



**Journée du C.R.E.D  
La méditation de type  
M.B.C.T au carrefour  
des théories  
psychologiques**

Dr Christine MIRABEL SARRON  
Vendredi 16 décembre 2016



# M.B.C.T : c'est quoi ?

---

- M.B.C.T : un programme de soin innovant
- Huit séances de 2 heures
- Une dizaine de participants
- Un programme intégratif, pour chaque séance :
  - Des pratiques de méditation de type « pleine conscience »
  - Des outils issues de la thérapies comportementales et cognitives
  - Des exercices issues de la psychologie expérimentale

**16 Heures de travail en groupe, un entraînement quotidien de 45 minutes environ au moins trois fois par semaine, diminue le taux de rechutes dépressives de 34 %.**

(PIET et HOUGAARD 2011)

**L'objectif** n'est donc pas de changer le contenu de l'expérience mais bien de **changer la relation avec cette expérience.**

Donc se décentrer plus efficacement de ses émotions, de ses pensées, améliorer la gestion de soi et le sentiment d'efficacité personnelle, d'améliorer le contrôle de l'attention, d'améliorer sa qualité de vie.



# M.B.C.T : c'est qui ?

---

**La pleine conscience et l'acceptation permettent l'observation de ces expériences physiques ou psychologiques, parfois désagréables, sans les juger et sans chercher à les évincer ou les fuir.**

- A l'origine, en 2001, destinée aux patients déprimés unipolaires multi récurrents (au moins 3 épisodes dépressifs), quand ils sont stabilisés
- Depuis 2010, généralisation des indications à d'autres troubles psychologiques :
  - Troubles anxieux
  - Troubles de la personnalité de type Borderline
  - Troubles des conduites alimentaires (Boulimies, Hyperphagies, ...)
  - Troubles addictifs dans la suite d'un sevrage
- Aux syndromes douloureux chroniques accompagnés de dysphories
- Aux pathologies organiques inflammatoires : polyarthrite, fibromyalgies, entéropathies, etc...

En conséquence, un ensemble de spécialités médicales en plus de la psychiatrie posent l'indication d'une démarche de soin de type M.B.C.T

Mais quelles attentes du médecin ? Du patient ? Quelles interactions ?



# Au carrefour des Théories psychologiques

---

- Intégrée dans la 3<sup>ème</sup> génération des TCC cultiver l'acceptation pour améliorer sa distanciation aux pensées, aux ruminations, aux émotions, aux sensations physiques pénibles.
- Théorie neuropsychologique de régulation émotionnelle, en agissant sur la réactivité cognitive, sur les capacités attentionnelles du participant, sur sa flexibilité cognitive.
- Les neurobiologistes utilisent des mesures biologiques mais aussi l'imagerie cérébrale pour estimer la modulation des processus inflammatoires; mesurer la diminution de la réactivité de l'amygdale, ...
- Les psychothérapies plus classiques travaillent sur les contenus psychologiques révélés par 5 épreuves de la psychologie expérimentale des émotions et sur les associations libres engendrées par les expériences de pleine conscience (cf temps de partage après une pratique)

Pour conclure : Un processus de changement multimodal en cours d'exploration, car tous les mécanismes d'action ne sont pas encore totalement connus.