**Historique de la pleine conscience**

Par CPS, **Prof. Pierre PHILIPPOT**

Pleine conscience en psychothérapie

**Un peu d’histoire ...**

**

Au début des années 1980, John Kabat-Zinn développe aux Etats-Unis un programme d’entrainement à la pleine conscience pour aider les personnes souffrant de stress et de maladies chroniques.  Ce programme a pour particularité d’être laïc (il ne fait pas référence à des aspects religieux), très structuré, court (8 séances hebdomadaires) et dispensé en groupe.  Sous le nom de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction program), ce programme a connu un développement important en Amérique du Nord et en Europe.

Une vingtaine d’année plus tard, MBSR a été repris par trois chercheurs psychothérapeutes, Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams, qui développaient un programme de prévention de la rechute dépressive.  Ils ont complémenté le programme MBSR avec des éléments de thérapie comportementale et cognitive et ont rédigé un manuel très détaillé.  C’est ainsi qu’est apparue la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT).  Depuis, ce programme a été décliné dans différentes adaptations pour différents types de problèmes.

…

### Bénéfices psychologiques

* Amélioration de la régulation des émotions :
  + meilleures conscience et reconnaissance de ses émotions
  + meilleur contrôle de son impulsivité
  + moins de rumination mentale dysfonctionnelle (abstraite et analytique)
  + et plus de rumination constructive (concrète et basée sur l'expérience du moment)
  + moindre évitement de ses émotions aversives (pensées pénibles, sensations désagréables, sentiments déplaisants)
* Augmentation de la tolérance de la détresse psychologique (stress, anxiété,...) et de la douleur physique
* Réduction de la sévérité de la dépression et prévention de la rechute en dépression récurrente
* Amélioration de certaines capacités mentales :
  + meilleure attention
  + meilleure inhibition des automatismes
  + meilleure flexibilité cognitive (créativité verbale, changement de focus attentionnel, décentration de ses pensées)
  + meilleure perception de ses sensations corporelles
* Engagement dans des actions en lien avec ses valeurs (buts fondamentaux, rôles, besoins psychologiques)

### La pratique

La pratique régulière de la pleine conscience est au cœur de la démarche. C'est par l'expérience concrète de la mindfulness qu'on l'apprend et qu'on peut en retirer des bénéfices tangibles.

*On n'apprend pas à rouler à vélo en lisant un manuel d'utilisation !*

Des exercices de méditation formels, c.-à-d. guidés en groupe ou chez soi comme le balayage corporel, et informels, c.-à-d. pratiqués dans la vie de tous les jours comme s'observer en train de manger, servent d'entraînement au développement de la pleine conscience.

Les exercices formels, généralement plus longs que les exercices informels, sont nécessaires à l'apprentissage de la méthode. Ils apprennent à « faire ses gammes », à observer les variations de son expérience dans le temps, à stabiliser son esprit et à développer patience, persévérance et tolérance par rapport à son expérience vécue. Ils permettent d'apprendre à changer sa relation à son expérience : l'observer et l'accueillir

Les exercices informels dans la vie quotidienne sont le prolongement naturel et nécessaire des exercices formels. Ils sont l'occasion privilégiée de mettre en application les enseignements dans la vie réelle, en particulier dans des situations difficiles sur le plan émotionnel.

Une pratique régulière est recommandée. Durant, la phase d'apprentissage et d'entraînement, il est demandé 40 minutes (beaucoup moins chez les enfants et adolescents) de pratique quotidienne environ 6 jours sur 7. Pour beaucoup, cette recommandation est difficile à atteindre et demande une volonté sans cesse renouvelée. Cette recommandation doit être comprise comme telle : une recommandation et non comme un impératif rigide. Chacun est invité à faire du mieux qu'il peut tout en respectant ses limites et ses engagements.

Après la phase d'entraînement, la durée de la pratique est laissée à l'appréciation de chacun, suivant ses besoins et ses disponibilités. Néanmoins, mieux vaut pratiquer régulièrement un peu (par exemple, 10 à 15 min. par jour) qu'irrégulièrement longtemps (par exemple, plus de 3O min. une fois par semaine).

La qualité de la pratique, c.-à-d. l'état d'esprit dans laquelle on pratique (porter volontairement son attention sur l'expérience ici et maintenant, le mieux possible, avec la plus grande ouverture possible à l'expérience telle qu'elle est, sans chercher à la modifier ou s'y accrocher) est aussi, voire plus important, que la durée des exercices pour en tirer des bénéfices psychologiques. Mieux vaut court et centré que long et dispersé.