

Mod3 : Pleine conscience de l'émotion

L'objectif du Mod3 est d'initier les patients à cultiver une attitude sans jugement et centrée sur le présent à l'égard de leurs expériences émotionnelles. Alors que le module précédent demandait aux patients de suivre l'évolution de leurs émotions au fil du temps, ce module s'appuie sur ce travail en les encourageant à incorporer une conscience consciente qui va au-delà de la simple attention à ces expériences.

Objectifs du module

- Apprendre à observer leurs expériences émotionnelles de manière objective et sans jugement
- Développer des compétences pour observer les expériences émotionnelles dans le contexte du moment présent

Les outils nécessaires (cfr. dans les Ressources pédagogiques du protocole)

- Fichiers audio méditations
- Casque, ordinateur avec haut-parleurs ou chaîne stéréo
- **Fiche Pleine conscience des émotions**

Examen des Tâches réalisées à domicile

Une ou plusieurs **Fiches - Suivre mon ARC émotionnel** doivent avoir été remplies par le patient. Commencez par demander à votre patient de décrire certains des antécédents qui ont déclenché des expériences émotionnelles au cours de la semaine écoulée, en l'encourageant à identifier des schémas. Vous pouvez aider les patients à voir des similitudes entre leurs antécédents

La durée de la partie consacrée au "R" de la **Fiche Suivre mon ARC émotionnel** dépendra également de la partie psychoéducation sur la compréhension des émotions : Qu'est-ce qu'une émotion ?

La dernière partie de la **Fiche Suivre mon ARC émotionnel** concerne l'identification des conséquences qui se produisent à la suite de ses réponses émotionnelles. Encouragez-le à examiner les conséquences à court et long terme. Cette partie du devoir met l'accent sur la raison d'être de ce traitement - les stratégies à court terme qui repoussent les émotions conduisent, en réalité, à des émotions encore plus difficiles à long terme. Ce concept est essentiel pour établir « l'adhésion » à ce programme de traitement.

Si votre patient éprouve des difficultés à remplir la **Fiche Suivre mon ARC émotionnel**, vous voudrez peut-être revoir les concepts clés des deux dernières séances.

Introduction à la pleine conscience des émotions

Ce module s'appuiera sur le travail du Mod2 en discutant d'une qualité particulière de prise de conscience que le patient peut appliquer à ses expériences émotionnelles. La pleine conscience des émotions fait référence à l'approche des émotions d'une manière non critique et centrée sur le présent. Il s'agit d'une compétence importante que le patient doit acquérir dès le début du traitement et qui facilitera l'acquisition des concepts de traitement lacer.

Conscience des émotions sans jugement

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

Très souvent, les patients réagissent à leurs émotions avec un ton évaluatif, critique ou de jugement. Les patients qui souffrent de troubles émotionnels se jugent souvent simplement pour avoir eu des réactions émotionnelles face à des situations dans leur vie.

Une autre façon dont les patients peuvent porter un jugement est d'avoir une réaction négative à des parties spécifiques de leurs expériences émotionnelles ; en d'autres termes, les patients pourraient croire que les pensées, les sensations physiques et les comportements qu'ils éprouvent sont mauvais d'une manière ou d'une autre.

La conscience sans jugement signifie accepter les expériences émotionnelles telles qu'elles sont, au lieu de les étiqueter comme problématiques et d'essayer immédiatement de les repousser. Il est important de rappeler à vos patients qu'accepter ses émotions ne signifie pas se résigner à se sentir mal à l'aise. Encouragez vos patients à reconnaître que leurs émotions, même les plus difficiles, essaient de leur dire quelque chose. L'objectif ici est d'aider les patients à dépasser leur réaction instinctive pour changer immédiatement ce qu'ils ressentent, leur permettant de réagir à leurs émotions de manière plus réfléchie.

Conscience des émotions centrée sur le présent

En plus de souligner l'importance d'adopter une position sans jugement sur les expériences émotionnelles, la pleine conscience inclut également de s'ancrer dans le moment présent. Souvent, les réactions émotionnelles sont basées sur des souvenirs et des associations avec des situations passées et/ou sur l'anticipation de conséquences futures potentielles. Se concentrer sur les exigences du moment présent peut rendre une situation émotionnelle plus gérable. De plus, la conscience du moment présent peut être utilisée pour attirer davantage l'attention sur les émotions positives.

Pratiquer la pleine conscience des émotions

La pleine conscience des émotions est une compétence mieux comprise par l'expérience. Bien que les patients puissent facilement reconnaître les avantages théoriques de la pleine conscience des émotions, il est nécessaire de mettre ces concepts (non-jugement et focus sur le présent) en pratique afin de vraiment les saisir. Ce module comprend des exercices visant à aider les patients à cultiver une attitude consciente envers leurs émotions. Vous trouverez ces exercices dans les Ressources Pédagogiques).

Méditation consciente des émotions

Le but de l'exercice de Méditation est d'aider les patients à avoir une meilleure idée de ce à quoi ressemble une attention sans jugement et centrée sur le présent. Après avoir défini. Après avoir terminé la méditation, il est important de traiter l'exercice avec votre patient.

