

La place des Interventions Basées sur la Pleine Conscience en soins palliatifs

Dr Olivier BERNARD



12 juin 2024 - atelier A2 -
Ressources complémentaires

Liens d'intérêts déclarés par l'intervenant :

L'auteur déclare n'avoir aucun lien d'intérêt en relation avec cette présentation.



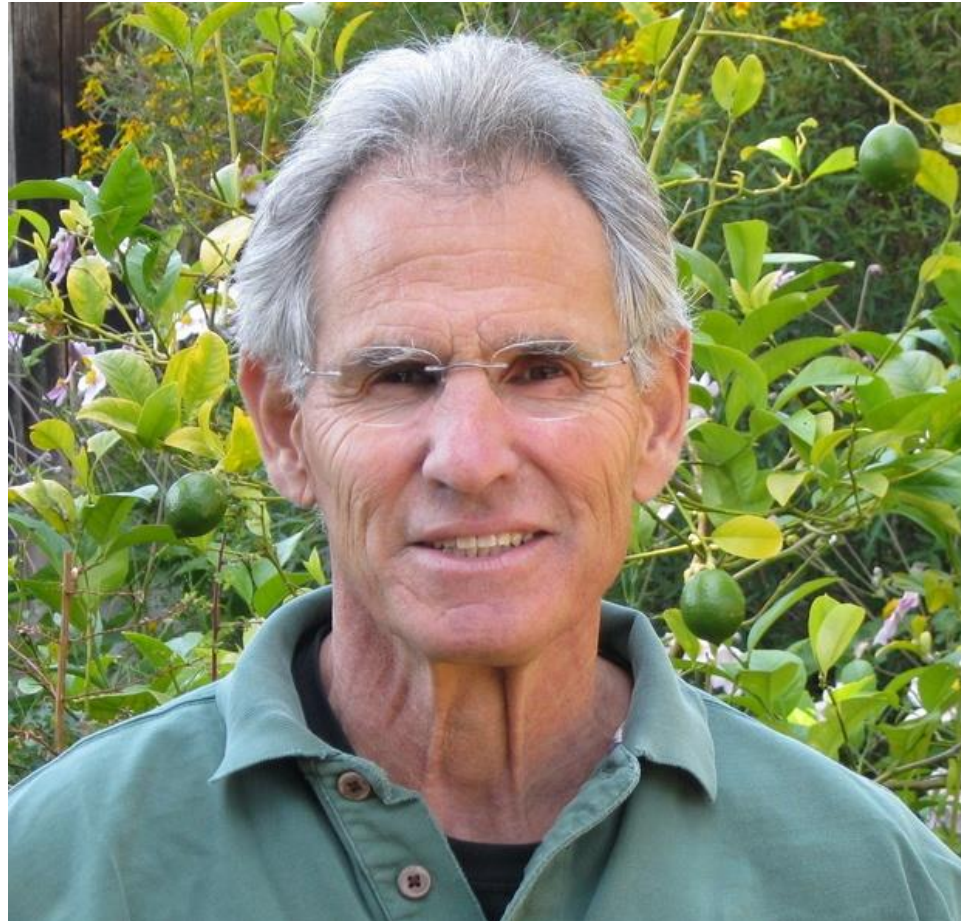


what is most personal is most
universal

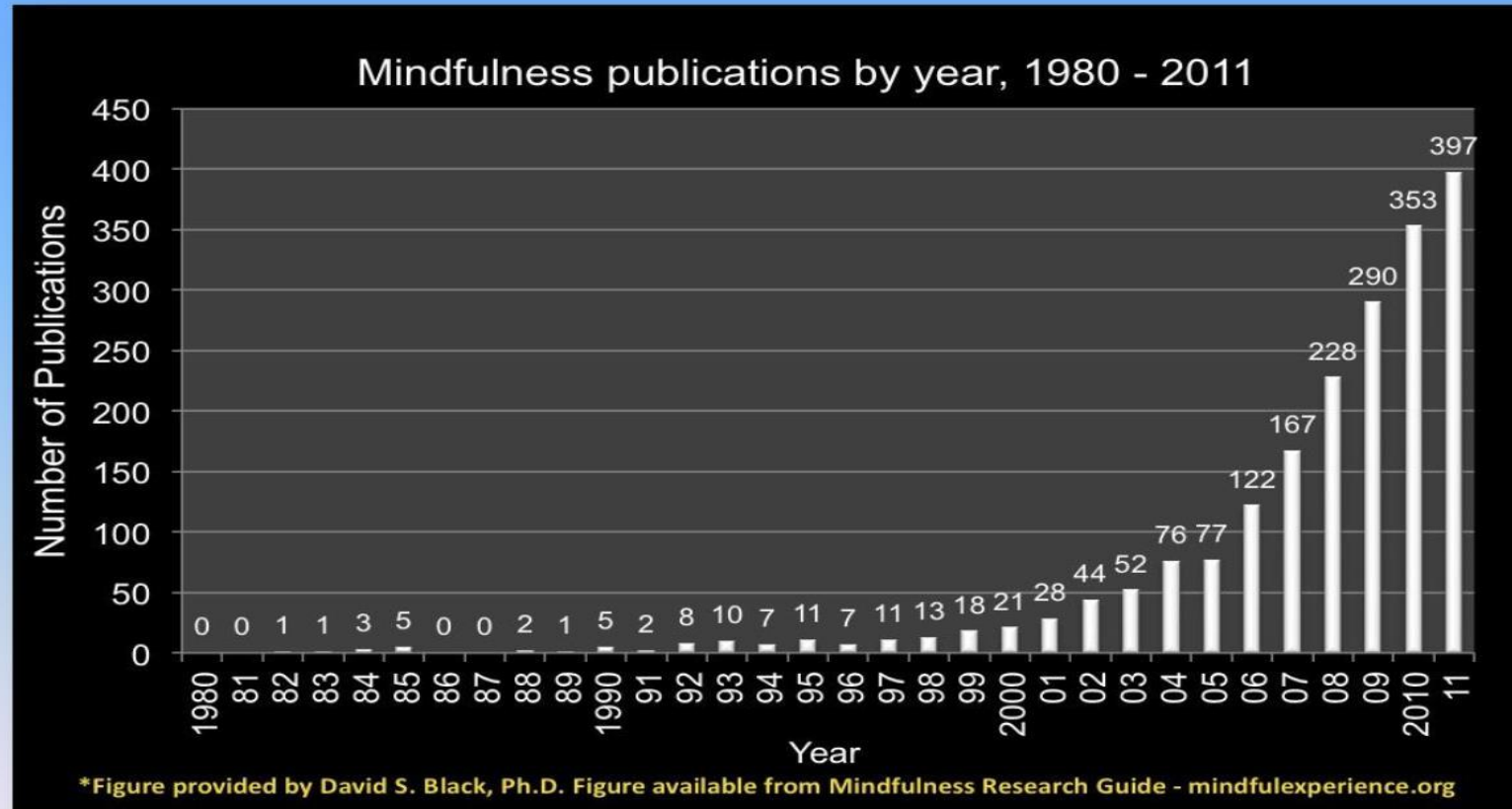
— *Carl Rogers* —



Deux pionniers



Augmentation des publications sur la PC



Définition de la Pleine Conscience

La pleine conscience (mindfulness)
est une qualité de présence,
qui s'obtient en dirigeant intentionnellement notre attention
à l'expérience qui se déroule dans l'instant présent,
avec ouverture (sans attente)
et bienveillance (sans jugement) .
Cette attitude s'apprend notamment
par un entraînement du corps et de l'esprit,
et favorise le développement de nos propres ressources intérieures.





Mind Full, or Mindful?

Le pilote automatique

- En voiture : km parcourus distraitement.
- Idem dans nos vies : “être à mille lieues” du MP.
- En pilote automatique, évènements, pensées, émotions et sensations corporelles
 - vieilles habitudes
 - ↓ notre humeur.



Répondre >< Réagir



Pleine conscience = entraînement à devenir plus conscient.e.s de :

- nos pensées
 - nos emotions
 - nos sensations corporelles
- plus de liberté et de choix:
- ↑ conscience de notre expérience (+ / -)
- >< réaction automatique
- réponse adaptée, créative, / / valeurs

Différentes approches :

Cycle« MBSR »

Mindfulness Based Stress Reduction

Ph.D en Biologie moléculaire, MIT, 1971

Enseigne la médecine à :
University Medical School
dans le Massachusetts

Développe le cycle MBSR en 1979



Jon Kabat Zin

Cycle « MBCT » *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

La Pleine Conscience est intégrée
comme thérapie cognitive-comportementale
dans le cycle MBCT.



