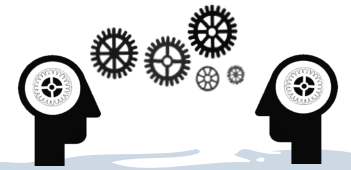


# Pleine conscience et réduction des symptômes associés au Trouble de personnalité limite (TPL)



La pleine conscience est la qualité de conscience qui émerge lorsqu'on tourne intentionnellement son esprit vers le moment présent. C'est l'attention portée de façon intentionnelle à l'expérience vécue et éprouvée, sans filtre (on accepte ce qui vient), sans jugement (on ne décide pas si c'est bien ou mal, désirable ou non), sans attente (on ne cherche pas quelque chose de précis) (1).

Plusieurs recherches ont montré qu'une faible aptitude à la pleine conscience est étroitement liée à des symptômes de TPL plus prononcés.

## Effets de la pleine conscience sur le TPL

Après avoir participé à un programme de thérapie dialectique comportementale, laquelle se concentre notamment sur l'aptitude à la pleine conscience, les participants de cette étude ont montré de meilleures aptitudes relativement à chacune des 5 facettes de la pleine conscience (voir verso), mais ils ont également rapporté :



- une amélioration de leur fonctionnement général,
- une diminution de leur sentiment de détresse,
- une diminution des symptômes du TPL et
- une diminution des symptômes de dépression (2).

Plus précisément, la capacité à « agir avec attention à chaque instant » et la capacité à « ne pas juger ses expériences internes » seraient les deux facettes qui ont eu le plus d'effets sur la diminution des symptômes du TPL.

Ces deux facettes agissent en synergie en ce sens que la capacité à ne pas juger ses états internes diminue les risques de réponses émotionnelle, cognitive ou comportementale automatiques telles que l'autocritique, la colère ou la suppression des émotions. Ceci permet à la personne d'agir d'une façon qui soit appropriée à la situation, plutôt que d'une façon machinale ou impulsive; de répondre plutôt que de réagir.

Moins de jugement



Moins de réponses automatiques

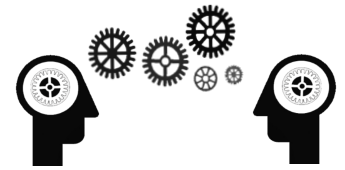


Plus d'attention et de réponses appropriées

(1) Christophe André, « La méditation de pleine conscience », Cerveau & Psycho, no 41, 2010

(2) Mitchell, R., Roberts, R., Bartsch, D., & Sullivan, T. (2019). Changes in mindfulness facets in a dialectical behaviour therapy skills training group program for borderline personality disorder. Journal of Clinical Psychology, 75(6), 958-969.

# Pleine conscience et réduction des symptômes associés au Trouble de personnalité limite (TPL)



## 5 facettes de la pleine conscience

### Exemples

Faire une seule chose à la fois, se concentrer sur l'instant présent plutôt que de ressasser le passé ou de se projeter dans l'avenir et éliminer les actions ou réactions automatiques ou impulsives.

### Observer

simplement ce qui se passe à l'intérieur (pensées, émotions, sensations) et ce qui se passe dans l'environnement, sans chercher une signification et sans juger.

### Exemples

Sentir sa respiration, le sol sous ses pieds, entendre les sons ambiants, goûter avec attention, observer ses pensées et le silence entre les pensées, porter son attention sur une sensation, qu'elle soit agréable ou non (douleur, picotement, tension, etc.)

### Agir avec attention

à chaque instant.

### Décrire

les sensations, les émotions et les pensées à l'aide de mots.

### Ne pas juger

ni étiqueter les gens (y compris soi-même) ou les situations. Distinguer les faits (qui sont neutres ou vérifiables) des opinions (qui sont différentes d'une personne à l'autre).

### Diminuer la réactivité

face aux expériences internes

### Exemples

Décrire son état émotionnel même lorsque la colère ou la peur est intense, mettre en mots ses croyances, ses opinions, ses attentes ou encore décrire en détail ce que perçoivent les cinq sens.

### Exemples

Accueillir ses émotions sans jugement même lorsqu'elles semblent irrationnelles ou inappropriées, observer ses perceptions, ses pensées, ses expériences, ses idées sans se demander si elles sont justes ou non, si elles sont normales ou non ou si elles sont bonnes ou mauvaises. Faire de même avec les autres.

### Exemples

Percevoir ses émotions et sensation sans se laisser envahir ni chercher à les modifier ou à les étouffer, observer ses pensées (qu'elles soient agréables ou non) sans y réagir, contempler les images qui surgissent à l'esprit (sans s'y attacher ni les rejeter) et les laisser disparaître d'elles-mêmes.