

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

de février à avril 2025



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 expérientiels 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.

Séance de préparation et entretien individuel

Avant de commencer ce programme MBCT, une séance de préparation d'une durée de 1h30 est requise. Elle a pour but de connaître les principes, les objectifs et l'origine du programme, de rencontrer l'institutrice et de vivre une première expérience pratique de la méditation de pleine conscience.

Après cette séance de préparation, vous conviendrez avec l'institutrice d'un entretien individuel en visioconférence de 30min. Celui-ci permettra de discuter de votre parcours et d'écartier les éventuelles contre-indications à l'apprentissage de la pratique de la Pleine Conscience.

Informations pratiques

Prochain cycle : février à avril 2025

Dates des séances : 12, 19 février, 05, 12, 19, 26 mars, 02, 09 avril 2025

Séance de préparation : mercredi 29 janvier 2025, de 17h15 à 18h45

Journée d'approfondissement : samedi 22 ou 29 mars 2025, de 9h30 à 16h30

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

Horaires : le mercredi de 17h à 19h

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.

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

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