

Mindfulness and Acceptance: Strategies for Parents

Pleine conscience et acceptation :
stratégies pour les parents

Yona Lunsky, Ph. D. (psychologie clinique)

Le 29 septembre 2017



AutismONTARIO

see the potential

voir le potentiel

Pourquoi est-ce important?



La pleine conscience n'est pas....

- Une technique de relaxation
- Un contrôle de l'esprit
- Un exercice de pensée positive
- Une pratique religieuse



L'acceptation ne veut pas dire...

- Accepter que votre enfant est autiste
- Accepter qu'il va en être ainsi maintenant
- Décider de ne pas explorer les traitements disponibles pour aider votre enfant



Qu'est-ce que la pleine conscience?

Pleine conscience

Un qualificatif et un substantif

1. Le fait d'être conscient ou de prendre connaissance de quelque chose.
2. Un état mental résultant d'une concentration sur le moment présent tout en prenant conscience et en acceptant calmement ses propres sentiments, pensées et sensations corporelles. Cet état mental est utilisé comme technique thérapeutique.



Qu'est-ce que la pleine conscience?

- La pleine conscience consiste à rester conscient, instant après instant, de nos pensées, de nos sentiments, de nos sensations corporelles et du milieu environnant.
- La pleine conscience consiste également à accepter et tenir compte de nos pensées et de nos sentiments sans les juger — sans croire, par exemple, qu'il existe une « bonne » ou une « mauvaise façon » de penser ou de ressentir à un moment donné.
- En état de pleine conscience, nous sommes à l'écoute de ce que nous ressentons dans le moment présent au lieu de revenir sans cesse sur le passé ou d'imaginer le futur.



Qu'est-ce que l'acceptation?

acceptation

ək'septəns/

Substantif

1. Le fait de consentir à recevoir ou entreprendre quelque chose.
2. Le fait d'être considéré comme acceptable ou convenable, habituellement pour être accepté dans un groupe.



Qu'est-ce que l'acceptation?

3. Une capacité de vivre les pensées et les émotions telles qu'elles sont (Hayes).
4. Un processus actif d'orientation vers l'expérience de vivre un instant à la fois. Il consiste à entrer dans la réalité telle qu'elle est, à un moment donné, en l'observant et en la décrivant sans porter de jugement (Linehan).





Mindfulness means putting the oxygen mask on yourself first: study

'We have to take care of ourselves,' says Toronto mother of son, 25, with autism

By Muriel Drasisma, CBC News | Posted: Apr 04, 2017 6:03 PM ET | Last Updated: Apr 05, 2017 12:00 PM ET



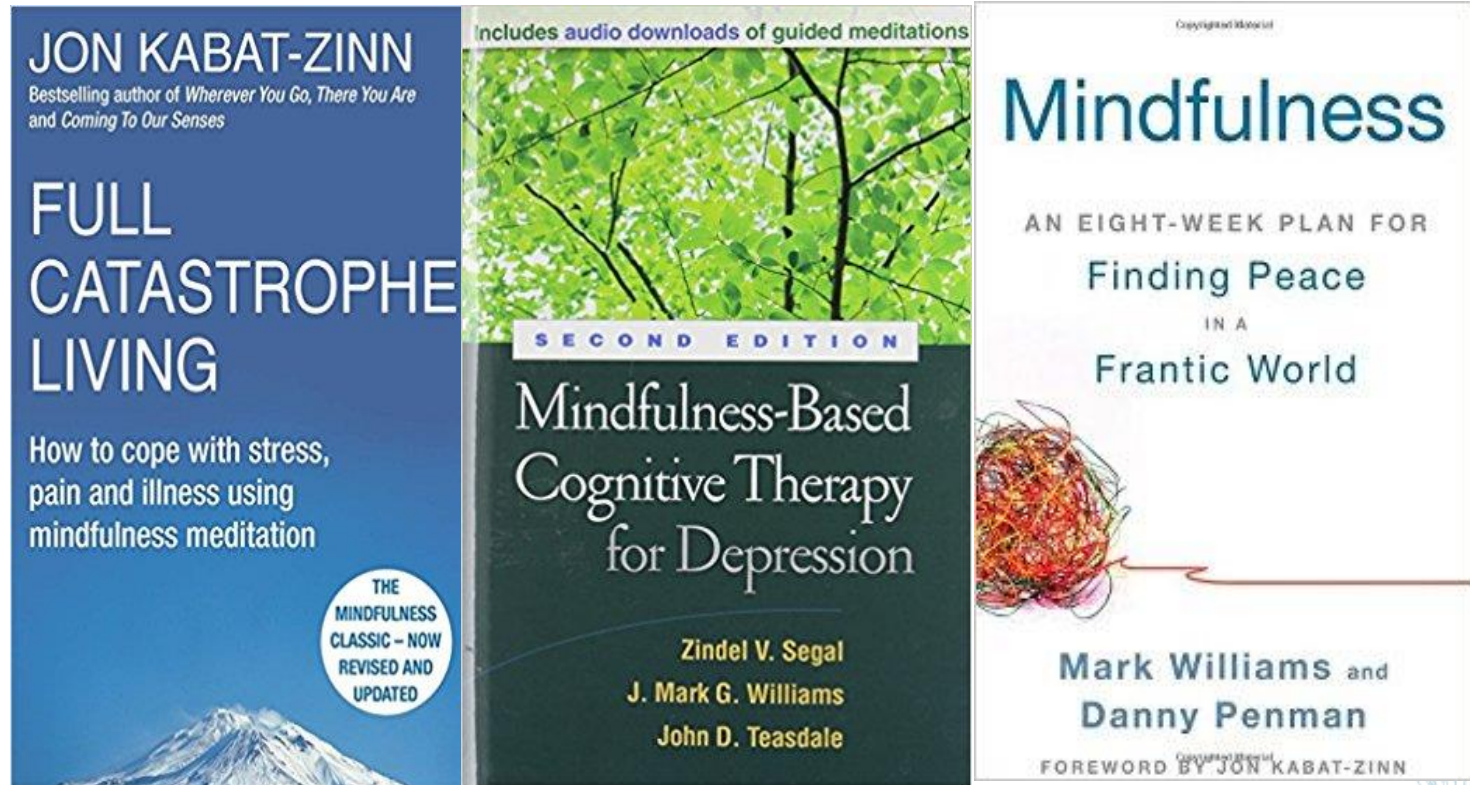
Lee Steel, mother of a 25-year-old son with autism, says mindfulness taught her to put the focus back on herself. (CBC)

Before Lee Steel took mindfulness training, she sometimes felt like a cup filled to the brim.

If one more thing happened — one extra drop — the Toronto mother of an adult son with autism said she felt she would spill over.



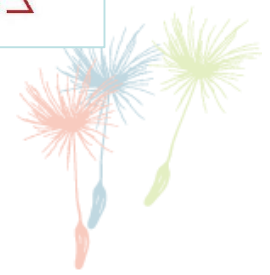
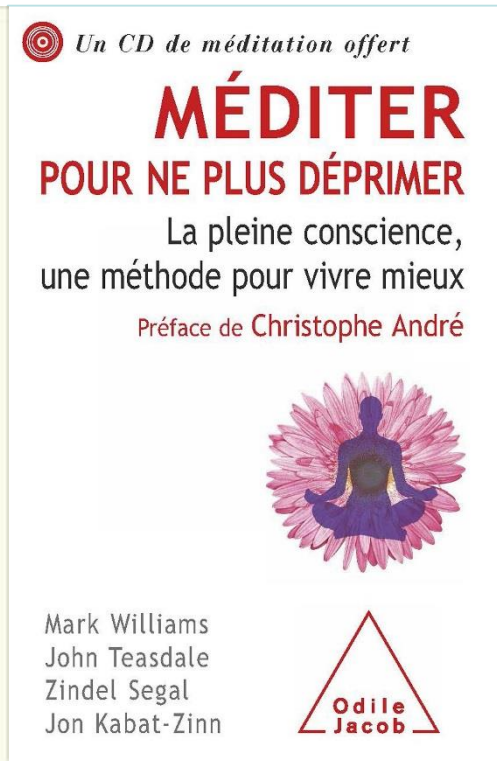
Réduction du stress grâce à la pleine conscience et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience



Ressources en français sur la prochaine diapositive.



