

Les apports de la Mindfulness dans le vécu face à la SEP

Recherches scientifiques et témoignages

Nastasya van der Straten

Dr en psychologie et instructeur MBCT

Ligue Belge de la SEP

Naninne – 22 novembre 2014

 Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

 **itam**
institute for training of attention
and mindfulness



Ce que ce n'est pas...



Ce à quoi ça ressemble...



La pleine conscience ou « Mindfulness »

état de conscience qui résulte du
fait de porter son attention
intentionnellement,
sans jugement,
au moment présent

La pleine conscience ou « Mindfulness »

état de conscience qui résulte du
fait de porter son attention
intentionnellement,
sans jugement,
au **moment présent**

La pleine conscience ou « Mindfulness »

état de conscience qui résulte du
fait de porter son attention
intentionnellement,
sans jugement,
au moment présent

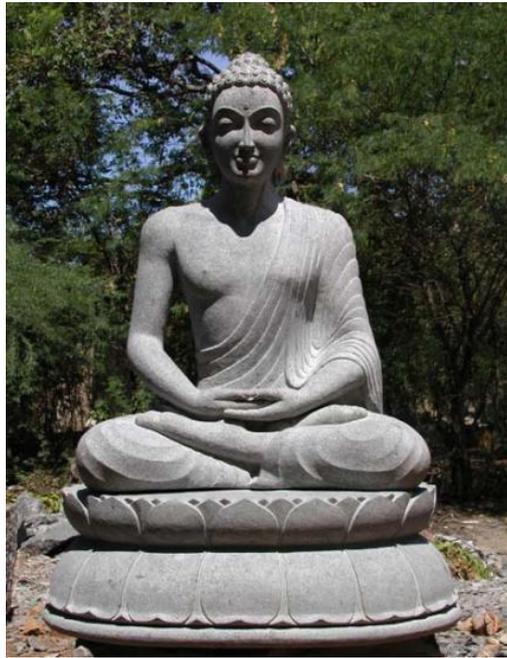
La pleine conscience ou « Mindfulness »

état de conscience qui résulte du
fait de porter son attention
intentionnellement,
sans jugement,
au moment présent

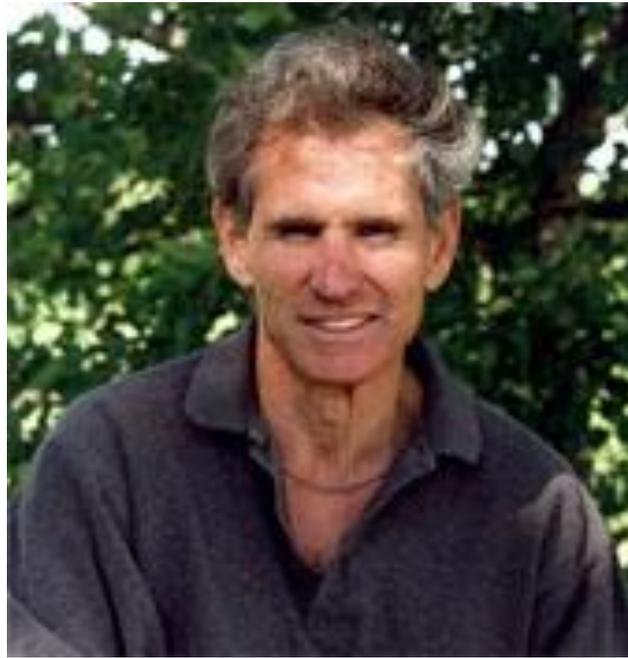
La pleine conscience ou « Mindfulness »

état de conscience qui résulte du
fait de **porter son attention**
intentionnellement,
sans jugement,
au moment présent

