



THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA PREVENTION DE LA RECHUTE DEPRESSIVE (MBCT)

Atelier-retraite d'initiation à l'instruction de groupes MBCT

**Centre de retraite Crêt-Bérard, PUIDOUX / VD (Suisse)
du samedi 24 au mercredi 28 juin 2017**

Sous la direction de Zindel Segal, Ph.D.,
Lucio Bizzini, Ph.D. et Françoise Jermann, Ph.D.

Formation organisée par l'ASPCO et parrainée par l'ADM

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. 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 de manière facilitée des patterns de pensées et d'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. Ce programme intègre des techniques de thérapie cognitive avec la pratique de la méditation. Méditer permet précisément de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.

L'atelier-retraite auquel nous vous invitons à participer mettra l'accent sur l'importance pour le clinicien lui-même de pratiquer la méditation et de s'interroger sur sa pratique. A travers des jeux de rôle et la simulation des séances en classe, les participants au cours seront amenés à être tour à tour instructeur et patient. Des méditations journalières, des exercices de yoga/mindful, et des périodes de silence sont prévus. Nous allons également aborder le rôle de la pratique de la méditation pour la régulation des émotions, les origines et le modèle théorique sous-jacents à la MBCT ainsi que l'intégration de la pratique personnelle dans le modèle thérapeutique.

- **Zindel Segal** est titulaire de la Cameron Wilson Chair in Depression Studies en psychothérapie à l'Université de Toronto. Il dirige le département de thérapie comportementale et cognitive au "Center for Addiction and Mental Health" et est professeur de psychiatrie et de psychologie à l'Université de Toronto. Le Dr. Segal est membre fondateur de "l'Academy of Cognitive Therapy".
- **Lucio Bizzini** est docteur en psychologie et psychothérapeute reconnu au niveau fédéral. Il travaille en cabinet privé. Membre fondateur de l'Association Suisse de Psychothérapie Cognitive. Il a contribué depuis une dizaine d'années à la diffusion de MBCT en Pays Francophones.
- **Françoise Jermann** est docteur en psychologie et psychothérapeute reconnue au niveau fédéral. Elle travaille aux Hôpitaux Universitaires de Genève dans le Département de Santé Mentale et de Psychiatrie (Unité des Troubles de l'humeur et Programme Troubles anxieux). Ses activités en lien avec la pleine conscience sont centrées sur la clinique et la recherche.

Les dates prévues sont du samedi 24 juin (accueil, distribution des chambres, repas à 18h30), jusqu'au mercredi 28 juin 2017 à 13 h. Le lieu est un centre de rencontre situé dans un espace très agréable, non loin de Lausanne en Suisse, qui s'appelle Crêt-Bérard. Vous pouvez consulter le site web : www.cret-berard.ch. Les horaires journaliers sont de 6h30 à 21h. Des réunions plénières s'alterneront avec des réunions en petits groupes.

Le coût par participant est de 1'600.00 CHF¹ (attention aux frais bancaires !) par personne, couvrant le logement (4 nuits en chambre double standard), les repas (trois repas et deux pauses café par jour), l'enseignement de 10 heures par jour environ ainsi que le matériel didactique. Pour ce qui est du matériel de méditation, nous vous invitons à prendre vos propres matelas, coussins, etc. Du matériel est également disponible au centre de retraite de Crêt-Bérard.

Le nombre de participants est de 45 maximum.

¹ Pour information, selon les taux de change à mi-janvier 2017, la somme de Frs 1'600.- correspond approximativement à 1'500.- EUROS. Cette somme en EUROS n'est qu'indicative, les taux de change étant sujets à des variations importantes.

Pré-requis:

- Avoir au moins six mois de pratique méditative régulière avant la retraite-workshop.
- Avoir lu les livres suivants :
 - Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2013 ; traduction française 2016). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Prévenir la rechute*. Bruxelles : De Boeck.
 - Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer*. Paris : Odile Jacob
- Cette retraite est ouverte à tout **professionnel de la santé mentale ayant une pratique clinique régulière. Cependant, la priorité sera donnée aux médecins, psychologues et infirmiers.** Les autres demandes seront examinées au cas par cas, en fonction des places disponibles.

Date limite d'inscription : 30 avril 2017

Pour vous inscrire, merci de retourner par **email** la fiche d'inscription ci-jointe dûment complétée (**un accusé réception vous sera adressé dès réception du formulaire**).

Vous recevrez ensuite à la **mi-mai 2017** une réponse concernant votre demande d'inscription. Dans le cas où votre inscription a bien été retenue, vous recevrez également les derniers détails pour le règlement des 1'600.- CHF et quelques informations pratiques complémentaires concernant la retraite.

Votre inscription ne sera définitive qu'une fois le montant de la retraite réglé (au plus tard le **6 juin 2017**).

Dans l'attente de vos nouvelles, nous vous adressons, chers(ères) amis(es) et collègues, nos salutations amicales.

Au nom de l'ASPCo
Iris Fillinger
Secrétariat



**THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE
POUR LA PREVENTION DE LA RECHUTE DEPRESSIVE (MBCT)**

**Atelier-retraite d'initiation à l'instruction de groupes MBCT
Centre de retraite Crêt-Bérard, PUIDOUX / VD (Suisse)**

du 24 au 28 juin 2017

Sous la direction de Zindel Segal, Ph.D.,
Lucio Bizzini, Ph.D. & Françoise Jermann, Ph.D.

Talon - Réponse

Je m'inscris à l'atelier-retraite.

Nom et prénom :

Profession :

Joindre CV et diplômes

Adresse (indiquer si privée ou professionnelle) :
.....

Téléphone :

E-mail :

Pouvez-vous indiquer avec quel type de population de patients vous avez une pratique clinique régulière ? Précisez :

.....

Avez-vous déjà pratiqué la méditation mindfulness ? Précisez :

.....

Avez-vous une pratique régulière de méditation ? Précisez :

.....

Avez-vous participé à des retraites de méditation ? Précisez

.....

Avez-vous déjà envoyé votre candidature pour ce séminaire ? Si oui, quelle(s) date(s) ?

.....

Date :

Signature :

A retourner à

Secrétaire ASPCo – Rue du Conseil-Général 12 – CH-1201 Genève

E-mail : aspcosecretariat@bluewin.ch