Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique

Télécharger Lire En Ligne

Click here if your download doesn"t start automatically

Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique

Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt

Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt

Télécharger Addictions: prévention de la rechute basée sur l ...pdf

Lire en ligne Addictions: prévention de la rechute basée sur ...pdf

Téléchargez et lisez en ligne Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt

---

272 pages
Extrait
Extrait de l'introduction

Le programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience (MBRP) est un programme de postcure intégrant des outils de prévention de rechute cognitivo-comportementaux et une pratique de pleine conscience destinée à des personnes qui ont achevé un premier traitement pour des problèmes de consommation de substance. Selon notre expérience, ce programme convient le mieux aux personnes ayant achevé un traitement hospitalier ou ambulatoire, motivées à maintenir leurs objectifs de traitement, et désireuses d'accomplir des changements dans leur style de vie au service de leur bien-être et de leur rétablissement.
Nous partons de l'idée que les cliniciens attirés par ce programme de traitement ont, outre un intérêt pour ce dernier, l'expérience à la fois d'une pratique de pleine conscience et celle du traitement. Peut-être que, comme plusieurs de vos patients, vous êtes à la recherche d'une approche alternative ou d'une perspective nouvelle pour comprendre et vous occuper des abus de substance et de la rechute. Peut-être recherchez-vous d'autres moyens pour aider vos patients à se libérer de ce cycle destructeur ou d'autres comportements dommageables. C'est une recherche similaire qui nous a conduits au développement du MBRP.
Le programme MBRP est destiné à amener des pratiques de pleine conscience à des personnes tombées dans les pièges addictifs de l'esprit. Les pratiques, dans ce programme, sont destinées à favoriser une conscience accrue des déclencheurs, des habitudes récurrentes et des réactions automatiques qui semblent contrôler une grande part de nos vies. Ces pratiques cultivent la capacité à s'arrêter, à observer l'expérience présente et celle d'amener à la conscience la somme de choix qui s'offrent à nous moment après moment. Enfin, nous travaillons dans l'objectif de nous libérer de nos modes habituels de pensées et de comportements, profondément enracinés et souvent catastrophiques.
Le programme MBRP représente une combinaison de la somme de toutes nos expériences dans le traitement des problèmes de consommation de substance.
Il représente aussi nos parcours personnels dans la pratique de la méditation et notre souhait d'offrir aux autres ce qui a eu tellement de valeur dans nos propres vies, avec l'espoir qu'il puisse soulager quelques-unes de leurs souffrances. C'est également grâce à l'inspiration et au soutien de ceux qui ont été pionniers dans les programmes de pleine conscience que ce programme s'est révélé fertile. Ces personnes ont ouvert la voie à l'intégration de ces riches pratiques et traditions dans la science occidentale, dans la psychologie et dans la médecine.
Nous ne pouvons que souligner l'importance de la pratique personnelle de la méditation comme base d'entraînement et de préparation. Bien que le MBRP soit basé sur les principes de la psychologie comportementale et cognitive, la pratique de la pleine conscience est ce qui différencie ce programme de beaucoup d'autres traitements de l'abus de substances. Notre espoir est que, comme dans la tradition de la réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR) et dans celle de la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBRP), ce programme puisse rester enraciné dans la méditation de pleine conscience.
Être familiarisé et avoir l'expérience de la thérapie cognitive, conduire des groupes et travailler avec les addictions est souhaitable mais peut être secondaire par rapport à l'importance de la pratique personnelle de la pleine conscience. C'est leur propre pratique qui permet aux instructeurs MBRP de modeler les attitudes et comportements et qui permet d'inciter les participants à les cultiver ; ce qui est au coeur du programme. Dans notre expérience, il ne s'agit pas d'une question de détails car c'est seulement à travers la pratique personnelle, et l'expérience des défis et des ressentis qui en découlent, que nous, en tant qu'instructeurs, pourrons vraiment commencer à incarner les qualités que le MBPR souhaite favoriser. Présentation de l'éditeur

« C est en apprenant à changer notre rapport à nos émotions et, finalement, à nous-mêmes, qu il devient possible de se libérer des addictions et des comportements impulsifs. » Cet ouvrage de référence propose un programme de prévention de la rechute des addictions révolutionnaire combinant intelligemment les pratiques de la mindfulness aux stratégies cognitives et comportementales. Outre les notions théoriques indispensables, le thérapeute y trouvera tous les renseignements et outils nécessaires pour une mise en pratique rapide de cette approche. Des directives claires lui indiqueront comment procéder, tandis qu une série de scénarios, d exemples cliniques, de pratiques à domicile et d astuces pour éviter les pièges et embuches le guideront tout au long de sa pratique. Huit séances de groupe parfaitement structurées conduiront le patient à prendre progressivement conscience de ses propres expériences internes, à sortir des modes habituels de pensée et de comportement pouvant déclencher la rechute et, enfin, à acquérir les compétences adéquates pour affronter les défis quotidiens du rétablissement. Pour tout thérapeute instruit à la pratique de la pleine conscience, ce guide fournira une voie claire, accessible et humaine pour amener le patient par une profonde transformation de sa vision de lui-même et du monde, à une meilleure qualité de vie. Biographie de l'auteur

Sarah Bowen est chercheuse et thérapeute au Centre de Recherches en Addictologie de l Université de Washington où elle s est spécialisée dans la pratique de la pleine conscience pour le traitement des comportements addictifs. Neha Chawla réalise un post-doctorat au Centre de recherches en addictologie de l Université de Washington. Alan Marlatt était directeur du Centre de recherches en addictologie, professeur de psychologie et professeur associé à la «School of Public Health» de l Université de Washington. Il est l auteur de plus de 250 publications et a reçu de nombreux prix pour ses recherches tout au long de sa carrière. Alan Marlatt est décédé en 2011.

Download and Read Online Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt #ALQDI7G5HWS

Lire Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt pour ebook en ligneAddictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt à lire en ligne.Online Addictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt ebook Téléchargement PDFAddictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt DocAddictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt MobipocketAddictions: prévention de la rechute basée sur la pleine conscience : Guide clinique par Sarah Bowen, Neha Chawla, G. Alan Marlatt EPub
ALQDI7G5HWSALQDI7G5HWSALQDI7G5HWS