Réduction du stress grâce à la pleine conscience et la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience



Mindful Staff Can Reduce the Use of Physical Restraints When Providing Care to Individuals with Intellectual Disabilities

Nirbhay N. Singh, Giulio E. Lancioni, Alan S. W. Winton, Ashvind N. Singh, Angela D. Adkins, Judy Singh

First published: 12 January 2009 [Full publication history](#)

Caregiver Training in Mindfulness-Based Positive Behavior Supports (MBPBS): Effects on Caregivers and Adults with Intellectual and Developmental Disabilities

[Nirbhay N. Singh](#),^{1,*} [Giulio E. Lancioni](#),² [Bryan T. Karazsia](#),³ and [Rachel E. Myers](#)⁴



Les ingrédients essentiels


- L'apprentissage par l'expérience avec devoirs.
- L'apprentissage fondé sur les habiletés.
- Pratiques formelles de la pleine conscience :
 - La méditation assise, le yoga, le scan corporel, la marche
- Pratiques informelles :
 - Activité quotidienne, respiration consciente



Comparative Effects of Mindfulness and Support and Information Group Interventions for Parents of Adults with Autism Spectrum Disorder and Other Developmental Disabilities

Authors

[Authors and affiliations](#)

Yona Lunsky , Richard P. Hastings, Jonathan A. Weiss, Anna M. Palucka, Sue Hutton, Karen White

Original Paper

First Online: 03 April 2017

DOI: 10.1007/s10803-017-3099-z

Cite this article as:

Lunsky, Y., P. Hastings, R., Weiss, J.A.
et al. J Autism Dev Disord (2017).
doi:10.1007/s10803-017-3099-z

13

Shares

19

Downloads

Abstract

This study evaluated two community based interventions for parents of adults with autism spectrum disorder and other developmental disabilities. Parents in the mindfulness group reported significant reductions in psychological distress, while parents in the support and information group did not. Reduced levels of distress in the mindfulness group were maintained at 20 weeks follow-up. Mindfulness scores and mindful parenting scores and related constructs (e.g., self-compassion) did not differ between the two groups. Results suggest the psychological components of the mindfulness based group intervention were effective over and above the non-specific effects of group processes and informal support.

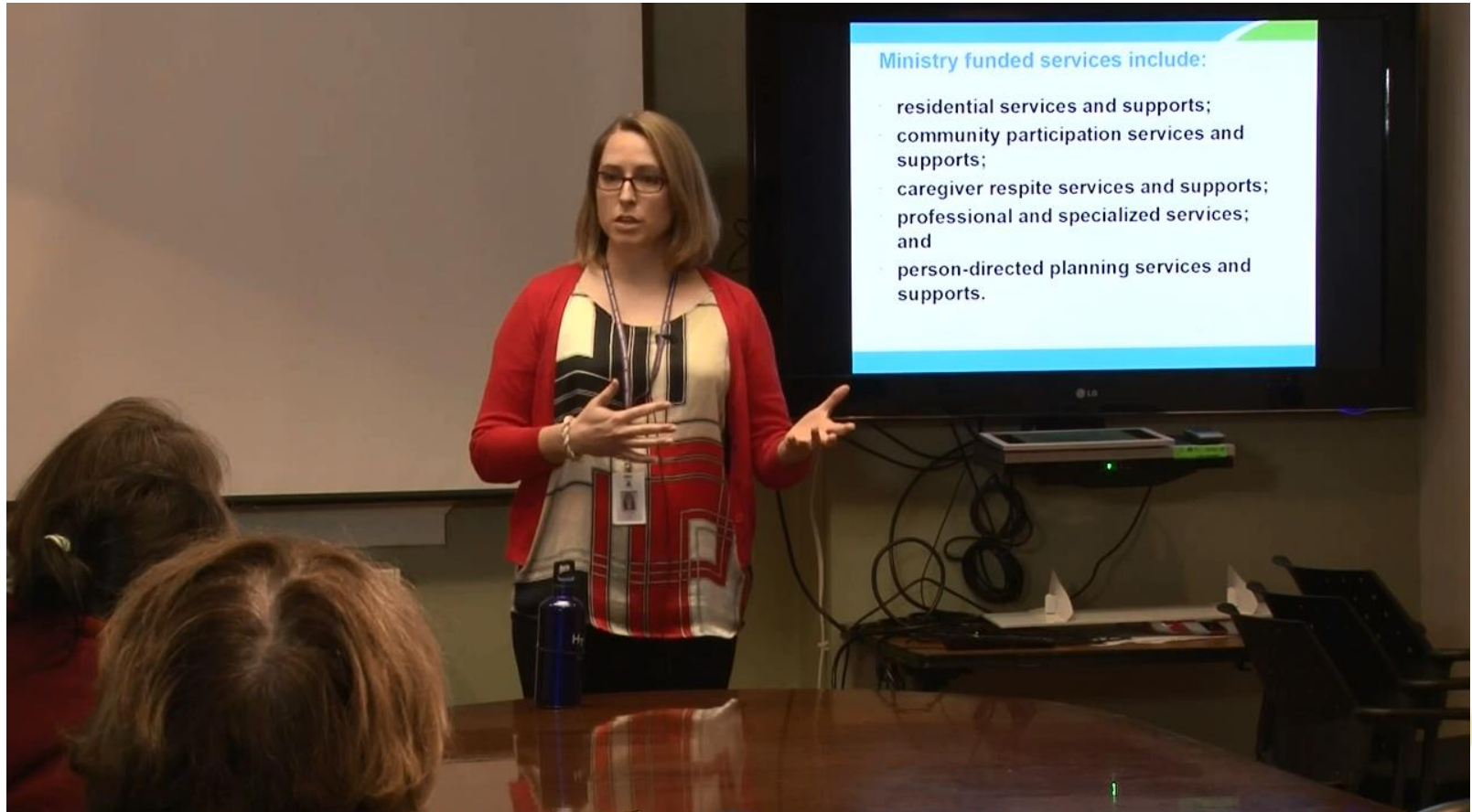


Ce que nous avons fait

- Parents d'adultes en attente de services des SOPDI (Services de l'Ontario pour les personnes ayant une déficience intellectuelle).
- Parents assignés au hasard à l'un des deux groupes.
- Rencontres de 2 heures par semaine pendant 6 semaines.
- Services de garde disponibles.
- Quatre (4) groupes entre l'automne 2013 et l'hiver 2015.



Soutien et information



Ministry funded services include:

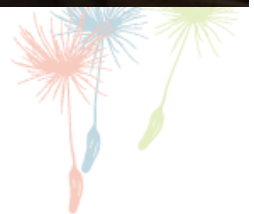
- residential services and supports;
- community participation services and supports;
- caregiver respite services and supports;
- professional and specialized services; and
- person-directed planning services and supports.

Soutien et information

- Apprendre à connaître les services offerts aux adultes qui ont une déficience intellectuelle.
- Planification gérée par la personne.
- Prendre soin de nous : les difficultés qu'éprouvent les fournisseurs de soins et les services de répit.
- Services cliniques spécialisés.
- Survol du site « Connectability » (site Web proposant des ressources); frais de service, action revendicatrice et groupes de soutien aux parents.
- Autres lieux de résidence possibles.
- Soutiens en périodes de crise.
- Les rôles des intervenants et intervenantes affectés aux services de soutien aux familles et au Programme de protection des adultes.



