

## **Les fiches pour les participants**

Traduction d'après Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J.D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press

HUG, septembre 2005

# **Le pilote automatique**

## SEANCE 1

## NOTE 6.1

*Pleine conscience (mindfulness)* signifie diriger son attention d'une certaine manière, c'est-à-dire:

délibérément,

au moment voulu,

sans jugement de valeur.

(Jon Kabat-Zinn (2005). Où tu vas, tu es. Editions J'AI Lu)

## NOTE 6.2

### Résumé de la première séance : Le pilote automatique

En voiture, nous pouvons parfois conduire pendant des kilomètres en « pilote automatique » sans être vraiment conscients de ce que nous sommes en train de faire. De la même manière, nous pouvons ne pas être réellement « présents », moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à « cent lieues » du moment présent, sans en avoir conscience.

En pilote automatique, les événements autour de nous, les pensées, les sentiments et les sensations (dont nous ne sommes peut être que vaguement conscients), peuvent déclencher de vieilles habitudes de penser, qui sont souvent inutiles et détériorent notre humeur.

En devenant plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles, moment après moment, nous nous accordons la possibilité d'avoir plus de liberté et de choix : nous ne sommes pas obligés de nous laisser entraîner dans les mêmes vieilles « ornières mentales » qui ont fait problème dans le passé.

Le but de ce programme est d'augmenter notre conscience afin que nous puissions répondre aux situations par choix plutôt qu'en réagissant automatiquement. Nous réalisons cela en nous entraînant à devenir plus conscients de l'objet de notre attention, puis en changeant délibérément de point de focalisation, encore et encore.

Pour commencer, nous utilisons notre attention aux différentes parties du corps comme ancrage de notre conscience au moment présent. Nous allons aussi nous entraîner à diriger délibérément notre attention et notre conscience vers différents endroits. C'est le but de l'exercice du body scan qui est la principale tâche à domicile de la semaine prochaine.

## NOTE 6.3

### **Exercice à domicile pour la semaine suivant la séance 1**

1. Faites six fois l'exercice de body scan (Cassette 1, Face 1) avant la prochaine séance. Ne vous attendez pas à ressentir quoi que ce soit de particulier en écoutant la cassette. En fait, abandonnez toute attente. Laissez simplement votre expérience être votre expérience. Ne la jugez pas. Continuez, c'est tout, et nous en parlerons lors de la prochaine séance.
2. Chaque fois que vous écoutez la cassette, notez le sur la feuille d'auto-observations. Notez également tout ce qui peut survenir lors des exercices pour que nous puissions en parler à la prochaine séance.
3. Choisissez une activité de routine et faites un effort délibéré pour introduire une conscience de chaque instant dans cette activité, chaque fois que vous la faites, comme dans l'exercice du raisin. Cette activité peut être se lever le matin, se brosser les dents, se doucher, s'essuyer, s'habiller, manger, conduire, sortir les poubelles, faire des courses, etc... Concentrez-vous simplement sur le fait de « savoir ce que vous êtes en train de faire comme vous êtes en train de le faire réellement ».
4. Notez chaque fois que vous êtes capables d'observer ce que vous mangez, comme dans l'exercice du raisin.
5. Mangez au moins un repas en « pleine conscience », comme vous avez mangé le raisin.

## NOTE 6.4

### Fiche d'auto-observations- séance 1

Nom : \_\_\_\_\_

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour pouvoir en parler lors de la prochaine séance.

Jour/date	Pratique (oui/non)	Commentaires
mardi Date :		
mercredi Date :		
jeudi Date :		
vendredi Date :		
samedi Date :		
dimanche Date :		
lundi Date :		