



## Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience

# MBCT

Apprendre à méditer



## Qu'est-ce que la Pleine Conscience ?

La pleine conscience peut être définie comme un état d'esprit caractérisé par une certaine qualité de **présence à soi et au monde, qui est non réactive, sans jugement, intense et délibérée, dans un esprit d'ouverture, de curiosité et de bienveillance.**

Intégrée à la psychothérapie, cette posture permet de faire face à la souffrance avec davantage de sérénité et d'élargir l'éventail des choix qui s'ouvrent à nous.

La méditation de pleine conscience a bénéficié de nombreuses études neuroscientifiques pour élucider ses mécanismes d'action et son efficacité dans la promotion de la santé.

## Qu'est-ce que le MBCT ?

**MBCT** (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) est un programme dont l'objectif est d'accompagner les personnes concernées par les épisodes de dépression, d'anxiété ou d'autres types de souffrance psychologique ou somatique (ex. douleur chronique). L'approche MBCT s'appuie sur :

- les principes des **thérapies cognitives et comportementales** qui aident la personne à identifier ses cognitions, ses vécus émotionnels et corporels dans un contexte donné
- la pratique de **méditation de pleine conscience** comme levier d'un autre rapport à soi, à ses productions mentales et au monde qui nous entoure. L'approche propose de déconstruire certaines habitudes de l'esprit qui sont susceptibles d'entretenir les symptômes d'anxiété et de dépression

Des études cliniques réalisées sur des centaines de patients montrent que la MBCT peut réduire le risque de rechute dépressive de manière considérable.

## Objectifs thérapeutiques

Les compétences développées lors de ce programme sont donc :

- mieux **comprendre** le processus menant à la souffrance psychologique ou physique
- identifier certaines **habitudes mentales** qui peuvent nourrir le processus dépressif ou anxieux et mener à la rechute
- apprendre de **nouvelles manières** d'aborder ce qu'il se passe dans notre esprit
- **identifier les prémises d'une rechute** dépressive et réduire à temps le risque de rechute

## Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une **fois par semaine**
- Chaque séance dure de 2h à 2h30
- Après les **huit séances**, le groupe se réunira pour une **journée de pratique silencieuse**
- Le **calendrier prévisionnel** vous sera remis à la **réunion d'information** qui précède le programme
- Nous proposerons également une **sortie conviviale** après le programme.





# CRéPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

## Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération  
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ [creps@epsm-quimper.fr](mailto:creps@epsm-quimper.fr)  
<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8  
Arrêt Brossolette

## Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi  
De 9h à 16h30