La pleine conscience

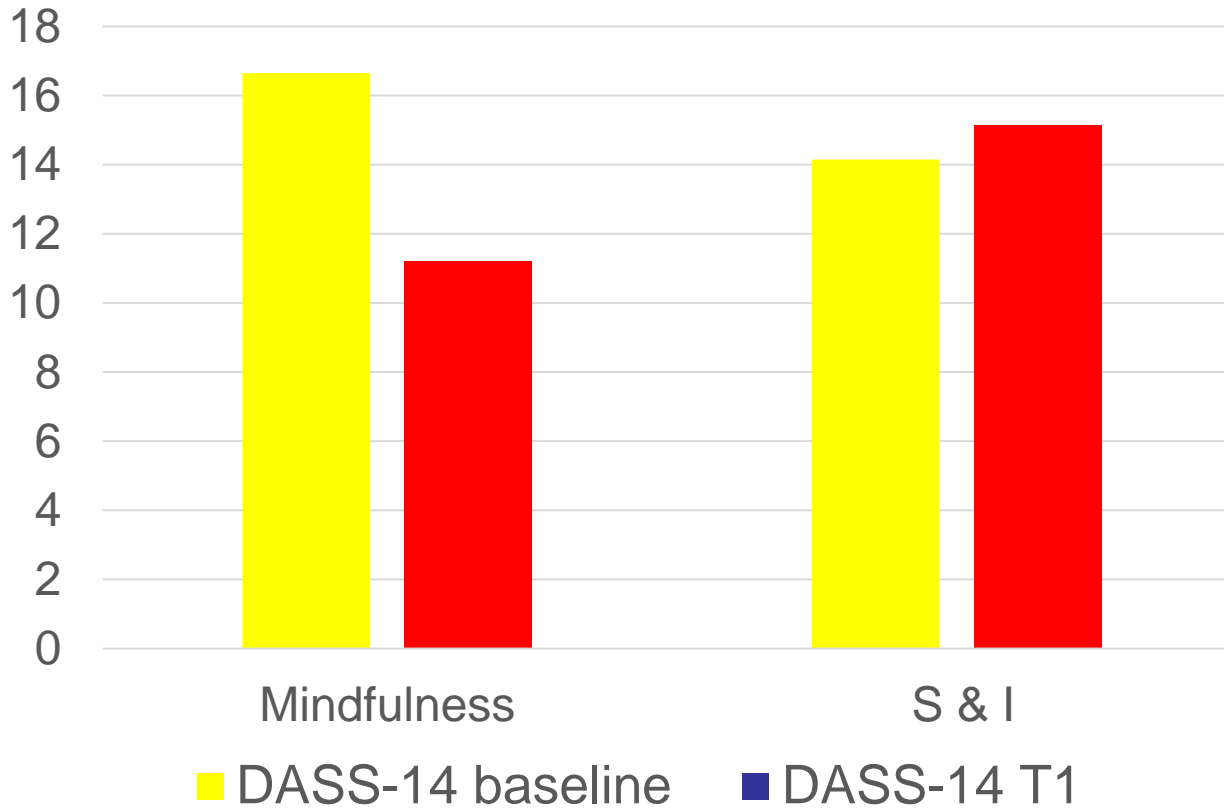


La pleine conscience

- Session 1 Débrancher le pilote automatique
- Session 2 Observer et accepter sans porter de jugement
- Session 3 Les pensées ne sont pas des faits
- Session 4 Prendre soin de moi
- Session 5 Examiner les difficultés
- Session 6 Rester en état de pleine conscience



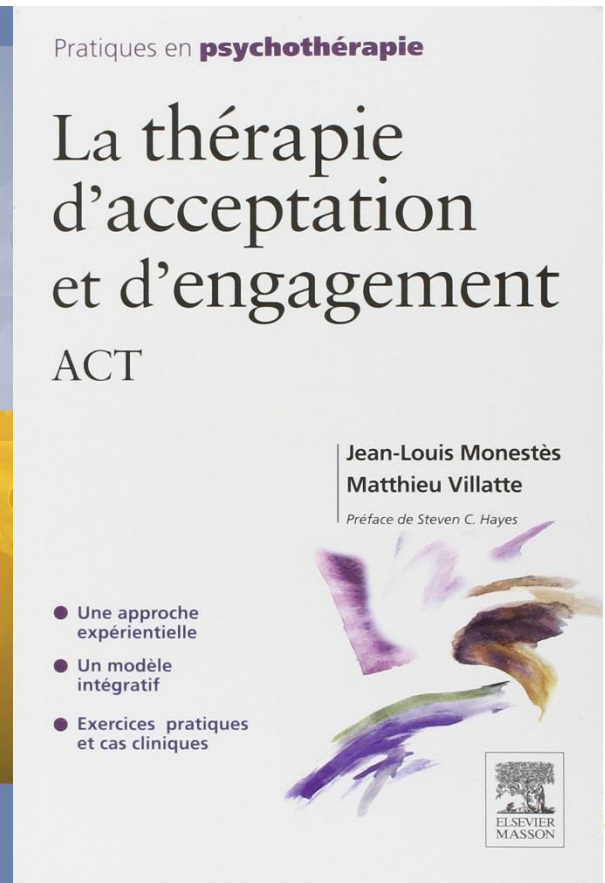
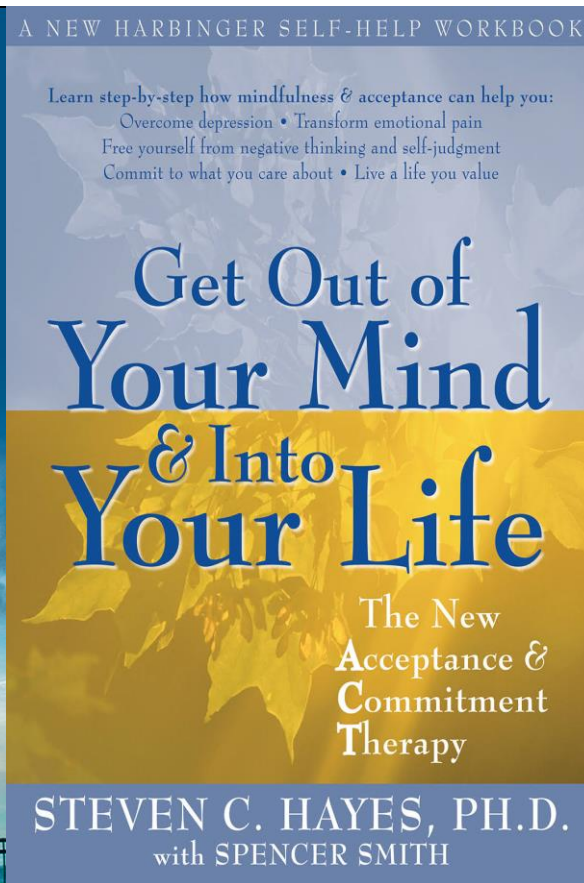
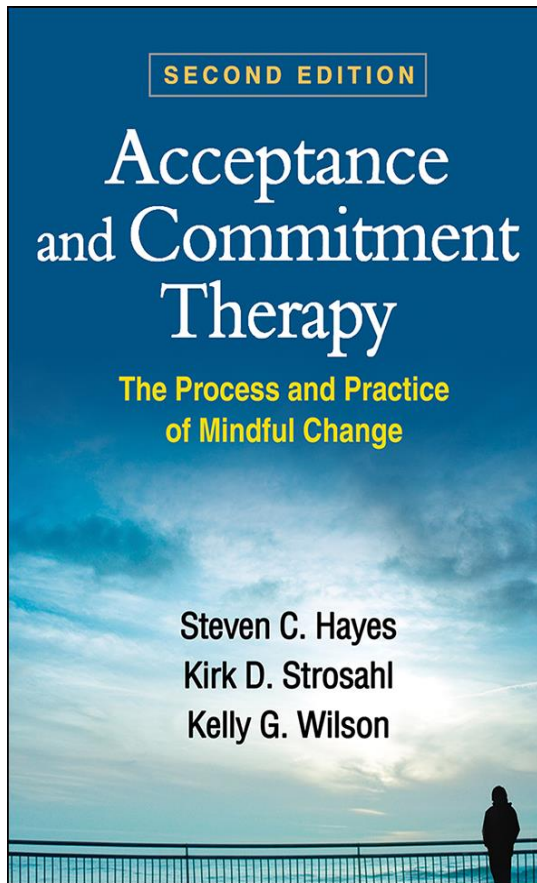
Ce que nous avons trouvé



Analyse de covariance T1, base du contrôle $p=0,001$ ($d=0,81$); l'effet se maintient à T2



Acceptance & Commitment Therapy (ACT) (Thérapie d'acceptation et d'engagement)



ACT pour les parents

- 20 parents d'enfants qui ont un TSA
- Atelier de 2 jours – Thérapie axée sur l'acceptation et l'engagement (ACT)
- Atténuation des symptômes dépressifs
- Renforcement de l'acceptation psychologique
- Autres améliorations 3 mois plus tard

Using Acceptance and Commitment Training in the Support of Parents of Children Diagnosed with Autism

John T. Blackledge
Steven C. Hayes

ABSTRACT. Parents of autistic children face enormous challenges, but very little attention has been paid to their psychological needs. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) has previously been tested with parents as part of a comprehensive package, but not yet alone. The present study used a within-subject, repeated measures design to test the effects of a 2-day (14 hour) group ACT workshop on 20 normal parents/ guardians of children diagnosed with autism. Parents were assessed three weeks before the workshop, one week before, one week after, and three months after. No significant change occurred while waiting for treatment, but pre to post improvements were found on the Beck Depression Inventory-II (BDI-II), and the Global Severity Index (GSI) of the Brief Symptom Inventory (BSI). Significant pre to follow-up improvements were observed on the BDI-II, BSI, and the General Health Questionnaire-12. Processes measures of experiential avoidance and cognitive fusion also changed and there was some evidence that these changes mediated outcomes seen. Results suggest that ACT may have promise in helping parents better adjust to the difficulties in raising children diagnosed with autism. [Article copies available for a fee from The Haworth Document Delivery Service: 1-800-HAWORTH. E-mail address: <docdelivery@haworthpress.com> Website: <<http://www.HaworthPress.com>> © 2006 by The Haworth Press, Inc. All rights reserved.]

John T. Blackledge, PhD is affiliated with the University of Wollongong, Australia. Steven C. Hayes, PhD, is affiliated with the University of Nevada, Reno.

Address correspondence to: John T. Blackledge, PhD, Department of Psychology, University of Wollongong, Northfields Avenue, Wollongong NSW 2522 Australia (E-mail: blackled@uow.edu.au).

