

Oxford Mindfulness Center

Critère d'exclusion expliqués pour la MBCT (Oxford)

« Est-ce que c'est le bon programme ou/et le bon moment pour le suivre ? »

Le programme MBCT en 8 semaines que nous proposons à l'OMC s'adresse au grand public et n'est pas adapté ou aidant pour tout le monde. Lorsque vous vous inscrivez au programme, nous vous poserons une série de questions dans le formulaire d'inscription pour nous aider à déterminer s'il est prudent pour vous de suivre ce programme et si ce dernier est susceptible d'être bénéfique pour vous, à ce moment-ci. Dans certains cas, nous proposons d'attendre avant de suivre le programme ou bien d'envisager d'autres possibilités telles que des programmes basés sur la pleine conscience spécialisés pour des personnes faisant l'expérience de difficultés spécifiques, ou encore de se référer à son médecin traitant ou à un professionnel de la santé mentale.

Ci-dessous, nous soulignons certaines problématiques qui peuvent limiter ou empêcher les personnes de bénéficier de nos programmes MBCT. Bien sûr, chaque situation est singulière et nous vous encourageons à discuter avec l'enseignant du programme si, après avoir lu l'information ci-dessous, vous avez la moindre inquiétude ou question concernant le caractère approprié du programme pour vous.

Manie, pensées suicidaires ou automutilations

Le programme MBCT proposé à l'OMC **n'est pas approprié** pour vous si, durant les 6 derniers mois, vous avez fait l'expérience d'un épisode maniaque ou hypomaniaque, si actuellement vous vous automutiliez ou si actuellement vous avez des pensées suicidaires. Cela ne signifie pas que la pleine conscience ne peut pas être aidante pour les personnes qui présentent ces difficultés – nous savons que ça peut vraiment l'être, mais cette pratique doit être proposée au sein d'un programme spécialisé. Si vous avez des pensées suicidaires, nous vous encourageons vivement à parler avec votre médecin traitant ou avec un autre professionnel de la santé mentale. Nous ne sommes pas en capacité d'offrir un soutien ou des conseils spécifiques et personnalisés aux personnes présentant ce type de problèmes de santé mentale. **Si vous devez parler à quelqu'un de façon urgente, vous pouvez contacter le Centre de prévention du Suicide au 0800 32 123 (numéro pour la Belgique et pour la France) ou Téléc-Accueil au 107 (numéro pour la Belgique).**

Abus d'alcool et de drogue

Pratiquer la pleine conscience en étant présent à un programme MBCT de 8 semaines demande de pratiquer la méditation et d'autres activités chez soi, cela demande jusqu'à une heure par jour de façon quotidienne. Il est essentiel que cette pratique se fasse lorsque votre

conscience n'est pas altérée. Si vous consommez de grandes quantités d'alcool ou si vous consommez d'autres drogues, nous vous demandons de vérifier avec soin si vous serez en capacité de trouver le temps, chaque jour, pour réaliser votre pratique lorsque vous n'êtes pas sous l'influence de l'alcool, de drogues ou de leurs effets. Si cela vous semble difficile, le programme MBCT **n'est pas adapté** pour vous actuellement.

Si l'une des situations ci-dessous d'applique à vous actuellement, merci de bien vouloir contacter l'enseignant du programme avant de vous inscrire.

Dépression actuelle

Si vous êtes actuellement en dépression au point où il vous est difficile de faire face au quotidien, ça n'est probablement pas le bon moment pour vous pour suivre ce programme. Nous savons d'expérience que les personnes qui viennent au programme ont besoin de se sentir un minimum bien. Ce programme implique des pratiques quotidiennes à domicile ainsi qu'une motivation et une énergie permettant de faire la pratique. Se sentir très dépressif rendra probablement cet engagement trop difficile.

Deuil récent – cette dernière année

Si vous avez été récemment en deuil, il est aidant qu'une partie du chagrin ait pu s'apaiser avant d'entamer le programme de 8 semaines. Il peut être difficile de reconnaître et de travailler avec des habitudes mentales de longue durée lorsque le deuil est encore très envahissant. Une période d'une année est une durée théorique (et chacun diffère quant au moment où il/elle se sent prêt(e) à débiter le programme), mais notre expérience nous montre qu'il est aidant d'avoir traversé les « dates anniversaires importantes » de la personne décédée avant de commencer un programme tel qu'un cycle MBCT.

Autre traitement psychologique actuel

La MBCT n'est pas une « thérapie » en tant que telle. Toutefois, s'engager dans deux « traitements psychologiques » en même temps peut créer de la confusion ou être difficile d'un point de vue pratique. La MBCT demande un engagement en temps important ; ajouter cela à une thérapie peut être difficile.

Événement de vie stressant – actuel

Même si cela semble étonnant, suivre un programme MBCT peut parfois être stressant. Il y a un engagement en temps important puisque, en plus des séances hebdomadaires et la journée complète, vous serez encouragé à pratiquer à domicile au quotidien, ce qui nécessite environ une heure chaque jour. Si vous traversez des événements de vie importants actuellement (changement de travail, perte d'emploi, perte de domicile, déménagement, rupture amoureuse, une charge professionnelle trop importante, etc.), ajouter à cela un programme MBCT pourrait être contre-productif.

Diabète insulino-dépendant

Durant les périodes de méditation, le corps peut se détendre et pour certaines personnes, avec le temps, la méditation réduit le stress. Ceci peut influencer le niveau d'insuline dans le sang et donc, peut nécessiter un ajustement en termes de schéma de traitement et de doses d'insuline. Merci de bien vouloir informer votre médecin traitant ou autre professionnel de la santé que vous suivez ce programme, et discuter de cette possibilité avec lui/elle.