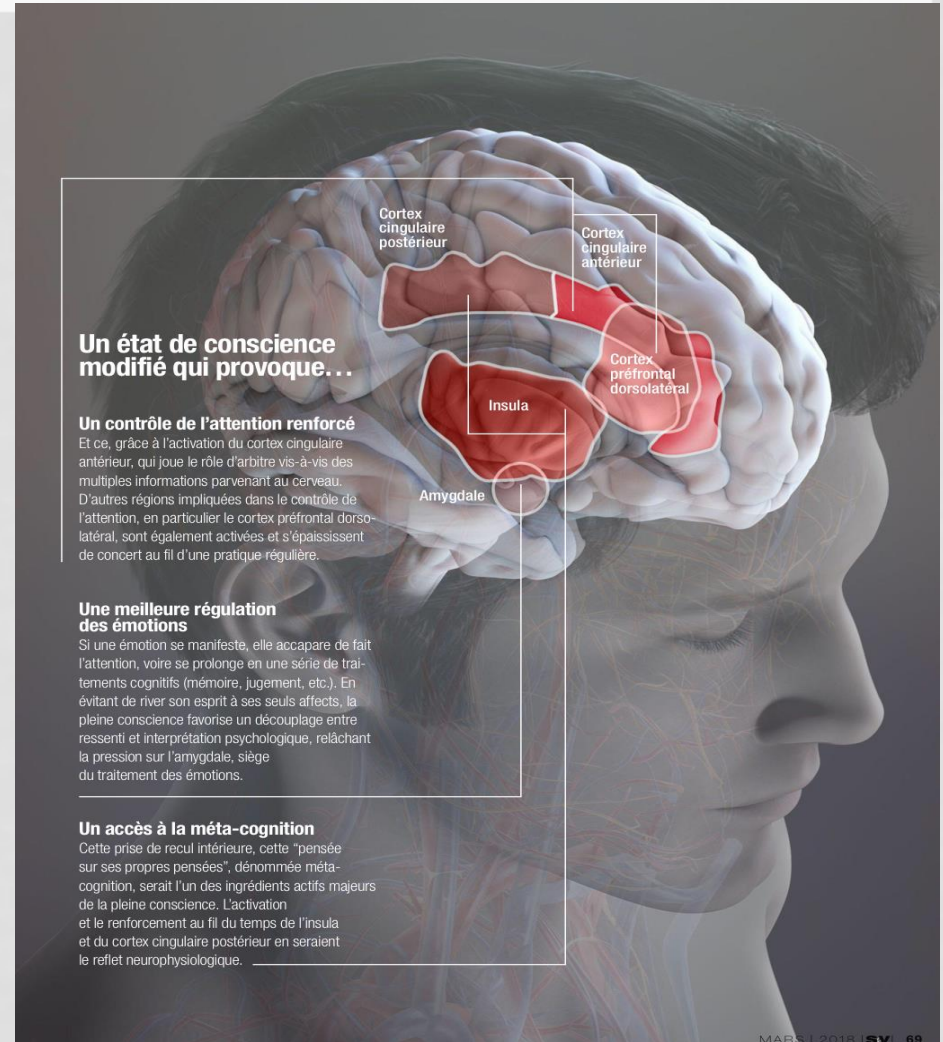
- Jon Kabat-Zinn : 1979, programme MBSR : Mindfulness Based Stress Réduction
 - Origine : Méditation bouddhiste, yoga
 - Lexique laïque, occidentalisé
 - 8 semaines, 1/semaine (2h30) + 1 journée, en groupe
 - Population non clinique (stress, bien-être), avec difficultés psychologiques (anxiété, dépression, phobie...) et/ou somatiques (douleurs chroniques, fibromyalgie...) + personnel de santé, entreprises, éducation
 - MBCT : Mindfulness Based Cognitive Therapy (Segal, Williams, Teasdale) : 8 semaines : dépression majeure, bipolarité, phobie sociale...
- MBI : Mindfulness Based Intervention (TCC 3^{ème} vague, psychothérapie, ACT : Thérapie d'acceptation et d'engagement...)

