Activité du 9 octobre 2015 :

Les interventions basées sur la pleine conscience (mindfulness)

*Une quinzaine de personnes ont participé à ce midi thématique. Des problèmes techniques de connexion nous ont malheureusement empêchés de rejoindre plusieurs personnes qui souhaitaient également participer.*

1. **Présentation du power point, ci-joint, qui pose les grandes lignes de cette approche (ppt ci-joint).**

**Les interventions basées sur la pleine conscience pour les enfants et les adolescents**

**Intervention basée sur la pleine conscience: Éléments de background**

* Attire de plus en plus l’attention (milieu médical, psychothérapeutique, etc.).
* Depuis 2012, fait partie du cursus de médecine à l’UdM.
* De + en + l’objet de recherches qui visent en évaluer les bénéfices psychologies et physiques.
* Intervention basé sur l’expérience du ici et maintenant
* S’inscrit dans le courant des Interventions dites de la « troisième vague » des thérapies comportementale cognitive centrées sur la reconnaissance et l’exploration des émotions (thérapie comportementale dialectique, thérapie d’acceptation et d’engagement et thérapie basée sur la pleine conscience).

**Éléments de définition**

* La pleine conscience est essentiellement un état d’esprit.
* De plus en plus considérée comme une compétence psychologique par de nombreux chercheurs et cliniciens
* Un état de conscience qui émerge du fait de porter son attention:
* De manière intentionnelle
* Au moment présent
* Sans jugement

**La pleine conscience dans une perspective d’intervention**

* Kabat-Zinn : premier à développer un programme visant l’apprentissage de la pleine conscience dans une perspective d’intervention psychologique.
* Trois spécificités de l’intervention:
  + Ne vise pas un objectif thérapeutique précis ou un changement particulier
  + Ne vise pas à modifier les pensées mais l’attitude par rapport à celles-ci
  + Nécessite la pratique personnelle de la pleine conscience par l’intervenant

**Interventions psychologiques basées sur la pleine conscience**

* Certaines articulent des éléments faisant référence à la pleine conscience à d’autres principes thérapeutiques.
  + Thérapie de l’acceptation et de l’engagement
  + Thérapie comportementale dialectique
* D’autres sont exclusivement basées sur la pleine conscience:
  + **Gestion du stress basé sur la pleine conscience** (MBSR-mindfulness based stress reduction)
  + **Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience** (MBCT- mindfulness based cognitive therapy)

**La recherche**

* Des exercices de pleine conscience de plus en plus intégrés dans des protocoles cliniques pour des troubles spécifiques comme :
  + trouble anxieux généralisé
  + état de stress post-traumatique
  + abus de substance
  + troubles alimentaires.
* Les travaux de recherche qui évaluent l’utilisation auprès des jeunes:
  + Sont récents
  + Surtout en contexte scolaire
  + Peu systématisés
* Pour l’instant, les travaux indiquent que l’utilisation de la pleine conscience permet:
  + Améliorer l’attention
  + Améliorer les aptitudes sociales
  + Améliorer le fonctionnement scolaire
  + Réduire l’anxiété
  + Réduire les comportements d’extériorisation
  + Réduire les symptômes du TDAH

1. **Présentation, par Natalie Mikic, du projet d’ateliers basés sur le mindfulness qui débuteront au CLSC Lachine.**

Deux intervenantes du CLSC Lachine, Natalie Mikic ([Natalie.Mikic.DLL@ssss.gouv.qc.ca](mailto:Natalie.Mikic.DLL@ssss.gouv.qc.ca)) et Sophie Hamann (Sophie.Hamann.DLL@ssss.gouv.qc.ca), débuteront la semaine prochaine des ateliers de pleine conscience avec un groupe de jeunes de 11-12 ans. Natalie a présenté ce projet qu’elles préparent depuis une année. L’objectif est d’aider les jeunes à incorporer des éléments de pleine conscience dans leur vie. Il s’agit de jeunes qui présentent essentiellement des troubles anxieux.

Natalie a été formée par Sandrine Deplus, docteure en psychologie, psychothérapeute auprès d’enfants présentant des difficultés de régulation émotionnelle et instructrice en thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT) avec des adultes à l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive ([cliquez ici](http://www.cps-emotions.be/mindfulness/)).

