

MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY

- Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience -

Programme MBCT (Segal et al. 2013) reposant sur un apprentissage graduel en groupe pour un effet durable, permettant de découvrir les dimensions de notre potentiel personnel et d'apporter plus d'apaisement, de distance et de liberté de décision d'actions connectées à nos valeurs personnelles.

Le but fondamental de ce programme d'initiation à la pleine conscience est d'aider à changer radicalement notre relation aux pensées, aux émotions et aux sensations corporelles qui contribuent à polluer notre état mental.

« Plutôt que ruminer, plutôt que se poser des questions sans réponse telle que « Pourquoi moi ? » ou « Qu'est ce qui ne va pas chez moi qui provoque cela ? », plutôt que s'enfermer dans des pensées d'échec qui tournent en boucle, il est possible de choisir une autre option. La tâche consiste à rester présent à tout ce qui se présente, à toute pensée, émotion, impulsion ou sensation, dans un espace de conscience plus vaste, ancré, par le biais du souffle, dans le moment présent »

Segal, Williams, Teasdale, 2016

8 séances de 2h réparties sur 10 semaines

Alizée Pann, psychologue-neuropsychologue, psychothérapeute, instructeur MBCT



Pratique de la méditation sur le corps et la respiration soutenue par une réflexion théorique.



Repérage des habitudes cognitives qui alimentent les ruminations mentales, et entraînement à l'acceptation du moment présent.



Exercices d'attention sur les perceptions internes et externes, les sensations corporelles, les pensées et émotions.

Chaque séance aborde un thème particulier. Méditer est un défi et son effet bénéfique n'est possible que grâce à l'assiduité. Ainsi, la présence à l'ensemble des 8 séances est impérative et la pratique quotidienne entre les séances joue un rôle essentiel pour changer nos habitudes et installer une nouvelle manière d'être.