

MBRP – Mindfulness-Based Relapse Prevention

Prévention de la rechute basée sur la pleine conscience

Les dépendances se développent dans un contexte d'insécurité, de peur et de douleur psychique et physique. La consommation de la substance addictive peut donc être envisagée comme une tentative inadéquate de surmonter un stress : ce qui importe, c'est de ne plus ressentir le mal-être et la douleur. Le changement n'est cependant possible que lorsque nous sommes conscients et lorsque nous osons regarder les choses en face : il faut considérer avec bienveillance et intérêt même ce qui est difficile, et apprendre à le gérer de manière utile.

La MBRP s'appuie sur la MBSR, la MBCT et les connaissances actuelles de la prévention de la rechute. Le cours se concentre essentiellement sur la formation à la pleine conscience, la détermination des situations à risque et des déclencheurs personnels, face auxquels les participants sont particulièrement vulnérables à la rechute, et la façon concrète de les surmonter.

La MBRP est une formation à la pleine conscience de 8 semaines s'adressant aux personnes souffrant d'une dépendance. En règle générale, les participants ont suivi une thérapie stationnaire ou ambulatoire, ou suivent actuellement une thérapie ambulatoire. Les conditions préalables pour participer au cours sont d'être sobre et d'être disposé à pratiquer environ 45 minutes par jour.

Les participants :

- apprennent à être plus attentifs à eux-mêmes et reconnaissent le rôle du pilote automatique au moment de la rechute
- apprennent à faire la distinction entre l'expérience initiale et la réaction à cette expérience
- apprennent, grâce à des exercices basés sur la pleine conscience et à des méditations, à gérer leur malaise corporel et émotionnel et à maîtriser les crises de manque
- élaborent un profil de rechute individuel et pratiquent la pleine conscience au quotidien

L'expérience directe pendant le cours, les exercices à domicile et l'échange d'expériences avec le groupe aident les participants à trouver le chemin d'une vie librement choisie et plus saine.

Le programme MBRP a été développé par le professeur G. Alan Marlatt, le docteur Sarah Bowen et le docteur Neha Chawla à l'Addictive Behaviors Research Center de l'université de Seattle.

La formation comprend un entretien préalable individuel, 8 sessions d'environ 2,5 heures, les supports de cours et des instructions pour les méditations.