



Programme MBCT Mars-Mai 2019.

Programme MBCT **“Mindfulness Based Cognitive Therapy”** **Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience** **En 8 séances + une journée, en groupe.**

Ce cycle s’adresse aux personnes ayant traversé un ou plusieurs épisodes dépressifs ou à tendance dépressive ou soumise à l’anxiété et qui désirent connaître l’approche de Pleine Conscience (Mindfulness) pour en expérimenter les pratiques et apprendre à les développer de façon autonome.

« La Pleine Conscience » (Mindfulness) :

La Pleine Conscience permet une meilleure attention et une qualité de présence plus large au vécu du moment présent. C’est un état d’être qui se cultive, par un entraînement approprié de l’esprit, se faisant progressivement sur 8 semaines.

Elle est définie comme « la présence délibérée à l’instant présent, sans aucun jugement sur l’expérience en cours » par Dr Jon Kabat-Zinn qui, à l’origine, a élaboré un programme MBSR (Mindfulness based stress reduction) dès 1979 aux USA. Ce programme « généraliste » pour tout venant *permet de pénétrer en profondeur l’expérience de la méditation et de cultiver ainsi des habiletés à faire face au stress.* Depuis plus de 40 ans ces programmes MBSR sont diffusés aux USA en de nombreuses centres médicaux et maintenant, dans le monde entier, *pour aider des patients douloureux ou atteints de pathologies chroniques.*

Actuellement, ce type d’approche touche les secteurs de la société tels que l’éducation, le monde politique, les entreprises, la justice et bien sûr la santé.

Le programme MBCT :

Une application particulière à la prévention de la rechute dépressive.

Le programme MBCT s’inspire de ce programme MBSR et est élaboré par Zindel Segal (Toronto), Mark Williams (Oxford) et John Teasdale (Cambridge) *pour offrir, dans leur domaine de compétences (les TCC*), un programme de prévention de la rechute dépressive.*

Les exercices de thérapie cognitive s’intègrent aux pratiques de pleine conscience pour permettre aux participants d’apprendre le mode de fonctionnement de leur esprit et faire face du mieux possible aux expériences difficiles. Il vise l’autonomie personnelle dans la prise en charge de son existence. Adopter une relation consciente et décentrée à ses propres pensées, sentiments et sensations corporelles offre un choix plus délibéré concernant l’action à mener. L’introduction d’exercices de thérapie cognitive augmente la pertinence du programme en ce qui concerne les ruminations mentales et leurs effets pervers facteur de rechute.

Les résultats récents de recherches scientifiques montrent que même s’il existe une prédisposition à la dépression avec une possibilité de rechutes, il est possible de s’en protéger par ce type d’apprentissage.

Le groupe n’est ni un groupe de thérapie ni un groupe de parole en tant que tel. Il est un lieu d’apprentissage où chacun vient d’abord pour lui-même pratiquer des exercices de présence et de prise de



Programme MBCT Mars-Mai 2019.

conscience de façon à d'appréhender son monde intérieur différemment. Il est aussi le support de l'exploration des expériences de chacun ce qui apporte à tous des éclairages et aide aux prises de conscience. Chacun peut partager son expérience s'il le souhaite sans que personne ne se sente obligé de parler.

Nous suivons le déroulement du protocole MBCT tel que conçu par les inventeurs pour prévenir les rechutes dépressives.

L'institutrice : Dr. Marie-Bénédicte Hibon :

Médecin généraliste en retraite, homéopathe uniciste.

A suivi deux séminaires-retraite de formation à l'instruction du programme MBCT auprès de Zindel Segal (Toronto) et Lucio Bizzini (Hopital universitaire de Genève).