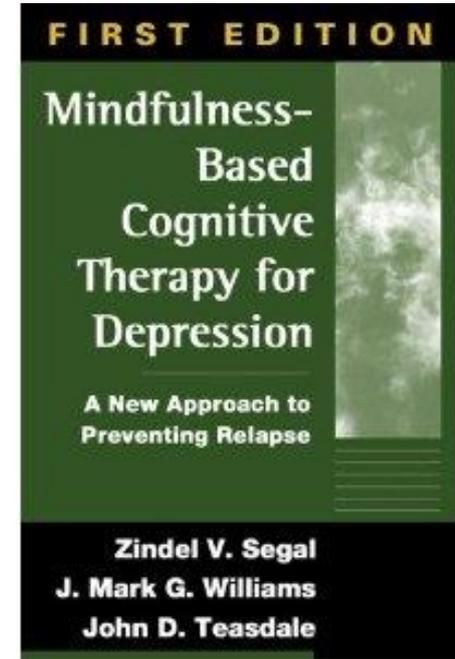
Origines



Spiritualité(s)

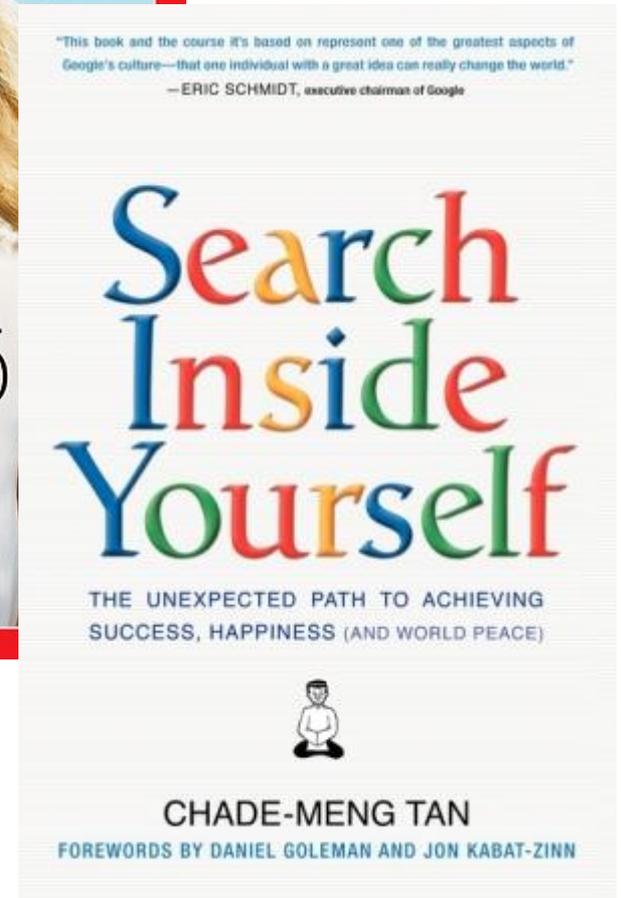


