

Plus précisément, à quoi sert ce Programme de Thérapie Basée sur la Pleine Conscience (TBPC).

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-q07>

Ce programme est destiné à soulager les causes les plus fréquentes de souffrances psychiques, c'est-à-dire la dépression modérée, éviter les rechutes dépressives, l'anxiété (angoisse) modérée, le perfectionnisme, la mauvaise estime de soi, la dépendance affective excessive, la sensibilité au stress, la mauvaise gestion des émotions et les douleurs chroniques. Il peut aussi aider à améliorer certaines dépendances et les troubles du comportement alimentaire.

Ces troubles ont en commun un rapport particulier des personnes à leurs pensées. Une pensée, c'est une production automatique de ma « machine cerveau » dont je prends conscience. Les pensées sont souvent utiles pour prendre une décision. Mais parfois, elles ne mènent nulle part. Elles nous font tourner en rond, ajoutent au stress, induisent des émotions désagréables. Les mêmes pensées et trains de pensées passent et repassent. Il est alors difficile de profiter de la vie et du moment présent quand l'esprit se centre sur les choses qui sont mauvaises, pas assez bien, ou le futur...

Alors ces personnes disent : « J'y pense tout le temps... Je n'arrive pas à m'enlever ces idées de la tête... Je rumine... Je cogite... Ça gâche tout... Je ne profite de rien... Je dois m'activer pour ne pas penser... je ne sais pas me poser... Je n'arrive pas à m'endormir... Je suis absente... »

Face à ces pensées qui sont produites de façon automatique par le cerveau, les personnes réagissent également de manière automatique. Soit elles ruminent et se laissent piétiner par leurs pensées, soit elles se défendent de leurs ruminations de différentes façons (en s'agitant, en réalisant mille choses, en prenant des calmants, en demandant aux autres de les rassurer, en pensant d'une certaine façon, en évitant certaines situations...). Ce sont des stratégies mises en place qui souvent, finissent par entraîner davantage de souffrance.

Le but du programme est d'abord de prendre conscience de la tyrannie de mes pensées. C'est le fait de pratiquer la « pleine conscience » qui va me permettre d'identifier mes pensées comme des pensées, et non plus comme des vérités effrayantes ou déprimantes. Moins parasités par mes pensées et mes réactions automatiques, je pourrai voir la réalité avec davantage de lucidité, ce qui me rendra plus libre d'agir en fonction de mes valeurs. En étant davantage en accord avec moi-même, je rejoins le bien-être.