RETENTISSEMENT

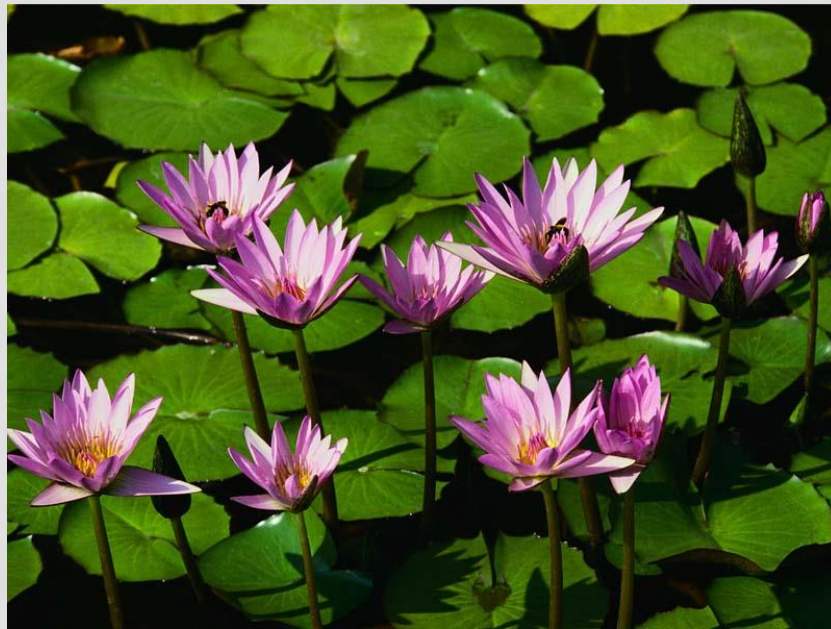
- Anxiété
- Stress
- Insomnie
- Dépression
- PTSD
- HTA
- Douleurs chroniques
- Addiction

NEUROSCIENCES ET MÉDITATION

- Yi-Yuan Tang (Science et vie, mars 2018) :
 - 3 effets neurologiques : contrôle de l'attention, régulation des émotions, métacognition
 - Plasticité cérébrale



QUE DE LA PRATIQUE...



Que des suggestions...

STAGE DE « CONSCIENCE DE SOI
AVEC MÉDITATION »

STAGE DE « CONSCIENCE DE SOI AVEC MÉDITATION »

- UEROS, CHU de Bordeaux
 - Exemple de prise en charge
 - Non nécessaire pour méditer
 - Métacognition + introduction à la méditation de pleine conscience
 - Compréhension du fonctionnement mental + observation, « défusion »
 - Apaisement du mental + compréhension de nos tendances mentales
- 1 entretien avant/après, 8 séances, 1/semaine de 2h30, exercices à domicile
 - 1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème} : conscience de soi, pleine conscience, méditation, pensée, corps
 - 4^{ème} : anxiété, stress
 - 5^{ème} : émotions difficiles
 - 6^{ème} : conscience de ses ressources intérieures
 - 7^{ème} : acceptation
 - 8^{ème} : relations avec autrui

OBSERVATION : FONCTIONNEMENT HUMAIN

- Vagabondage mental, ruminations
- Distorsions cognitives → actions → renforce le schéma
 - « Le monde est pourri » (généralisation)
 - « A chaque fois que je commence quelque chose dans ma vie, quelque chose de négatif se passe » (généralisation)
 - « Ce collègue n'est qu'un arriviste ! » (étiquetage)
- Jugement, certitudes
- Le manque, les attentes
- Biais : attention plus importante sur le "négatif"
- Les émotions dites "négatives"
 - Atténuées (agacement, inquiétude, gêne, stress) → Normal
 - Amplifiées (angoisse, panique, humeur dépressive) → Pensées / intolérance
 - Plus nous refusons de ressentir les émotions difficiles, plus elles ont tendance à s'amplifier
 - Lutte, fuite : beaucoup d'énergie



