



## PREVENIR LES RECHUTES DEPRESSIVES: THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE

(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)

Pierina ROGG BAZZANO, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP

### QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME MBCT?

La Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), en français thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, est une approche de groupe développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams depuis une quinzaine d'années. La MBCT est destinée à prévenir les rechutes dépressives chez les patients en rémission d'une dépression unipolaire récurrente.

En présence d'un état de tristesse transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes dépressifs ont tendance à réactiver des pensées et émotions négatives pouvant déclencher une rechute. La MBCT vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise ainsi la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle.

Un des principaux aspects cliniques de la dépression est son caractère récurrent. Après un premier épisode dépressif, plus d'un patient sur deux en vivra un deuxième, et le taux de rechute augmente après chaque épisode.

Le programme MBCT a été spécialement conçu pour la prévention de la rechute dépressive. L'objectif de ce programme est d'augmenter la chance de prévenir une future dépression. Il aborde la question en groupes d'une dizaine de personnes ayant également souffert de dépression et ayant été traitées ou non à l'aide d'antidépresseurs.

### LES TACHES A DOMICILE

Ensemble, nous travaillerons pour changer des modes de pensées qui ont souvent été présents pendant longtemps. Ces modes ont pu devenir des habitudes. Des changements sont possibles seulement si nous prenons le temps et faisons des efforts pour apprendre de nouveaux savoir-faire.

Cette approche dépend en grande partie de votre motivation à faire les exercices à domicile entre les séances de groupe. Ce travail chez-vous prend environ une heure par jour, six jours par semaine, pendant huit semaines, et implique des tâches telles qu'écouter des CDs, exécuter des exercices brefs, et ainsi de suite.

### INSTRUCTRICE

Pierina ROGG BAZZANO, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, travaille dans le domaine de thérapies cognitivo-comportementales depuis 1997.

Contact: +41 22 779 00 11 / pierina@geneva-link.ch

Adresse du cabinet: Cabinet des Fayards 42-44, route du Grand-Lancy, 1212 Grand-Lancy

### RENCONTRE PREALABLE

Nous vous proposons une séance préliminaire de 50 min en individuel au cours de laquelle nous discuterons de votre parcours en particulier lié à la dépression, du contexte actuel et de la motivation à suivre le programme.

### L'APPORT DE LA PLEINE CONSCIENCE

Pratiquer la pleine conscience revient à découvrir, entraîner et développer un espace personnel où la présence, l'attention bienveillante portée aux choses et le non-jugement sont au premier plan.

« La pleine conscience apporte de mieux savourer ce que la vie nous donne, de vivre tous ces moments importants de notre vie, que ce soit une conversation avec un ami ou un jeu avec ses enfants, au lieu de se projeter continuellement dans le futur. L'autre bénéfice de la pleine conscience, c'est qu'elle nous aide à ne pas nous noyer dans nos souffrances, nos difficultés ». Christophe André, psychiatre français

### ORGANISATION PRATIQUE

#### Horaires des sessions d'automne 2018:

Le mardi, de 17h à 19h aux dates suivantes:

Mardi 2, 9, 16, 30 octobre 2018 (pas de session le 23)

Mardi 6, 13, 20, 27 novembre 2018

**Lieu:** «Espace ressource-mindfulness»

Rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève

Local situé dans le quartier de la Jonction, à proximité des Lignes TPG 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts « Jonction » et Palladium »).

**Pré-inscription:** remplir le formulaire sur le site [www.ressource-mindfulness.ch/programme](http://www.ressource-mindfulness.ch/programme) ou contacter: [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch).

**Coût:** CHF 640.- (sont inclus: les 8 séances du programme, la séance d'évaluation préliminaire individuelle, les documents papier et audio).