Child & Family Behavior Therapy, Vol. 28(1) 2006
Available online at <http://www.haworthpress.com/web/CFBT>
© 2006 by The Haworth Press, Inc. All rights reserved.
doi:10.1300/J019v28n01_01

Les parents et la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT)

- Occasion pour les parents d'acquérir ensemble de nouvelles habiletés.
- L'accent est mis à la fois sur la pleine conscience et une orientation vers nos valeurs.
- Outil formidable dans les cas où il est impossible de redresser ou de modifier la situation.

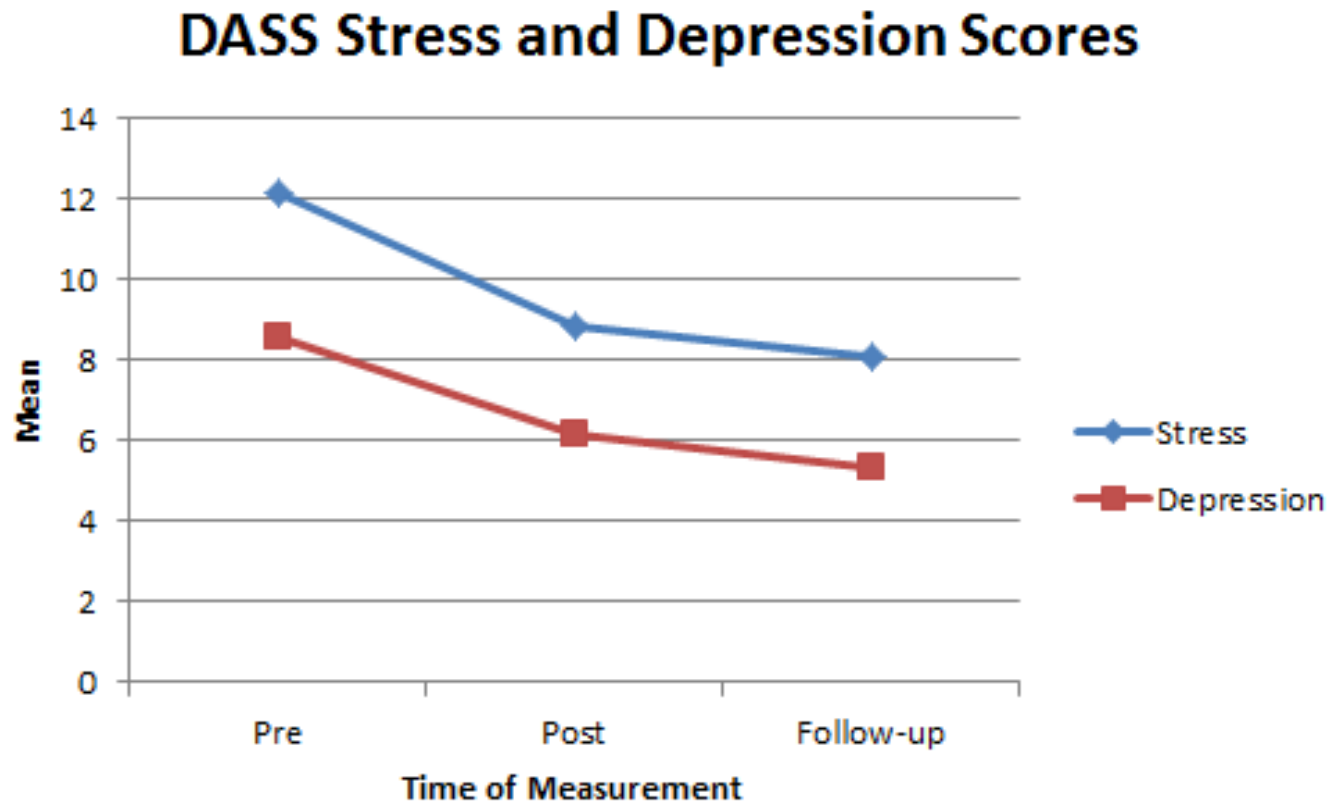


Ce que nous avons fait

- Rencontres réservées aux mamans
- Dirigées par les parents
- Programme (une soirée, une journée complète, une soirée de perfectionnement)
- Groupe hétérogène de mamans
- Trois (3) groupes entre l'été 2015 et le printemps 2016

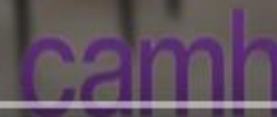
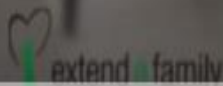


