

QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE ?

La pleine conscience est la capacité de prêter une attention délibérée à :

- › Votre expérience d'un moment à l'autre
- › Ce qui se passe dans votre esprit, votre corps et votre vie quotidienne, et ce, sans jugement

Cela peut ne pas sembler très utile.

Mais apprendre à le faire sans jugement ni autocritique peut avoir des résultats surprenants.

LES APPROCHES BASÉES SUR LA PLEINE CONSCIENCE

Les approches basées sur la pleine conscience aident les gens à développer des compétences qui peuvent les aider à relever les défis de la vie quotidienne et à faire face aux problèmes de santé physique et psychologique.

Elles ne sont pas liées au fait d'être religieux ou à une quelconque religion.

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (MBCT), qui est basée sur le Programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience (MBSR).

Le programme MBCT est disponible auprès du Service de Psychologie Clinique & Scolaire Avestan SA

Pour les prochaines dates, se rendre sur www.psychologieclinique.ch



Service de Psychologie Clinique & Scolaire

Le Service de Psychologie Clinique & Scolaire fournit une gamme de services aux enfants, adolescents, adultes et à leur famille.



Avestan SA
Service de Psychologie Clinique et Scolaire SPCS

- 📍 Rue Jacques-Balmat 5
1204 Genève
- ☎ +4122 555 25 25
- ✉ spcs@avestan.ch
- 🌐 www.psychologieclinique.ch



Service de Psychologie Clinique & Scolaire

THÉRAPIE COGNITIVE DE GROUPE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE : ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, BURN-OUT (MBCT)

Un programme en ligne pour adultes



QU'EST-CE QUE LA MBCT?

Vous serez invité à participer en ligne à huit séances de 1h45 hebdomadaires en individuel ou en groupe et une retraite d'un jour.

Ces séances comprennent une série de méditations pour vous aider à devenir plus conscient du moment présent, y compris à prendre contact avec les changements momentanés de l'esprit et du corps.

Vous recevrez également des enregistrements audio pour vous guider dans votre méditation. Nous vous demanderons de réfléchir à votre expérience lors de la prochaine session MBCT. Cette pratique régulière de la méditation est essentielle.

Les séances comprennent également des informations de base sur la dépression et des exercices visant à montrer les liens entre les pensées et les sentiments, ainsi que la manière dont les personnes peuvent prendre soin d'elles-mêmes lorsque la dépression menace de les submerger.

À QUI S'ADRESSE LA THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE (MBCT) ?

L'objectif de la MBCT est de réduire les rechutes chez les personnes qui continuent à souffrir de dépression. Le mode de pensée qui rend les personnes vulnérables aux rechutes dépressives est appelé "ruminant". Il s'agit de la répétition de pensées inutiles dans l'esprit.

QUELS EFFETS ?

MBCT ENSEIGNE :

Des compétences pour vous aider à prendre du recul par rapport aux schémas de pensée habituels, "automatiques" et peu utiles.

Elle vous permet de passer intentionnellement à une manière différente d'être avec toutes sortes d'expériences.

Elle ne vise pas à modifier ou à contrôler le contenu des pensées ou d'autres expériences. Elle vous aide à apprendre à considérer les sensations physiques, les pensées et les sentiments comme des événements qui peuvent simplement être observés et reconnus, instant après instant.

COMMENT POURRAIS-JE BÉNÉFICIER DE LA MBCT ?

La MBCT peut vous aider à vous sentir plus à même de faire face aux pensées, sentiments et sensations corporelles difficiles qui contribuent à la dépression

- Être plus à même de remarquer et de laisser venir et partir les émotions, les pensées et les sensations pénibles, sans avoir à lutter contre elles
- Faire des choix utiles sur la façon dont vous prenez soin de vous
- Se sentir plus calme face aux défis de la vie.

