

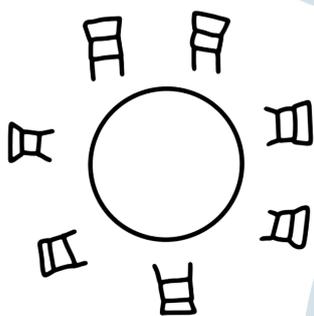


# UNE THÉRAPIE À DESTINATION DES FAMILLES AU CISP JEAN CAURANT

Stress ? Anxiété ? Surmenage ?  
Colères ? Risque de dépression ?  
Insomnies ? Douleurs ?....

## PROGRAMME MBCT ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

Le programme MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy), initialement développé pour la prévention des rechutes dépressives, intègre les principes de la Thérapie Cognitive Comportementale(TCC) et les enseignements de la pleine conscience. La pleine conscience est une méthode de gestion des émotions qui amène à se dégager des automatismes psychologiques dysfonctionnels, et qui apprend à vivre avec les tensions sans perdre l'équilibre.



Depuis 2019, l'association *espoir hauts de seine* propose aux familles intéressées, une thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, suivant un programme en 8 semaines : le MBCT

Les cycles MBCT dispensés au sein de l'association *ehs* sont destinés aux familles (parents, fratrie, conjoint...) ayant un proche souffrant de troubles psychiques. Ils amènent à modifier le rapport aux situations difficiles, et à adopter un autre point de vue sur soi, sur autrui. Par cet apprentissage, il est possible de :

Reconnaître, explorer et accepter nos émotions. Limiter les réponses impulsives sur le coup de l'émotion. Prendre de la distance par rapport aux pensées négatives. Adopter une meilleure posture, et agir de façon congruente avec nos valeurs.

Progressivement, grâce à la pratique active réalisée entre les séances, le programme apprend à développer des compétences psychologiques qui permettent d'appréhender plus efficacement les pensées et les émotions douloureuses, de sorte à ce qu'elles aient moins d'impact sur notre vie.

Le programme MBCT s'adresse à toute personne désireuse de vivre pleinement et plus sereinement le moment présent, particulièrement dans le cadre de la prévention de la dépression ; de la gestion du stress, de l'anxiété, de la douleur chronique, de l'impulsivité (colère)...



### ORGANISATION DU CYCLE 2022

Réunion  
d'information

Lundi 31 janvier  
2022  
17h

Début  
du programme

Lundi 21 Février  
2022

Fin du  
programme

Lundi 11  
Avril 2022

Horaires

17h-19h

Modalités  
des séances

8 séances  
groupales,  
de 2h sur place  
et à distance

Constitution  
du groupe

8 à 12  
participants



### DISPOSITION PRATIQUES

Pour vous inscrire ou obtenir plus de renseignements, vous êtes invité à assister à la réunion d'information qui se tiendra le 8 décembre prochain (voir calendrier ci-contre).

Une brochure d'information détaillée est également disponible auprès de l'UNAFAM 92 et des structures de l'association *ehs*.



Lieu :

CISP Jean Caurant  
2 Rue Pablo Neruda, 92220 Bagneux  
& En ligne



Contact :

Estelle FILOCHE,  
Psychologue  
e.filoche@ehsasso.com