



Institut Double Hélice

MBCT Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression

Durée : 3 jours – **Nombre d'heures** : 23 heures – **Coût** : 500 €

Dates :

- Séance MBCT 1 - Programme et Définition : jeudi 09/05/2019
- Séance MBCT 2 - Vivre dans sa tête : jeudi 16/05/2019
- Séance MBCT 3 - Rassembler l'esprit dispersé : jeudi 23/05/2019
- Séance MBCT 4 - Reconnaître l'aversion : jeudi 06/06/2019
- Séance MBCT 5 - Laisser être et lâcher prise : jeudi 13/06/2019
- Séance MBCT 6 - Les pensées ne sont pas des faits : jeudi 20/06/2019
- Une journée pratique de pleine conscience : Dimanche 23/06/2019
- Séance MBCT 7 - Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ? : jeudi 27/06/2019
- Séance MBCT 8 - Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises : jeudi 04/07/2019

Public : Médecin, médecin psychiatre, psychologue, psychothérapeute, étudiant en médecine, étudiant en psychologie et psychopraticien.

Pré-requis : Aucun

Objectif : 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. L'objectif est de nous rendre plus attentifs et lucides, envers nos mouvements de conscience et leurs rapports automatiques avec un certain nombre d'émotions et de comportements indésirables ou toxiques qui prennent naissance en nous à différents moments de notre vie.

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.

– Séance MBCT 1 - Programme et Définition : Accueil et présentation des participants

Définition des attentes pour chacun

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

Chaque séance explorera des thèmes spécifiques : Présentation des thèmes

Pratique à domicile, l'importance de s'exercer entre les séances

La patience et la persévérance

Comment le programme MBCT peut-il aider?

Pratique autour de Conscience et pilotage automatique

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

Exploration du thème spécifique : Vivre dans sa tête

Le Scan corporel

La Respiration en pleine conscience

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

– Séance MBCT 3 - Rassembler l'esprit dispersé : 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 assises

Les mouvements en pleine conscience

Distinguer : Pensée, sentiment, sensation

Rassembler l'attention

Etendre l'attention

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

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

Exploration du thème spécifique : Reconnaître l'aversion

La marche en pleine conscience

Auto observation

Pensée automatique

Critères diagnostiques d'un épisode de dépression sévère

Rester présent

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

– Séance MBCT 5 - Laisser être et lâcher prise : Laisser être et lâcher prise

– Séance MBCT 6 - Les pensées ne sont pas des faits : Temps de méditation, suivi par des 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

La prévention de la rechute

Travailler en toute sagesse avec la tristesse et la dépression

Distinguer les premiers signes de la dépression

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

– Une journée pratique de pleine conscience : Cette journée se déroule dans le silence.

Différentes expériences sont proposées : marche en pleine conscience, qi gong, yoga.

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

– Séance MBCT 7 - Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ? : Comment puis-je prendre au mieux soin de moi ?

– Séance MBCT 8 - Exercer et élargir les compétences nouvellement acquises : Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur.

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

Temps de méditation, suivi par des échanges sur la pratique entre les participants et l'instructeur

Evaluation du parcours

Méthodes pédagogiques : Les séances se déroulent en groupe de 15 personnes maximum.

Validation des acquis : Présence à tous les moments du programme.

Intervenant : Laure Mann , *Psychologue clinicienne*

SAS Double Hélice - 16 rue jacquard -11100 - Narbonne - Tél. : 06 63 83 40 19
<http://www.institut-double-helice.fr> - Siret :817 473 762 000 18 R.C.S Narbonne – Code APE : 8559B
N° de formateur : 91 11 01 391 11 auprès du Préfet de la Région Languedoc Roussillon »