From: **Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials**

JAMA Psychiatry. Published online April 27, 2016. doi:10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

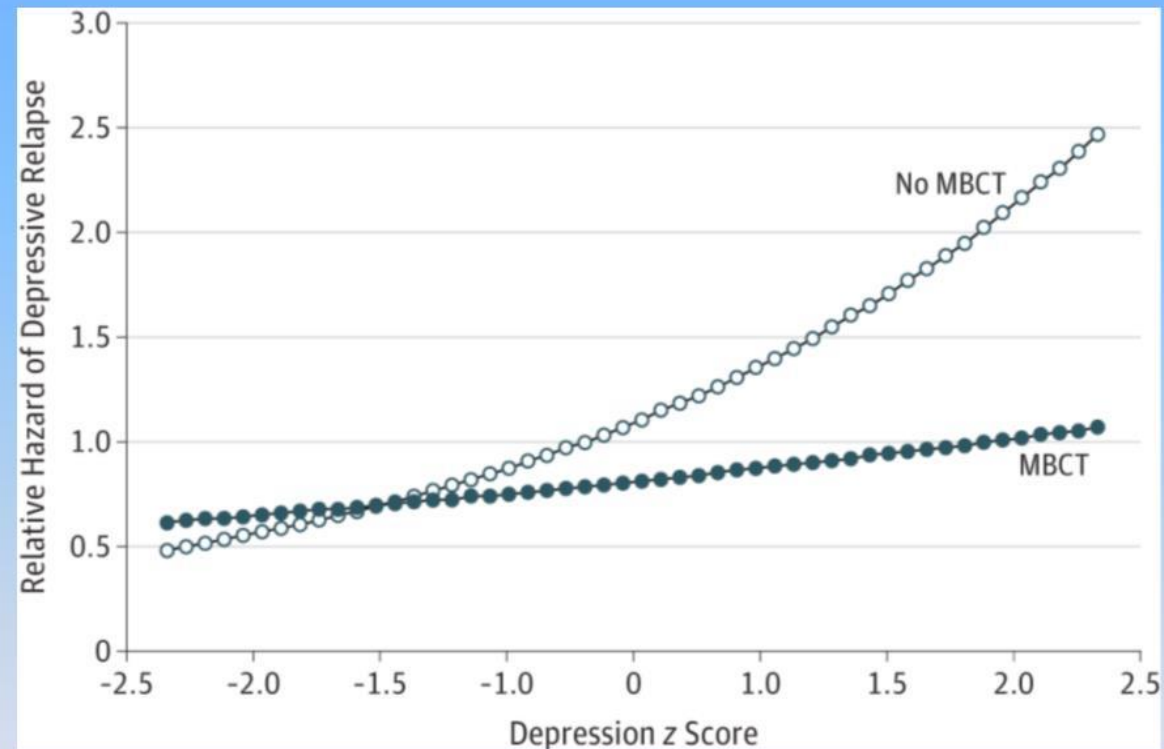


Figure Legend:

Interactive Effect Between Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) Status and Baseline Depression With Regard to the Relative Hazard of Depressive Relapse Predictive margins for the relative hazard of depressive relapse comparing participants receiving MBCT with those not receiving MBCT at baseline depression z scores, derived from a model including MBCT status, baseline depression z score, the interaction between MBCT status and baseline depression z score, baseline mindfulness z score, age at onset of depression, and number of past episodes of depression (5 or more/4 or fewer).

3 axes des IBPC en Soins Palliatifs :

Au bénéfice du patient :

- réduction du stress, gestion de la douleur
- auto-compassion $\neq$ conflit $><$ maladie
- 6 processus de l'ACT // spiritual care

Au bénéfice de la relation :

- écoute active & dialogue exploratoire
- présence thérapeutique

Au bénéfice du soignant :

- gestion du stress, acceptation des émotions, défusion // jugements, a priori

Exemple d'intervention en SP...



...avec co-bénéfices



Bénéfices pour le soignant

1. Développement d'une présence attentive (à lui-même , au patient)
2. Gestion du stress et de l'anxiété
3. Développement de l'empathie, de l'auto-compassion et de la résilience
4. Augmentation de la qualité de vie



Comment ?

Pratique formelle :

La bonne pratique est celle qui fonctionne pour vous!

Méditation assise

Balayage corporel

Marche en PC

Yoga



Comment ?

Pratique informelle :

- Repas
- Ménage
- Hobby
- Etc.



Bibliographie

