

Instructeur-trices MBCT



Jean-Philippe Jacques, PharmD, PhD, instructeur MBCT et MBSR certifié

Fondateur de Ressource Mindfulness. Un parcours de vie sous le signe de l'éclectisme: doctorats en pharmacie et biologie moléculaire, formations post-graduées en santé communautaire, pédagogie appliquée à la santé, counselling et pleine conscience. Des activités dans la recherche, la pédagogie, l'éducation à la santé, l'éducation thérapeutique et l'humanitaire. En parallèle, pratique du tai-chi et de la méditation depuis 1995.



Maria Romero, instructrice MBCT, MBSR et MBCL

Thérapeute en Relation d'Aide psychologie, co-créatrice de l'École de l'Ecoute Réciproque et co-animatrice d'une formation de 2 ans à l'écoute de soi et de l'autre. Au bénéfice d'une expérience de plus de 20 ans au CICR. Pratique la méditation depuis 2009 et formée à l'instruction du programme MBCT auprès de Manuela Tomba et Claire Mizzi. Est également instructrice MBSR depuis 2016 et MBCL (Mindfulness based Compassionate Living) depuis 2018.

Tous nos instructeurs-trices sont formés par le Center for Mindfulness de l'Université de médecine du Massachusetts ou par l'Université Libre de Bruxelles, selon le programme développé par Jon Kabat Zinn et Saki Santorelli.

Informations et inscription

frederic@ressource-mindfulness.ch
www.ressource-mindfulness.ch/mbct



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.

Programme MBCT *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

Prévention des rechutes dépressives, troubles anxieux ou burn out

Cycle de février à mars 2021



Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
www.ressource-mindfulness.ch

Qu'est-ce que le programme MBCT ?

Construit sur 8 semaines, le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) se base sur deux piliers: la **Pleine Conscience** et la **Thérapie Cognitive et Comportementale**.

La pratique de la **Pleine conscience** est un entraînement de l'esprit qui nous permet de développer une plus grande qualité d'attention, de présence à nos sensations, émotions, schémas cognitifs, réactions émotionnelles et comportementales mais aussi à notre entourage et plus globalement à notre vie. Elle nous permet de trouver une certaine stabilité intérieure et de faire face ainsi autrement aux turbulences propres à la condition humaine.

L'apport de la **thérapie cognitive et comportementale** vise à mettre en évidence et à prendre du recul face à nos schémas de pensée, souvent inconscients et pourtant source d'anxiété, de ruminations mentales, voire de dépression à travers différents exercices.

Qu'attendre d'un programme MBCT ?

L'objectif de ce programme est de nous aider à:

- Mieux déceler les signes avant-coureurs d'une rechute dépressive, anxieuse ou d'un burn out afin d'éviter une rechute
- Prendre du recul face à la situation et nous « dé-identifier » de nos pensées et ruminations mentales
- S'apaiser et se centrer
- Développer une plus grande stabilité mentale et émotionnelle
- Apprivoiser et réduire notre stress, notre anxiété, notre impulsivité
- Trouver des manières bénéfiques de répondre aux inévitables difficultés que nous rencontrons dans notre vie quotidienne

Qui peut en bénéficier ?

Le protocole MBCT s'adresse particulièrement aux personnes ayant souffert de dépression, d'un trouble anxieux ou d'un burn out et qui souhaitent prévenir une rechute.

Il s'adresse plus globalement à tous ceux qui souhaitent « défusionner » avec leurs pensées et apprendre une manière différente de se mettre en relation avec leurs émotions (colère, peur, tristesse, stress).

Contenu du programme

Fortement participatif, ce programme se compose de 8 séances de 2h chacune ainsi que d'une journée de pratiques méditatives. Durant chaque séance s'alternent des pratiques méditatives guidées (assises ou couchées, dans

l'immobilité et le mouvement), des exercices expérimentiels et des temps dédiés au partage à deux ou en groupe.

La participation au programme demande d'être présent à chaque séance ainsi qu'à la journée d'approfondissement. Par ailleurs, elle implique une pratique quotidienne de 45min à une heure.

Entretien préalable par téléphone ou visio-conférence

Avant de confirmer votre inscription au programme, nous conviendrons ensemble d'une rencontre individuelle préliminaire de 50 minutes. Cette rencontre permet de faire connaissance et de discuter de votre parcours. Elle permet également d'écarter les contre-indications à l'apprentissage de la pratique de la Pleine Conscience: symptômes dépressifs en phase aiguë, état de stress post-traumatique ou troubles psychotiques.

Si vous deviez vous trouver dans ces cas de figure, l'évaluation servira à vous orienter vers des techniques thérapeutiques adaptées avant d'entreprendre un cycle MBCT.

Informations pratiques

Dates: de février à mars 2021

Dates détaillées des séances:

- 2, 9, 23 février 2021

- 2, 9, 16, 23, 30 mars 2021

Journée d'approfondissement: dimanche 21 mars de 09h30 à 16h30.

Fréquence: 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h.

Horaire: le mardi de 17h à 19h.

Tarif: Le prix s'élève à CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, la journée de retraite, l'entretien préliminaire, les documents papier et audio, l'accès à l'espace « participants » du site internet. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut être adapté aux conditions personnelles. Tarif réduit de CHF 520.- sur demande.

Lieu : Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève. Ce local est situé dans le quartier de la Jonction, à proximité des lignes TPG 2, 4, 11, 14 et 19 (arrêts Jonction et Palladium).

Inscription : via la page www.ressource-mindfulness.ch/mbct ou par courriel à frederic@ressource-mindfulness.ch