Stress
Douleurs chroniques



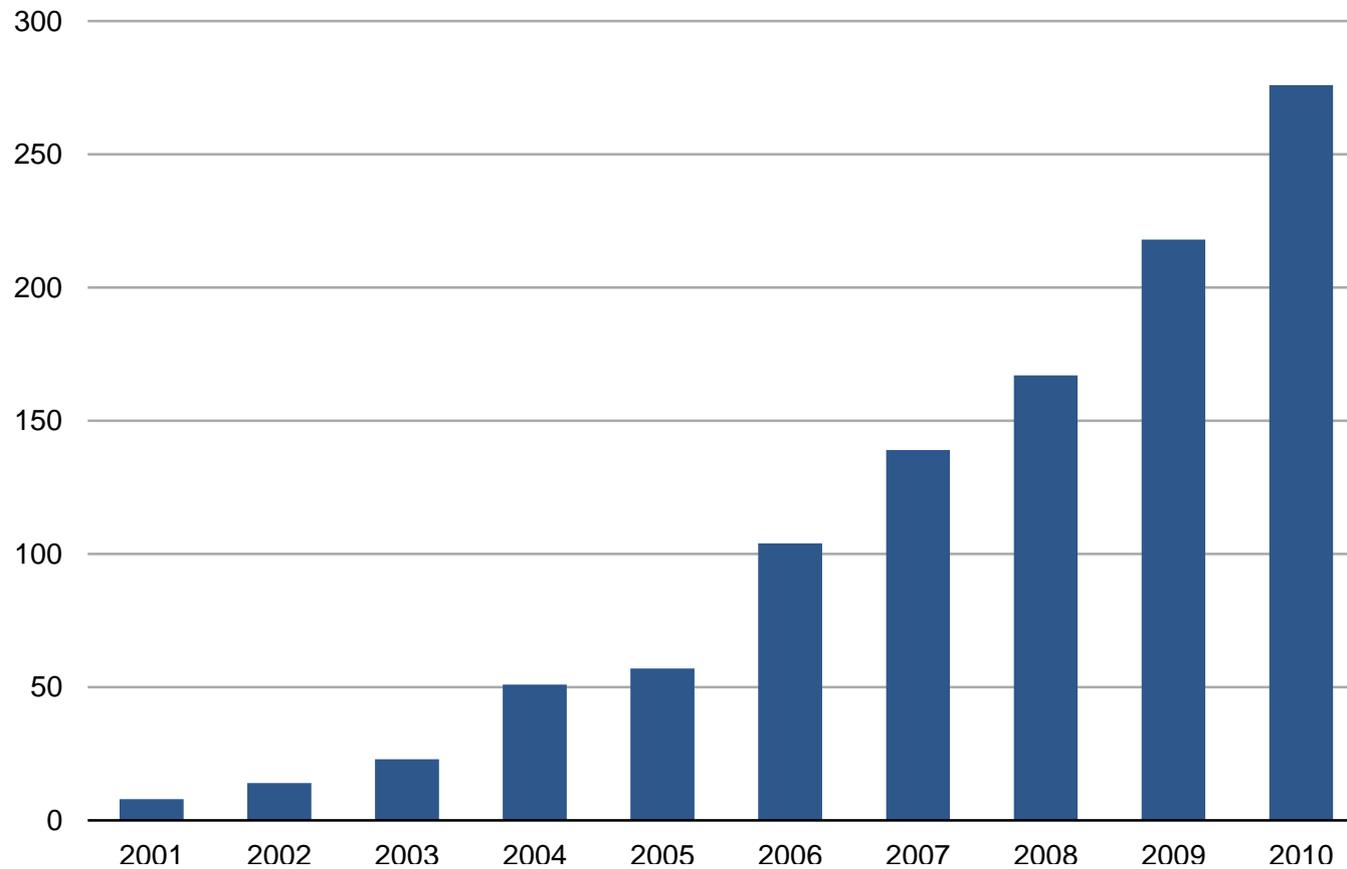
Rechutes dépressives

Dans la presse...



