L'anxiété

L'anxiété est un phénomène très répandu qui renvoie à un sentiment d'appréhension et d'inconfort qui fait partie de la nature humaine. Il s'agit d'une réaction émotionnelle qui sert à orienter l'attention vers une potentielle menace ou danger, et à préparer l'organisme à y faire face.

Bien que l'anxiété soit fondamentalement utile, elle peut devenir source de souffrance importante avec des répercussions sur la vie quotidienne. Nous parlons alors de troubles anxieux, des difficultés psychologiques qui peuvent prendre la forme de trouble anxieux généralisé, agoraphobie, trouble panique, phobies spécifiques, anxiété sociale. On considère qu'environ 22% de la population est concernée.

Le traitement de l'anxiété

Les différents troubles anxieux peuvent bénéficier de traitements psychothérapeutiques et/ou médicamenteux spécifiques. Dans un cas comme dans l'autre, ces interventions visent à réduire la symptomatologie anxieuse, soit en apprenant des nouvelles manières de traiter les pensées et les émotions, soit en agissant sur la chimie du cerveau. Malgré leur efficacité prouvée, une partie significative de patients manifesteraient des symptômes résiduels qui continuent à affecter leur fonctionnement quotidien, même après intervention.

Depuis quelques années, les approches basées sur la pleine conscience ont reçu un intérêt croissant pour le traitement de différentes problématiques psychosociales (par exemple la réduction du stress, la prévention de la rechute dépressive ou addictive), avec des données encourageantes concernant plus spécifiquement les troubles anxieux.

Le MBI–Anxiety, c'est quoi ?

Le MBI-Anxiety se propose comme une intervention qui vise la gestion de l'anxiété, à travers l'apprentissage d'une « écologie » de l'esprit basée sur la pleine conscience.

A travers un parcours de neuf séances, le participant est encouragé à entrer en relation avec l'anxiété d'une manière différente, moins réactive et plus fonctionnelle, afin de conduire une vie le plus possible en accord avec ses propres valeurs. Ainsi, cette perspective nouvelle amène indirectement à une diminution de la symptomatologie anxieuse bien que cela ne soit pas l'objectif primaire.

Les différentes pratiques méditatives proposées dans le groupe MBI-Anxiety permettent de reconnaitre et d'explorer davantage la réactivité émotionnelle et cognitive face à l'anxiété et favorisent une réponse basée sur l'acceptation et le non-jugement.

Les éléments de psychoéducation et d'autres stratégies issues de la thérapie cognitive pour l'anxiété complètent l'intervention.

Le MBI–Anxiety, c'est pour qui ?

Le MBI-Anxiety est indiqué pour toute personne souffrant, ou ayant souffert, d'un trouble anxieux et qui ont bénéficié d'un suivi spécifique (psychothérapeutique et/ou médicamenteux) à leur diagnostic, leur permettant d'atteindre un état de rémission de la symptomatologie aigue.

Ce programme favorise la prévention de la rechute et n'est pas une intervention de crise ou un traitement de première intention pour les troubles anxieux.

Faire face aux difficultés

Les séances et la réalisation des tâches à domicile vous aideront à apprendre à être de plus en plus conscient et présent dans votre vie. La bonne nouvelle est que cela peut rendre la vie plus intéressante, vivante et satisfaisante. D'un autre côté, cela signifie qu'il est nécessaire de faire face à ce qui est présent, même lorsque cela est désagréable ou difficile.

Dans la pratique, vous vous rendrez compte que sortir de l'évitement, faire face et reconnaître les difficultés sont les moyens les plus efficaces, à long terme, pour apprivoiser l'anxiété et pour prévenir la recrudescence d'une symptomatologie aigue. Voir les sentiments, les inquiétudes et les expériences déplaisantes de manière claire, lorsqu'ils surviennent, signifie que vous serez en de bien meilleures conditions pour mettre en place des stratégies adaptées, avant qu'ils ne progressent vers un trouble anxieux persistant.

Dans les séances, vous apprendrez des méthodes douces pour rencontrer les difficultés et serez soutenus par les instructeurs ainsi que par les autres membres du groupe.

Le groupe en bref

Pour qui ?

Personnes souffrant, ou ayant souffert, d'un trouble anxieux

Format du groupe

-Huit séances hebdomadaires de 2h

-Une séance de 4h

-Dix participants au maximum

Lieu du groupe

Service des spécialités psychiatriques
20 bis rue de Lausanne 4ième étage
1201 Genève

Pré-inscriptions

https://www.hug.ch/specialites-psychiatriques/approches-basees-sur-pleine-conscience-mindfulness

Un entretien médical individuel préalable est prévu

Instructeurs

Françoise Jermann, Dr en psychologie, psychothérapeute reconnue au niveau fédéral (OFSP)
francoise.jermann@hcuge.ch

et/ou

Paolo Cordera, psychothérapeute reconnu au niveau fédéral (OFSP)
paolo.cordera@hcuge.ch

Hôpitaux Universitaires Genève

Apprivoiser l'anxiété

MBI-Anxiety

Intervention basée sur la pleine conscience pour les troubles anxieux