C'est NORMAL, humain, juste observer

PRATIQUE PLEINE CONSCIENCE

- Permettre à ces émotions/pensées/sensations d'être là, rien à modifier
- Pas dans le contrôle, ni dans le jugement ou l'autocritique
- "Défusion" : observation, accueil, acceptation, quelle émotion, où dans le corps, conséquences
 - Sans jugement, avec bienveillance
- Réponse éclairée
 - ≠ de nos habitudes
 - Difficile : nécessité de temps + entraînement
 - Déjà en soi
 - « Acceptation active » ≠ lutte ≠ passivité, résignation, satisfaction
 - Aller-retour : périodes de défenses, colère, déni, non-acceptation
- Auto-compassion : compréhension de ses vulnérabilités et celles des autres
 - Respect envers soi, soins de soi, être en amitié envers soi
 - Acceptation de soi, soi en souffrance ≠ lutter contre

STAGE DE « CONSCIENCE DE SOI AVEC MÉDITATION »

- 1 stage, 4 personnes :
 - AVC (2), tumeur cérébrale (1), TC grave(1)
 - Distance moyenne : 10 ans (3 à 20 ans)
 - Fin de parcours UEROS, prise de conscience de l'impact du handicap
 - Anxiété, ruminations, inquiétude, résistances
- 1^{er} entretien : attentes :
 - Lâcher prise, calme dans les pensées/émotions, accepter, bien-être, guérir, moins d'impulsions
- Auto-questionnaires dépression, anxiété, acceptation (3), ruminations (3) :
 - CESD : 3/4
 - STAI-Y : AE, AT : 4/4
 - AAQ-2 : 2/3
 - Mini-CERTS : PAA > PCE : 3/3 (dans la norme : 2/3 , PCE déficitaire : 1/3)

STAGE DE « CONSCIENCE DE SOI AVEC MÉDITATION »

- Pendant les 8 semaines
 - Quelques absences (2 max/personne : raisons médicales)
 - Interactif
 - Pratique quotidienne (3 personnes), ponctuelle (1)
- Retour spontané des 8 semaines :
 - + : changements positifs, plus grande acceptation, plus calme, moins envahi par les pensées, moins de ruminations, « remise en ordre », diminution de certaines douleurs
 - - : fatigue cognitive (2), mise en place de la pratique au quotidien
- Retour + 1mois
 - Entretien : moins de ruminations, plus de distance, mieux-être avec soi, moins de lutte contre, moins de conflit en soi, moins déprimé
 - Auto-questionnaires :
 - CESD : 2/4 (scores diminués)
 - STAI-Y : AT : 3/4, AE : 1/4
 - AAQ-2 : 1/3
 - Mini-CERTS : PAA < PCE : 2/3 (dans la norme : 2/3, PCE déficitaire :1/3)



MERCI !

BIBLIOGRAPHIE

- Christophe André :
 - Imparfaits, libres et heureux
 - Méditer, jour après jour, 25 leçons pour vivre en pleine conscience (édition poche)
- Jon Kabat-Zinn :
 - OÙ tu vas, tu es
 - Au cœur de la tourmente, la pleine conscience
- Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams, John D. Teasdale :
 - La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression
- Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal, Jon Kabat-Zinn :
 - Méditer pour ne plus déprimer. La pleine conscience, une méthode pour vivre mieux
- Tara Brach :
 - L'acceptation radicale
- Saki Santorelli
 - Guéris-toi toi-même
- Germer Christopher :
 - L'auto-compassion : une méthode pour se libérer des pensées et des émotions qui nous font du mal.

BIBLIOGRAPHIE

- **APPLICATIONS**

- petit Bambou
- Namatata
- Insight timer
- Mindful attitude
- headspace
- 7mind
- Calm

- **SITES INTERNET**

- www.association-mindfulness.org
- www.euthymia.fr (Dans onglet pleine conscience : méditation guidées et dans l'onglet santé : soins de support)
- You tube : Christophe André etc.