Madame Sandrine Deplus est responsable d’un certificat universitaire portant sur les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience pour les enfants et les adolescents et Animatrice de groupes de gestion des émotions basés sur la pleine conscience auprès d’adultes, d’adolescents et d’enfants ([www.cps-emotions.be/mindfulness](http://www.cps-emotions.be/mindfulness/)). La revue Parent-thèse propose une courte entrevue et des ressources ([cliquez ici](http://parents-theses.be/blog/eveiller-les-enfants-et-les-adolescents-a-la-pleine-conscience-un-defi-16#.VcnJeHHtmkq))

Cynthia Saini (Cynthia.Saini.SOV@ssss.gouv.qc.ca), une intervenante du CSSS SOV, a parlé de son expérience d’animation de groupes de mindfulness dans un centre communautaire avec des adultes qui avaient subis des abus. Elle souhaite depuis longtemps développer une intervention pour les jeunes au CLSC.

1. **Ressources**

**Sites et resources en ligne**

* Pour vous donner un aperçu de ce qui est réalisé avec les jeunes qui participent aux ateliers, les **fiches pour participants** tirées du livre de Segal, Zv., Williams, J.M.G et Teasdale, J.D. (2002) (document power point joint au courriel)
* **12 ateliers de méditation** pour cultiver une présence attentionnée (pleine conscience), adaptés des approches  Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR de Jon Kabat-Zinn) et Mindfulness-Based Stress Management de Craig Hassed, MD (Monash University, Melbourne, Australie) **Ces** ateliers, sur le site de l’Université de Montréal, sont animés parHugues Cormier MD, professeur au Département de psychiatrie de l’Université de Montréal  **(**[**http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/**](http://medecine.umontreal.ca/communaute/les-etudiants/bureau-des-affaires-etudiantes-vie-facultaire-et-equilibre-de-vie/essence/))
* **Court article de l’organisme parents-thèse qui rencontre Sandrine Deplus** [**http://parents-theses.be/blog/eveiller-les-enfants-et-les-adolescents-a-la-pleine-conscience-un-defi-16#.VcnJeHHtmkq**](http://parents-theses.be/blog/eveiller-les-enfants-et-les-adolescents-a-la-pleine-conscience-un-defi-16#.VcnJeHHtmkq)
* **Courte entrevue avec Miche Larouche, psychologue au CSSS du Grand littoral, qui fait des ateliers avec des adultes (**[**https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy\_Qc\_Novembre2009\_Dossier\_04\_Larouche.pdf**](https://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/Psy_Qc_Novembre2009_Dossier_04_Larouche.pdf)

**Articles**

Zoogman, S., Goldberg, S.B., Hoyt, W.T et Miller, L. (2014). Mindfulness interventions with youth : A meta-analysis. Spingler Science + Business media: publish online. (<http://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/zoogman.pdf>)

Collard, P.,Avny, N., & Boniwell, I, Teaching Mindfulness Based Cognitive Therapy ( MBCT) to students; The effects of MBCT on the levels of Mindfulness and Subjective Wellbeing. Counselling Psychology Quarterly Vol 21 2008 323-336

Harrington, N Pickles C. Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy : Are they Compatible concepts ? Journal of Cognitive Therapy: An international Quarterly vol 23 number 4 2009

**Livres**

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

[Semple](http://www.amazon.com/s/ref=dp_byline_sr_ebooks_1?ie=UTF8&text=Randye+Semple&search-alias=digital-text&field-author=Randye+Semple&sort=relevancerank), R., Lee, J., Williams, M. et al. (2011). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children*: A Manual for Treating Childhood Anxiety Kindle Edition

Deplus, S. Les interventions psychologiques basées sur la pleine conscience pour l’enfant, l’adolescent et leurs parents. (2011). Dans Kotsou, I. & Heeren, A. (2011). Pleine conscience et acceptation. Édition De Boeck Supérieur.

Jon Kabat Zinn-Full Catastrophe Living

Jon Kabat-Zinn- Wherever you go, there you are.