Ce que nous avons découvert

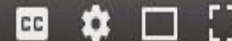




Caring for the Caregiver Through ACT



0:03 / 3:26





*“This has given me
a very beautiful
outlet to try other
things to cope with*



feature WORKING TOGETHER

Acceptance and Commitment Therapy (ACT):

IMPROVING THE HEALTH AND WELLBEING OF MOTHERS
OF CHILDREN AND YOUTH WITH ASD

by Lee Steel



Photos.com

OVER THE PAST YEAR, I have had the privilege of co-facilitating a research project evaluating ACT (Acceptance and Commitment Therapy) for mothers of children and youth diagnosed with ASD. The research project entitled “Mom to Mom: Improving the Health and Wellbeing of Mothers of Children and Youth with ASD,” was a joint initiative of CAMH, Surrey Place Centre and Toronto Western Hospital, funded by a Women’s Xchange 15K Challenge grant, through Women’s College Hospital.

In January, 2014 I attended an ACT workshop called “Caring for the Caregiver.” The flyer proposed that, among other outcomes, I would have the opportunity to reflect on and reconnect with my own core values, and come up with ways to be with my children and live in a way consistent with my values. This appealed to me. I realized that I didn’t take the time to reflect on my values in parenting, I was often too busy reacting. I was feeling the deep tiredness of trying to be what I thought a “good” parent should be, but my belief had involved a lot of doing, not leaving much time for reflecting.

I don’t think I’m alone. Parents of children diagnosed with ASD often receive and give ourselves positive feedback for all our advocacy work, our ever-striving to meet the needs of our children, not leaving much time to just *be* – to celebrate, to cherish, to enjoy our children, just as they are. Fears of the future, demands of the day, seem like constant robbers of the moment. I knew it was time to turn some attention back to myself – to “care for the caregiver” – so I could come from a healthier place, a place that honoured both my children and myself.

I enjoyed the workshop and longed to learn more about ACT, so I was delighted when Dr. Yona Lunsky asked if I would be interested in joining Dr. Kenneth Fung and Kelly Bryce, a mom whom I partnered with at the initial workshop, to co-facilitate an ACT workshop series specifically for mothers of children and youth with ASD. This was such an exciting opportunity for me to learn first-hand

*I was feeling the deep
tiredness of trying to be
what I thought a “good”
parent should be...*



Qu'est-ce que tout cela signifie?

- L'importance des interventions centrées sur les parents.
- L'amélioration clinique a peut-être un lien avec les processus de pleine conscience et d'acceptation.
- Les familles peuvent apprendre les unes des autres.
- Il serait peut-être utile de rassembler les groupes de personnes qui jouent des rôles semblables.
- Il faudrait concevoir conjointement les interventions afin qu'elles soient réalistes pour les familles.



Et ensuite?

- Est-ce que les groupes de maman sont préférables aux groupes de parents?
- Est-ce que les groupes devraient être constitués uniquement de familles touchées par l'autisme?
- Dans quelle mesure est-il important que les groupes soient dirigés par d'autres parents?
- Quelle est le degré d'efficacité de ces groupes dans leurs versions en ligne?
- Comment pouvons-nous enseigner cela aux familles entières?
- Pourrions-nous améliorer les interventions existantes en incorporant dès le départ des concepts de pleine conscience et d'acceptation?
- Quels parents obtiennent les meilleurs résultats et à la suite de quelles interventions?



Mais je n'ai pas le temps....

C'est justement lorsque nous n'avons pas le temps de nous occuper de nous-mêmes que nous avons besoin de prendre un moment pour ne faire que cela!



Pour en apprendre davantage....(en anglais)

- * http://www.parentbooks.ca/Mindfulness_Parents%20Resources.html
- * <http://www.mindfulfamilies.ca/>
- * <http://franticworld.com/>
- * <http://blog.stageslearning.com/blog/six-simple-mindfulness-practices-for-kids-with-autism>
- * <http://theautismblog.seattlechildrens.org/category/mindful-mondays/>
- * <http://asdmentalhealth.blog.yorku.ca/>



Pour en apprendre davantage....(en français)

- * [Archambault](#)
- * [Amazon](#)
- * <http://www.coupdepouce.com/vie-perso/psychologie/article/la-pleine-conscience-c-est-quoi>
- * https://christopheandre.com/meditation_CerveauPsycho_2010.pdf
- * <http://www.mieux-etre.org/La-Therapie-d-Acceptation-et-d.html>