Depuis 2012, approfondissement de la transmission du programme MBCT par co-animation avec Catherine Muzellec**, institutrice Mindfulness à la clinique du Parc à Nantes et instruction du programme MBCT en ville depuis janvier 2018. Elle poursuit intensivement sa formation personnelle et sa participation à des retraites intensives de méditation et s'est engagée en 2016 dans le cursus de formation à l'instruction du programme MBSR selon le modèle du Center for Mindfulness*** (CFM,UMass,USA) tel que transmis par l'ADM**** et l'IPC, Gwenola Herbetto°.

Références :

- *Segal ZV, Williams JMG, Teasdale, JD* La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck, 2016
- *Segal & al*, Manuel de méditation anti déprime. De Boeck 2016 + audio
- *Jon Kabat-Zinn*. L'éveil des sens. Paris : les Arènes 2009
- *Edel Maex*. Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. De Boeck 2007.
- *Christophe André* : Méditer au jour le Jour. L'Iconoclaste 2012
- *Jon Kabat-Zinn* Méditations guidées + CD audio. De Boeck 2016.

Modalités pratiques :

- Un entretien préalable avec l'institutrice : prendre RV : 06 20 74 75 76.
- Une soirée d'information et d'orientation avant inscription (qui sera considérée comme définitive au versement de 110 euros d'arrhes). Cette soirée fait partie du programme.
- 8 séances de 2H30 (sauf la 1° et la 8° durée de 3H.) qui forment un tout indissociable. Durant ces séances sont pratiqués des exercices guidés de méditation assise, debout ou marchés, de mouvements lents, de respirations, de balayage corporel (dit scan corporel), des exercices de thérapie cognitivo-comportementale, des dialogues exploratoires dans le groupe autour de l'expérience de chacun.
- Des pratiques intensives à la maison pour lesquelles il est nécessaire de prévoir d'y consacrer 1H. par jour, le cœur du programme entre deux séances.
- Une journée complète d'intégration (10h-17h30).

Il est souhaitable de venir avec un vêtement souple et des chaussettes. Apporter plaid et/ou couverture, un coussin de méditation si vous en possédez. Les tapis de yoga se trouvent sur place ainsi que des chaises.

(NB : aucune compétence physique particulière n'est requise.)



Programme MBCT Mars-Mai 2019.

Le coût du cycle (8 séances + une journée d'intégration) est de 410 € (110 + 300) ou (110+150+150)

Il comprend :

- Les enseignements et les pratiques dispensés en séances,
- Les outils didactiques et les audio pour la pratique au domicile (mp3) envoyés par le net.
- Les pratiques de la journée complète.

(NB : Le coût financier ne peut pas être un obstacle, une négociation est possible).

Lieu :

Atelier de Yoga de S.B. Gastineau, 3 rue de St Brévin, 44100 Nantes.

Tramway N°1 arrêt : Croix Bonneau et Bus 11 arrêt : Bourderies.

Dates :

Soirée d'information et d'orientation : le vendredi 1^{er} Mars 2019 à **19h** : prière d'annoncer sa venue par sms ou message au 06 20 74 75 76. Cette soirée fait partie intégrante du programme.

Les vendredis de **18h à 20h30** : les 22, 29 Mars, 5, 26 Avril, 3, 10, 24 et 31 Mai 2019 (les vacances scolaires étant du 6 au 22 Avril). Pour le 22 Avril et le 31 Mai, prévoir une fin de séance plutôt vers 21H selon le nombre de personnes dans le groupe. La date du 31 Mai (WE d'Ascension) sera revue avec le groupe.

La journée complète de 10h à 17h 30 le samedi 11 Mai 2019 (lieu à préciser).

*TCC : Thérapies cognitives et comportementales.

** Site de Catherine Muzellec : <https://catherinemuzellec.fr>

*** CFM : Centre de formation à la Mindfulness: www.umassmed.edu/cfm

****ADM : association pour le développement de la Mindfulness : www.association-mindfulness.org

° IPC, Gwenola Herbette : www.pleine-conscience.be

Dr. Marie-Bénédicte Hibon
mbhibon@gmail.com

06 20 74 75 76