

A.R.E.A.T. Association de Recherche et d'Enseignement  
pour une Addictologie de Terrain

# PREVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

ORGANISME DE FORMATION EN ALCOOLOGIE-ADDICTOLOGIE DECLARE  
N°22800102980 - N° de siret 39202013700049

01/06/2017

21 rue Voiture – 80000 AMIENS  
TEL 03.22.72.66.00

E-mail : [areat@formation-addictologie.fr](mailto:areat@formation-addictologie.fr) – Site : [www.formation-addictologie.fr](http://www.formation-addictologie.fr)



## PREVENTION DE LA RECHUTE PAR LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE (Mindfulness)

Formation intensive et concrète de la pratique de la pleine conscience et de ses applications en addictologie, en particulier dans la prévention des risques de rechute.

### **Public visé par la formation :**

Tout personnel médical, paramédical, social éducatif, préventeur, accompagnant, travaillant auprès des personnes en difficulté avec l'Alcool ou autres produits.

### **Pré-requis :**

Aucun

### **Objectifs de la formation :**

- Familiariser les participants à la pratique de la pleine conscience.
- Initier les participants au programme de prévention de la rechute basé sur la Pleine Conscience.
- Faire évoluer les représentations des participants vis à vis des conduites addictives et vis-à-vis des personnes qui souffrent d'addiction.

### **Contenus de la formation :**

- Exercices de pleine conscience et pratiques méditatives.
- Apports théoriques sur l'addictologie, la pleine conscience, la prévention de la rechute et le programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience ;
- Echanges cliniques et partages d'expériences avec les participants.

### **Moyens et méthodes pédagogiques :**

- Pédagogie active expérientielle.
- Intervenant : formateur de l'AREAT expérimenté en addictologie et en Pleine conscience.

### **Évaluation de la formation / Sanction de la formation :**

La formation sera sanctionnée par une attestation individuelle de formation

### **Durée de la formation et modalités d'organisation :**

Stage résidentiel de 3 jours à Amiens (80) du 3 au 5 décembre 2018. Formation de 21 heures (base 7h/jour) - Nombre de stagiaires prévu : de 8 à 12

## Contenu détaillé du module de formation

Susceptible d'être ajusté chaque jour selon les apports des participants

### 1<sup>ère</sup> journée :

-présentation et prise de contact, mise en place du cadre de formation et des règles du groupe, triades pour échanger sur les objectifs et motivations des participants.

- approche historique et théorique de la « pleine conscience » et de la prévention de la rechute en addictologie

1- Pratique de pleine conscience centrée sur le pilote automatique et rechute : l'idée de « pilote automatique » décrit la tendance à se comporter mécaniquement sans être totalement conscient de ce qu'on est en train de faire. Cette notion de pilote automatique concerne la consommation d'alcool et les autres produits psychoactifs, les comportements réactifs ou automatiques par rapport aux envies et aux cravings. La pleine conscience permet d'amplifier la conscience afin de faire des choix plus conscients. Cette exploration commence par le balayage corporel, le « body scan », pour amener l'attention sur l'expérience des sensations corporelles dans le moment présent.

2- Pratique de pleine conscience centrée sur la conscience des déclencheurs et des fortes envies : L'identification des déclencheurs introduit la pratique consistant à les expérimenter sans réagir automatiquement. La pleine conscience rend perceptible la chaîne de sensations, pensées, émotions et comportements. Elle peut ainsi permettre d'interrompre les comportements réactifs automatiques et donner une flexibilité plus importante avec la possibilité de faire des choix.

### 2<sup>ème</sup> journée

3- Pratique de pleine conscience dans la vie de tous les jours : La respiration est une expérience de chaque moment, faire une pause en étant attentif à la respiration et une manière de se centrer sur le moment présent en ramenant l'attention au corps. Cette présence et cette conscience favorisent des décisions moins réactives. La pratique de l'espace de respiration SOBER permet d'élargir cette qualité de pleine conscience à des situations ou défis rencontrés dans la vie quotidienne

-4-Pratique de pleine conscience dans les situations à risque : le focus est mis sur l'expérience de centrage sur le présent dans des situations qui ont été auparavant associées à une consommation de substance ou à un autre comportement réactif. Il devient possible d'apprendre comment être en contact avec des pressions ou de fortes envies de consommer des substances de manière différente, et comment y répondre avec conscience plutôt qu'en réagissant automatiquement ou par habitude.

5-Pratique de pleine conscience centrée sur l'Acceptation et le choix de comportements efficaces : il s'agit de prendre en compte l'importance de l'équilibre entre l'acceptation de la réalité et l'encouragement des comportements sains et positifs dans la vie. Accepter le présent et de ne pas avoir tout contrôle est souvent une première étape nécessaire vers le changement. L'acceptation de soi est souvent un nécessaire préalable pour opérer un réel processus de changement.

### **3<sup>ème</sup> journée :**

6- Pratique de la pleine conscience centrée sur l'observation des pensées : L'esprit est enclin à créer des productions mentales appelées « pensées ». La pleine conscience ancre l'esprit dans le moment présent en le ramenant inlassablement vers la respiration ou vers les sensations du corps. Centrer l'observation sur les pensées comme des mots ou images produites par l'esprit, auxquels il est possible de croire ou pas, aide à se dé-fusionner de celles-ci et à réduire l'identification. Le rôle de ces pensées et le rôle des croyances dans ces pensées sont discutés dans le cycle de la rechute.

7 - Pratique centrée sur la prise de soin apportée à soi-même : Après avoir porté attention aux situations spécifiques, aux émotions et aux pensées à risque de rechute, il est proposé d'élargir l'observation de sa vie dans une perspective plus étendue, et d'identifier les facteurs qui favorisent une meilleure vie. Il est aussi proposé de se préparer pour les situations à haut risque en utilisant un plan d'urgence, de prendre soin de soi et de s'investir dans des activités gratifiantes pour maintenir le rétablissement.

8- Poursuite de la pratique et soutien relationnel : Cette dernière partie aborde l'importance d'avoir un réseau de soutien pour poursuivre le chemin de la pratique et du rétablissement. Compter sur un système de soutien dans le processus de traitement peut aider à reconnaître les signes de rechute et offrir un appui en situation à risque. Etre accompagné dans la pratique méditative sera utile pour poursuivre et choisir d'être présent dans la vie de manière consciente, aisée et bienveillante.

Visualisations et méditations, mise en place du programme de prévention dans son contexte d'intervention en addictologie, cadre et animation du groupe...

<b>Bilan de la formation.</b>
-------------------------------

#### **Références bibliographiques :**

- Addictions : Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience, guide clinique- Sarah Bowen, Neha Chawla et G. Alan Marlatt. Editions de Boeck 2013
- Au cœur de la tourmente, la pleine conscience- Jon Kabat-Zinn. Editions de Boeck 2009
- Soigner par la méditation, thérapies de Pleine conscience- Claude Berghmans. Editions Masson 2010

*« La pleine conscience signifie porter son attention de manière particulière, soit intentionnellement, au moment présent sans porter de jugement »* Jon Kabat-Zinn.

La pleine conscience met l'accent sur la reconnaissance et l'observation du ressenti en encourageant une attitude d'acceptation et de tolérance. La pratique de la pleine conscience apprend à observer les choses telles qu'elles sont, et à rester avec l'inconfort lorsqu'il surgit sous la forme d'envies ou d'émotions pénibles. Cette attitude aide à tolérer les états internes plutôt que de tenter de les supprimer, de les éviter ou encore d'y réagir automatiquement par la consommation.

La pleine conscience invite à cultiver une attitude bienveillante et non jugeante, souvent bien éloignée des états émotionnels négatifs et des jugements critiques

présents chez les personnes souffrant d'addictions confrontées à la stigmatisation, au blâme, aux sentiments de honte et de culpabilité.

Le programme MBRP, programme de prévention de la rechute basée sur la pleine conscience, (Mindfulness Based Relapse Prévention), est issu des travaux de G.A.Marlatt et de ses collaborateurs Sarah Bowen et Neha Chawla. Il s'adresse à des patients sortis de l'ambivalence ayant déjà achevé un premier traitement. Il intègre des pratiques de méditation de pleine conscience et des stratégies de prévention de la rechute. Il est structuré en huit séances, chacune traite un thème particulier introduit au travers de l'expérience faite par les participants lors des différentes pratiques de méditation proposées.

Les trois premières séances abordent la tendance à se comporter en pilotage automatique et le lien avec la rechute. Les trois séances suivantes soutiennent la mise en pratique des éléments expérimentés en les appliquant aux situations entraînant des comportements réactifs ou des risques de rechute. Les deux dernières séances portent sur le style de vie et la manière dont il peut contribuer au rétablissement et au maintien de la pratique de la pleine conscience. Les pratiques de méditation proposées formelles» et informelles, encouragent les participants à observer et à prendre conscience de l'expérience du moment présent. Un engagement à la pratique régulière de la pleine conscience est demandé, avec des méditations enregistrées, des pratiques informelles et des fiches d'auto-observations.

*« La pleine conscience favorise la prise de conscience des facteurs déclencheurs et des réactions automatisées en lien avec la consommation de substances et impacte également la gestion des envies de consommer. Le MBPR offre une approche de Traitement des addictions qui cultive une attitude de non jugement et de bienveillance centrée sur le patient et basée sur l'acceptation » G.A.Marlatt.*

Formateur : Benoît DRAPIER