

## Instructrice MBCT



### **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 2022



**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 2h15 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'écartier les contre-indications à l'apprentissage de la pratique de la Pleine Conscience: symptômes dépressifs en phase aigüe, 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 2022

Dates détaillées des séances:

- 01, 08, 22 février
- 01, 08, 15, 22, 29 mars

Journée d'approfondissement: samedi 19 mars 2022, de 09h30 à 16h30.

Fréquence: 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h15.

Horaire: le mardi de 11h45 à 14h.

Tarifs: - Normal: CHF 640.-  
- Réduit: CHF 520.- (AVS, AI, en recherche d'emploi)  
- Etudiant-es ou apprenti-es: CHF 260.- + Participation Libre et Consciente en fin de programme (voir ci-dessous)

PLC La Participation Libre et Consciente (PLC) est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou un programme. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant le programme.

Lieu: Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève.

Inscription: via la page [www.ressource-mindfulness.ch/mbct](http://www.ressource-mindfulness.ch/mbct) ou par courriel à [frederic@ressource-mindfulness.ch](mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch)