

# PROGRAMME MBCT ENTRAÎNEMENT À LA PLEINE CONSCIENCE

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

“ Si nous ne pouvons contrôler l'océan de nos pensées, émotions et souffrances intérieures, apprenons à en surfer les vagues, sans y résister ni nous laisser emporter  
**Schoendorff, 2009**

## DISPOSITIONS PRATIQUES ET CONDITIONS DE PARTICIPATION

Réunion d'information	Lundi 31 janvier 2022 17h	Horaires 17h-19h
Début du programme	Lundi 21 Février 2022	
Fin du programme	Lundi 11 Avril 2022	
Modalités des séances	8 séances groupales, de 2h sur place et à distance	
Constitution du groupe	8 à 12 participants	

Afin de bénéficier de tout le potentiel de la thérapie, un certain engagement est requis. Pour participer, prévoir :

- D'assister à la séance d'information
- De participer à l'intégralité des séances
- De consacrer environ 45 min quotidiennes à la pratique des exercices

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

**Contact :**  
Estelle FILOCHE,  
Psychologue  
e.filoch@ehsasso.com

## MBCT POUR LES FAMILLES CONCERNÉES PAR LES TROUBLES PSYCHIQUES D'UN PROCHE

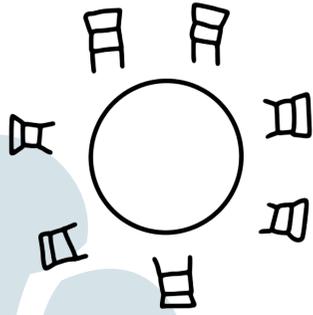
75% des aidants familiaux se sentent anxieux, stressés ou surmenés  
DREES Etudes et résultats n°799/03/2012

Accompagner un proche vivant avec des troubles psychiques n'est pas sans influence sur notre propre vie. Le stress supporté peut être renforcé par un bavardage mental, des projections, des désespoirs, qui occasionnent une détresse psychologique supplémentaire... Une double peine en quelque sorte !

Les cycles MBCT dispensés au sein de l'association ehs sont destinés aux familles (parents, fratrie, conjoint...) intéressées par les objectifs suivants :

- Limiter les réponses impulsives sur le coup de l'émotion, et enrichir notre gamme de réactions.
- Prendre de la distance, et modifier le rapport aux expériences pénibles.
- Adopter une posture congruente avec nos valeurs, et nous rapprocher des personnes dont nous nous soucions, y compris nous-même.

Plus largement, Le programme MBCT s'adresse à toute personne désireuse de vivre pleinement et plus sereinement sa vie, telle qu'elle est maintenant.



Quelques précisions...

MBCT ?

Le programme MBCT, - Mindfulness Based Cognitive Therapy - , a initialement été développé par les cognitivistes Z. Segal, J. Teasdale et M. Williams, pour la prévention des rechutes dépressives. Le programme intègre les enseignements de la Thérapie Cognitive - Comportementale (TCC) et de la pleine conscience.

Pleine conscience ?

*La pleine conscience est une méthode de gestion des émotions qui amène à se dégager des automatismes psychologiques dysfonctionnels, et apprend à vivre avec les tensions sans perdre l'équilibre.*

## FONCTIONNEMENT

Le programme MBCT progresse autour d'une pratique active des méthodes instruites en séances. Le participant apprend à développer des compétences psychologiques permettant d'appréhender plus efficacement les pensées et les émotions douloureuses, pour qu'elles aient moins d'impact sur sa vie.

Le programme MBCT :

- Apprend à vivre pleinement au présent.
- Développe une bienveillance, et une tolérance pour son expérience.
- Améliore la conscience des émotions, et des ruminations mentales : meilleure acceptation, moindre évitement, plus de liberté dans les choix au lieu de réagir par automatisme (fuite, distraction, frustration, résignation...).
- Invite se (re)découvrir et à prendre davantage soin de soi et des autres.

## ORGANISATION

Programme structuré et progressif, organisé en 8 séances, sur 2 mois :  
1 séance de 2h par semaine  
8 à 12 participants par groupe

Contenu des séances et apports :  
Pratiques dirigées à poursuivre chez soi  
Accès libre aux fichiers audio des pratiques  
Enseignements de la TCC  
Partage d'expérience entre participants

## INDICATIONS

- Prévention de la dépression
- Gestion du stress, anxiété, insomnie
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie)
- Gestion de la douleur chronique
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique
- Amélioration du perfectionnisme excessif

## CONTRE-INDICATIONS

- Dépression en phase aiguë
- Troubles bipolaires non stabilisés
- Troubles sévères de l'attention
- Séquelles psychologiques physiques, émotionnels ou sexuels d'abus
- Dissociations
- Attaques de panique récurrentes
- Troubles psychotiques non stabilisés (hallucinations, délires)