La tâche à domicile qui suit cette première séance est une pratique quotidienne avec l'exercice de méditation : les patients peuvent télécharger le fichier audio ou vous pouvez vous enregistrer en train de lire le script et le leur envoyer directement par e-mail.

Les patients sont invités à enregistrer leur expérience avec cette pratique sur la **Fiche : Pleine conscience des émotions**. On leur demande de noter leurs observations de pensées, de sensations physiques et de comportements/pulsions comportementales (en les rattachant au modèle à trois composantes), ainsi que d'évaluer dans quelle mesure ils ont pu maintenir leur attention dans le moment présent, sans jugement. On suggère de demander aux patients de s'engager pour une semaine de pratique quotidienne. Nous constatons que présenter la méditation comme un exercice à court terme la rend moins intimidante pour les personnes qui pourraient penser qu'elles devront effectuer cet exercice quotidiennement pour le reste de leur vie afin d'en voir les avantages.

Induction d'humeur consciente

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

Une fois que votre patient a eu l'occasion de pratiquer une conscience centrée sur le présent et sans jugement en utilisant la méditation de pleine conscience sur la conscience des émotions (nous recommandons généralement une semaine de pratique quotidienne), il est utile d'employer cette même compétence dans le contexte d'une expérience émotionnelle. Nous constatons qu'écouter de la musique est un moyen utile d'évoquer des expériences émotionnelles gérables en séance. Vous devez encourager vos patients à choisir des chansons qui sont particulièrement significatives pour eux, ainsi qu'à expérimenter une variété de chansons qui peuvent susciter différentes émotions.

Dans la semaine qui suit l'induction de l'humeur consciente par la musique, nous encourageons les participants à écouter des chansons qui évoquent des émotions fortes plusieurs fois de plus afin de s'entraîner davantage à aborder les émotions d'une manière non critique et centrée sur le présent.

Ancrage au présent

Le dernier exercice de ce module consiste à encourager vos patients à intégrer les principes appris de la méditation de sensibilisation aux émotions conscientes et de l'induction de l'humeur consciente dans leur vie quotidienne. Cette compétence s'appelle Ancrer dans le présent, et le but est que les patients « ralentissent » et remarquent leurs émotions dans le moment présent, alors que l'émotion commence à se développer ; au lieu de simplement répondre par réflexe, nous leur demandons de choisir délibérément une réponse cohérente avec le moment présent, plutôt que d'être guidé par le passé ou le futur.

Dans le Protocole Unifié, il y a quatre étapes pour l'ancrage dans le présent. La première étape pour le patient est de choisir un signal qu'il peut utiliser pour ramener son attention sur le présent lorsqu'il se sent émotif. La respiration est un signal utile car elle nous accompagne partout où nous allons, mais n'importe quelle sensation concrète fonctionnera (par exemple, la sensation des pieds sur le sol). L'étape suivante consiste pour les patients à examiner leur réponse émotionnelle sans porter de jugement. C'est ce qu'on appelle faire un « contrôle en trois points » et rappelle aux patients de faire le point sur leurs pensées, leurs sensations physiques et leurs comportements. Une fois qu'ils deviennent plus conscients de leur réponse émotionnelle, nous pouvons alors leur demander de déterminer si l'impulsion comportementale est cohérente avec les exigences du moment présent. S'ils constatent que l'intensité de leur émotion est motivée par des pensées sur le passé ou des inquiétudes sur l'avenir, la dernière étape consiste à leur demander d'ajuster leur réponse comportementale pour être plus en phase avec ce qui se passe dans "l'ici et maintenant". Pour les Tâches à domicile, nous demandons aux patients d'utiliser les étapes de l'ancrage dans le présent chaque fois qu'ils sentent qu'une réponse émotionnelle commence à se développer.

Tâches à faire à la maison

Les trois exercices décrits précédemment peuvent être pratiqués à l'aide de la **Fiche Pleine conscience des émotions** qui se trouve dans les Ressources pédagogiques. Un exemple de **Fiche Pleine conscience des émotions** remplie se trouve dans les Ressources pédagogiques. Comme indiqué précédemment, ce module se déroule généralement en deux séances, et les devoirs relatifs à chaque séance sont les suivants :

- Devoirs de la semaine 1 : Le patient est invité à pratiquer la méditation guidée sur la conscience des émotions en pleine conscience une fois par jour et à enregistrer ses réactions sur la **Fiche Pleine conscience des émotions**.
- Devoirs de la semaine 2 : Le patient est invité à pratiquer l'induction de l'humeur consciente et à enregistrer ses expériences sur la **Fiche Pleine conscience des émotions**. La même Fiche est également utilisée pour pratiquer la compétence Ancrer dans le présent qui doit être complétée chaque fois qu'une expérience émotionnelle commence à se construire. Enfin, si le patient souhaite

Procédures du Protocole Unifié de Barlow

poursuivre la méditation de pleine conscience sur la conscience des émotions, il peut continuer à enregistrer ses réponses sur la **Fiche Pleine conscience des émotions**.

- Demandez à votre patient de continuer à surveiller les progrès en remplissant les échelles d'anxiété et de dépression (ainsi que les échelles des autres émotions et des émotions positives, s'il les utilise) et en notant ses scores sur le registre de progression.