Au niveau scientifique

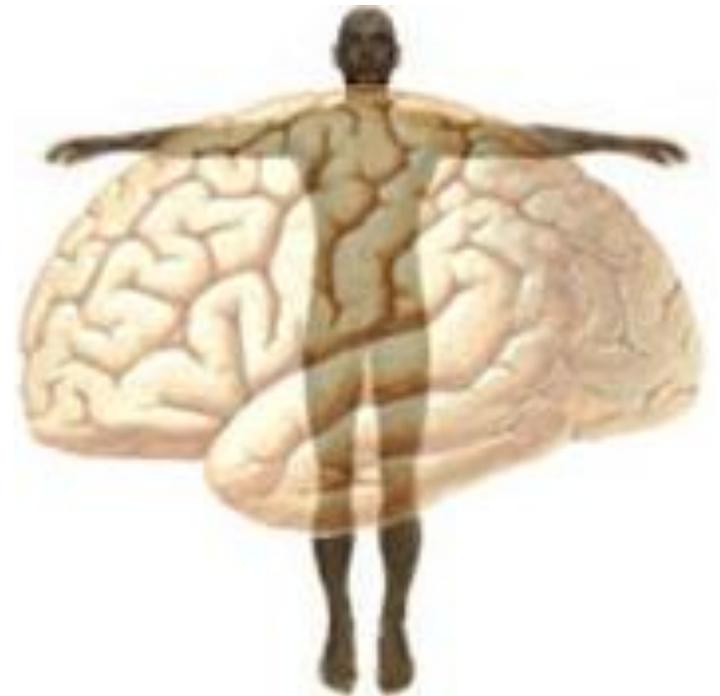
“Mindfulness Based” - science direct



Les effets démontrés

Physiques

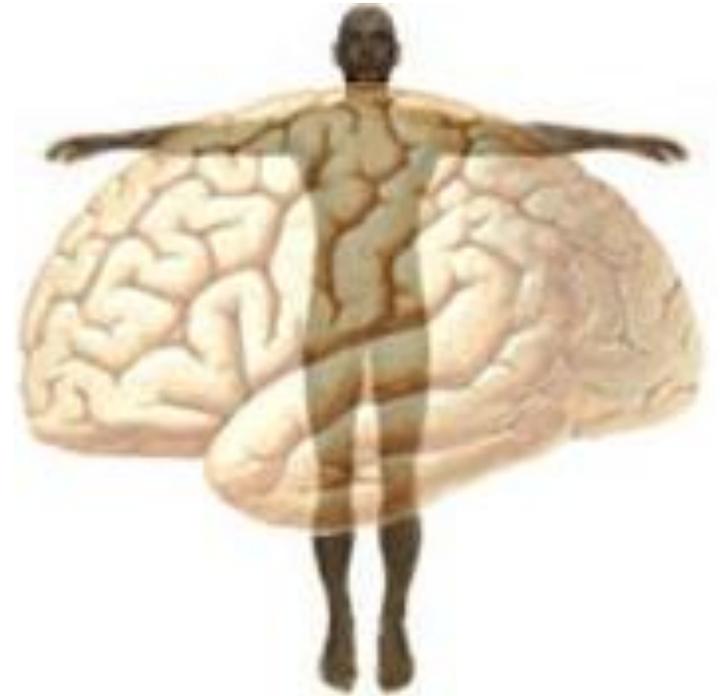
- **Tension artérielle**
- **Cortisol**
- **Immunité**
- **Activation cérébrale**



Les effets démontrés

Psychologiques

- stress, anxiété, ruminations
- rechutes dépressives, dysthymie
- détresse associée à la douleur et/ou la maladie chronique
- insomnie
- troubles somatoformes
- impulsivité
- difficultés attentionnelles
- troubles alimentaires
- difficultés relationnelles



Les effets démontrés

Psychologiques

- stress, anxiété, ruminations
- rechutes dépressives, dysthymie
- **détresse associée à la douleur et/ou la maladie chronique**
- insomnie
- troubles somatoformes
- impulsivité
- difficultés attentionnelles
- troubles alimentaires
- difficultés relationnelles



Et pour la SEP?



Et pour la SEP?

- Dépression
- Fatigue
- Anxiété
- + Qualité de vie



(Grossmann et al., 2010, Tavee & Stone 2010, Denisson et al. 2008, Mills & Allan 2000)

Quelques témoignages

CORPS

ÉMOTIONS

RELATIONS

PRÉSENT

La prière sereine

*...la sérénité d'accepter ce qui ne peut être changé,
le courage de changer ce qui peut l'être,
et la sagesse d'en faire la distinction...*

Concrètement ?



Programme de 8 semaines, séance **2h30**

+ 30-60 minutes **d'exercices** quotidiens (!)

Contre-indications possibles

Spécifique **SEP** ?

Pour plus d'info...

En vous souhaitant plein de beaux moments ...



Je veux apprendre à vivre le moment présent... mais juste pas ce moment.

Un autre moment. Comme un moment sur la plage.

Les apports de la Mindfulness dans le vécu face à la SEP

Résumé de l'intervention de Nastasya van der Straten - Ligue Belge de la Sclérose en Plaques, le 22 novembre 2014

Il peut arriver que lorsque nous sommes en voiture, à table en famille, ou dans notre lit à chercher le sommeil, **notre esprit soit occupé par des pensées qui nous éloignent du moment présent**: des pensées concernant le passé, des regrets sur ce qui aurait pu être, des préoccupations concernant notre futur, ...

Ces pensées s'accompagnent bien souvent d'émotions (stress, peur, tristesse, anxiété, ...) et de sensations corporelles (tensions, manque d'énergie, tendances à la consommation ou à l'agression, ...) qui surgissent souvent à notre insu et **nous éloignent de notre capacité à choisir la vie que nous souhaitons véritablement mener**.

Apprendre à vivre en pleine conscience, c'est **exercer sa capacité à sortir de ses propres automatismes corporels, cognitifs et émotionnels**. Et être davantage présent à sa propre vie.

Issue de pratiques méditatives millénaires, la pratique de la pleine conscience a été intégrée à des interventions psychologiques. Plus particulièrement, et sur base d'études scientifiques, elle est indiquée pour la gestion des **problématiques** suivantes :

- stress, anxiété, ruminations mentales ;
- rechutes dépressives, dysthymie (humeur de type dépressif : lassitude, tristesse...)
- détresse associée à la douleur et/ou la maladie chronique ;
- insomnie, certains troubles somatoformes (eczéma, douleurs, psoriasis,...) ;
- impulsivité (accès de colère, crises de boulimie,...) ;
- difficultés cognitives (mémoire de travail, flexibilité cognitive, maintien de l'attention,...)
- mésentente conjugale, difficultés liées à la parentalité ;
- insatisfaction générale dans sa capacité à vivre le moment présent.

Par ailleurs, il a été démontré que l'entraînement à la pleine conscience était bénéfique pour les **personnes atteintes de sclérose en plaques** (Grossmann et al., 2010). En effet, les personnes ayant participé à un entraînement à la pleine conscience se disaient **moins déprimées, moins fatiguées, moins anxieuses, et plus satisfaites de leur qualité de vie** qu'avant l'entraînement. Cet effet était maintenu 6 mois après l'étude. Ce changement pour les personnes atteintes de SEP est très important, étant donné la prévalence pour ces personnes de troubles tels que la dépression (50%), la fatigue (65%) et l'anxiété (25%) au cours de leur vie.

La pratique de la pleine conscience peut s'apprendre via la participation à un **programme d'entraînement progressif de huit semaines**, à raison d'une séance par semaine (d'environ 2h30) avec un instructeur, et des **exercices à domicile** (environ 45 minutes par jour).

La pleine conscience se découvre durant ces séances par des **exercices de méditation**, le **partage** de l'expérience, la **lecture de textes**, et la découverte d'**outils concrets issus de la psychologie cognitive**. Les exercices quotidiens à faire domicile sont en lien avec la thématique de la séance et font l'objet d'un partage durant la séance suivante.

Nota Bene : Il existe certaines **contre-indications** au programme de base :

- Dépression en phase aiguë
- « Maniaco-dépression » non stabilisée
- Troubles de l'attention de forte intensité
- Séquelles psychologiques d'abus physiques, émotionnels ou sexuels
- Dissociations
- Attaques de panique récurrentes
- Troubles psychotiques (hallucinations, délires)

C'est une des raisons pour lesquelles la plupart des programmes de 8 semaines sont précédés d'une séance d'information, permettant d'évaluer la pertinence de la participation de la personne à ce type de programme.

Si vous êtes intéressés, il existe des instructeurs certifiés un peu partout en Belgique. Des listes sont disponibles le jour de la conférence, mais il est possible d'aller les consulter en ligne :

- <http://www.association-mindfulness.org/>
- <http://www.uclouvain.be/465655.html>

Vous pouvez aussi contacter la conférencière :

Nastasya van der Straten – tel: 0485/510535 – site: www.enpleineconscience.be

Enfin, n'hésitez pas à **signaler votre intérêt** pour un « groupe SEP » en laissant vos coordonnées, soit sur la liste présente le jour de la conférence, soit en envoyant un email à la conférencière info@enpleineconscience.be ou à la Ligue Belge de la SEP.

Quelques lectures : (1) Zindel Segal, Mark Williams, et John Teasdale, La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Une nouvelle approche pour prévenir la rechute, DeBoeck, 2006. (2) Grossman, P., Kappos, L., Gensicke, H., D'Souza, M., Mohr, D. C., Penner, I. K., et al. (2010). MS quality of life, depression, and fatigue improve after mindfulness training A randomized trial. *Neurology*, 75(13), 1141-1149.