



## Institut Double Hélice

### MBCT Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression

**Durée :** 3 jours – **Nombre d'heures :** 21 heures – **Coût :** 480 €

**Dates :**

- FOAD-P : Séance MBCT 0 - Séance de calage : 13/10/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 1 - Séance d'ouverture : 30/10/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 2 - Vivre dans sa tête : 06/11/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 3 - Rassembler l'esprit dispersé : 13/11/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 4 - Reconnaître l'aversion : 20/11/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 5 - Laisser être et lâcher prise : 27/11/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 6 - Les pensées ne sont pas des faits : 04/12/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 7 - Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ? : 11/12/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 8 - Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises : 18/12/2023
- FOAD-P : Séance MBCT 9 - Une matinée pratique de pleine conscience : 10/12/2023

**Public :** Personnel soignant , médecin, médecin psychiatre, psychologue, psychothérapeute, sages femmes, infirmier(e), étudiant(e) en médecine, étudiant(e) en psychologie et psychopraticien(ne).

**Pré-requis :** Aucun en particulier

Il est contre-indiqué de s'engager dans ce programme en période de crise maniaque ou dépressive, d'instabilité, d'épisode psychotique, ou d'addictions toxiques.

**Le programme MBCT est un programme d'engagement personnel.** Aussi , le participant s'engage par son inscription :

**A assister à toutes les séances : la séance d'essai-calage technique en amont, les 8 séances et la ½ journée du programme.**

A pratiquer (avec les supports audio et documents pédagogiques fournis) environ 45 min /jour pendant ces 8 semaines.

A respecter la confidentialité des séances. **Il s'agit d'une formation en ligne et ne vous inscrivez pas si...**

**-Vous n'avez pas les conditions matérielles** suffisantes pour une formation en ligne :

navigateurs Google Chrome ou Firefox, équipements informatiques récents avec mise à jour des logiciels, un bon débit de connexion Internet, une webcam et un micro.

**-Votre institution utilise des pare-feux** qui empêcheront l'accès à la plateforme. Vérifiez auprès de votre service informatique.

**-Vous n'êtes pas disponible** pour les regroupements.

**Objectif :** L'objectif de ce cycle est de s'initier à la Méditation de Pleine Conscience par la pratique des différents exercices. L'objectif est de nous rendre plus attentifs et lucides, envers nos mouvements mentaux à la source de nos émotions et de nos comportements parfois indésirables ou toxiques, qui prennent naissance en nous à différents moments de notre vie et interfèrent dans nos relations privées ou professionnelles. Ces connaissances et pratiques nous permettent notamment d'effectuer un petit pas de côté et de rester bienveillant avec nous-même et avec l'Autre dans les relations interpersonnelles souvent complexes.

Par ailleurs le programme de 8 semaines est le prélude nécessaire à la formation en tant qu'instructeur MBCT. Pour être instructeur, il faut avoir une pratique personnelle régulière et profonde de la méditation, c'est ainsi que se transmet le programme.

**Programme :** Le programme consiste à s'appuyer sur des exercices d'attention et de concentration pour être volontairement dans le présent et ainsi se familiariser avec son esprit et la manière qu'il a d'anticiper ou de ruminer. Le but n'est pas la relaxation, il y a parfois des moments difficiles et nous allons travailler à savoir traverser les épreuves et les émotions douloureuses autrement qu'à nos habitudes, à l'image des personnes qui vivent des épisodes dépressifs. Vous retrouverez le détail du programme en cliquant sur contenu des séances et/ou sur la fiche "programme détaillé". **Il s'agit d'un programme intensif, en groupe de 15 personnes maximum. Les séances se déroulent en visioconférence interactives depuis notre plateforme. pendant 8 semaines :**

**8 séances hebdomadaires (2h environ) et une demi journée. Vous retrouverez les dates exactes en cliquant sur "contenu des séances". Pour valider votre inscription, cliquez sur "je m'inscris". La formatrice prendra contact avec vous pour un entretien à la suite d'un questionnaire.**

– FOAD-P : Séance MBCT 0 - Séance de calage : Séance de calage

– FOAD-P : Séance MBCT 1 - Séance d'ouverture : Présentation du parcours et des participants

– FOAD-P : Séance MBCT 2 - Vivre dans sa tête : Plusieurs temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : Vivre dans sa tête

Scan corporel et La pleine conscience du corps

La Respiration en pleine conscience

Présentation de la pratique formelle et pratique informelle de la semaine

– FOAD-P : Séance MBCT 3 - Rassembler l'esprit dispersé : Plusieurs temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : Rassembler l'esprit

Les bases de la Méditation assise

Les mouvements d'étirements en pleine conscience

3 minutes d'espace de respiration

Distinguer : Pensées, émotions, sensations corporelles

Présentation des pratiques formelle et informelle de la semaine

– FOAD-P : Séance MBCT 4 - Reconnaître l'aversion : Plusieurs temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : Reconnaître l'aversion

Observer les saisies et l'aversion

Reconnaître les pensées automatiques

Critères diagnostiques d'un épisode de dépression sévère

La marche en pleine conscience

Présentation de la pratique formelle et pratique informelle de la semaine

– FOAD-P : Séance MBCT 5 - Laisser être et lâcher prise : Plusieurs temps de méditation, suivis d'échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : "Laisser être et lâcher prise"

Les notions d'acceptation/permission/lâcher prise

Cultiver une relation différente avec l'expérience

Un nouvel espace de respiration

Présentation des pratiques formelle et informelle de la semaine

– FOAD-P : Séance MBCT 6 - Les pensées ne sont pas des faits : Plusieurs temps de méditation, suivis d'échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : "les pensées ne sont pas des faits".

Considérer différemment vos pensées, différentes perspectives possibles.

La prévention de la rechute.

Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression.

Distinguer les premiers signes de la rechute dépressive.

L'espace de respiration et son utilité.

Présentation de la pratique formelle et de la pratique informelle de la semaine.

– FOAD-P : Séance MBCT 7 - Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ? : Plusieurs temps de méditation, suivis d'échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : "Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?"

Les liens entre activités et humeur

Établir ses propres ressources

Identifier les actions à entreprendre et à quel moment pour faire face

Présentation de la pratique formelle et pratique informelle de la semaine

– FOAD-P : Séance MBCT 8 - Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises : Plusieurs temps de méditation, suivis d'échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Exploration du thème spécifique : "Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises"

Qu'avons-nous appris, partages des réflexions personnelles ?

Comment maintenir la pratique ?

Références

Évaluation du parcours

– FOAD-P : Séance MBCT 9 - Une matinée pratique de pleine conscience : **1/2 journée de pratique** :

Plusieurs temps de méditation, suivis d'échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Revue de l'ensemble des pratiques,

Temps de silence

Discussion sur les difficultés, les adaptations individuelles, comment se les approprier...

**Méthodes pédagogiques : Il s'agit d'un programme intensif de 8 semaines.** Les séances se déroulent en visioconférence interactives via notre plateforme et en groupe de 15 personnes maximum.

8 séances hebdomadaires (2h environ) : méditations guidées (scan corporel, méditation assise et marchée) ; exercices corporels doux ; explications et échanges sur les expériences hebdomadaires personnelles

auxquelles s'ajoute une demie journée en ligne en silence en pratique guidée. Cela nécessite une pratique individuelle quotidienne de 40 min environ et avec des supports écrits et audio.

**Validation des acquis** : Présence à chaque séance du programme.

**Intervenant** : Christilla Boucher Rérolle, *Psychologue clinicienne*