

PROGRAMME MBCT DE 8 SEANCES (EN GROUPE)

Objectif : Initiation à la méditation et prévention de la rechute anxio-dépressive

Modalité technique : distanciel (nécessité d'avoir un bon réseau Internet)

Durée : 16 heures étalées sur 8 séances

Pré-requis : un entretien d'admission préalable est nécessaire pour intégrer le groupe afin d'évaluer si le protocole est adapté pour vous car une personne vivant un épisode dépressif ou émotionnel aigu, n'aura pas les ressources nécessaires pour les pratiques & les exercices.

Objectifs pédagogiques :

- Séance 1 : découvrir la pleine conscience par l'expérience personnelle et interpersonnelle ; apprendre à repérer nos pilotes automatiques pour nous approprier de l'instant présent
- Séance 2 : apprendre à ne pas vivre les expériences uniquement par l'intermédiaire de la pensée par le biais d'une connaissance directe et expérientielle
- Séance 3 : développer l'apprentissage d'une présence à ce qui est là par le biais des sensations physiques et par l'intermédiaire des mouvements conscients et d'étirements
- Séance 4 : apprendre à devenir d'avantage conscient des pensées, des sentiments et des sensations de façon de mieux prendre conscience de notre expérience, de façon à que nous puissions y répondre plutôt que d'y réagir de façon automatique
- Séance 5 : développer une relation différente à l'expérience tel qu'elle est, de l'accepter tel qu'elle est, sans la juger ni d'essayer qu'elle soit différente
- Séance 6 : réduire le degré d'identification de nos pensées et de ne pas aller les voir comme des faits ; l'attention est explicitement portée sur les pensées et les relations que nous entretenons avec elles
- Séance 7 : agir, mettre en mouvement, et prendre des décisions (séance de psychoéducation)
- Séance 8 : résumer les 8 séances, souligner l'importance de la pratique régulière de la pleine conscience pour maintenir un bon équilibre émotionnel et insister la nécessité de savoir prendre soins de soi

Modalités pédagogiques : alternance de pratiques de méditation, partage d'expérience, exercices de thérapie comportementale et cognitive, et exercices de la psychologie expérimentale des émotions.

Moyen d'évaluation : des auto-questionnaires sont transmis en début et fin de formation ainsi qu'une évaluation orale sera faire à la fin de 8 semaines.

Moyen d'encadrement : Loretta SALA, psychologue clinicienne et docteur en psychologie & psychopathologie, instructrice et formatrice en MBCT, conduira toutes les pratiques et les exercices ainsi que le partage d'expériences.

Honoraires :

Tarif pour les personnes qui n'ont pas de prise en charge : 440€ TTC

Conditions d'accessibilité aux personnes handicapées : cette formation est accessible aux personnes en condition d'handicap. Veuillez nous contacter

Délais d'accès : 1 à 3 mois

Sommaire :

- la pleine conscience
- les exercices de thérapie comportementale et cognitive
- les pratiques corporelles
- les épreuves de la psychologie expérimentale des émotions