



ASPCo

ASSOCIATION SUISSE DE PSYCHOTHERAPIE COGNITIVE (ASPCo)
SCHWEIZERISCHER VEREIN FÜR KOGNITIVE PSYCHOTHERAPIE (SVKoP)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DI PSICOTERAPIA COGNITIVA (ASPCo)
ASSOCIAZIUN SVIZERA DA PSICOTERAPIA COGNITIVA (ASPCo)
SWISS ASSOCIATION FOR COGNITIVE PSYCHOTHERAPY (SACoP)

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

Retraite-workshop au Centre de retraite
Crêt-Bérard, PUIDOUX / VD (Suisse)

12 – 16 septembre 2010

Sous la direction de
Prof. Zindel Segal, Ph.D., Dr. Lucio Bizzini, Ph.D., Prof. Pierre Philippot, Ph.D.,
Sandrine Deplus, Ph.D.

En partenariat avec l'ASPCo

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.

La retraite-workshop à laquelle 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.

Les instructeurs seront :

- **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. Il travaille au Département de Psychiatrie des HUG, au Programme Dépression. Membre fondateur de l’Association Suisse de Psychothérapie Cognitive, il s’occupe de patients dépressifs depuis une vingtaine d’années.
- **Pierre Philippot** est professeur de psychologie à l’Université catholique de Louvain en Belgique. Il est spécialiste des problèmes de stress, de violence et d’anxiété et responsable des consultations psychologiques spécialisées dans les troubles émotionnels. Il est également maître de recherche au Fonds National de la Recherche Scientifique.
- **Sandrine Deplus** est psychologue et psychothérapeute. Elle travaille aux Consultations Psychologiques Spécialisées à l’Université Catholique de Louvain en Belgique, dans le domaine des troubles émotionnels. Elle est également conseillère à la formation dans le Master complémentaire conjoint en intervention et évaluation psychologiques - psychothérapie.

Les dates prévues sont du dimanche 12 septembre 2010, à partir de 17h30 (accueil, distribution des chambres, repas à 18h30), jusqu’au jeudi 16 septembre à 13 h. Le lieu est un centre de rencontres 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 1500.00 CHF (attention aux frais bancaires !) par personne, couvrant le logement (4 nuits), 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.

Le nombre de participants est de 40 maximum.

Pré-requis:

- Avoir au moins six mois de pratique méditative régulière avant la retraite-workshop.
- Avoir lu les livres suivants :
 - Segal, Williams & Teasdale (2006), *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience*. Bruxelles : De Boeck.
 - Beck, Rush, Shaw & Emery (1979), *Cognitive Therapy of Depression*. New York: Guilford press.
 - Le livre de J. Kabat-Zinn (2004), *Où tu vas, tu es*. Paris : Ed. J’ai lu. est conseillé.
- Il n’est pas forcément nécessaire d’avoir une formation de psychologue ou de psychiatre pour participer à cette retraite qui est ouverte à tout professionnel de la santé ayant une pratique clinique régulière.

Pour vous inscrire, merci de retourner la fiche d’inscription ci-jointe **par mail**. Dans l’attente de vos nouvelles, nous vous adressons, chers(ères) amis(es) et collègues, nos salutations amicales.



ASPCo

ASSOCIATION SUISSE DE PSYCHOTHERAPIE COGNITIVE (ASPCo)
SCHWEIZERISCHER VEREIN FÜR KOGNITIVE PSYCHOTHERAPIE (SVKöP)
ASSOCIAZIONE SVIZZERA DI PSICOTERAPIA COGNITIVA (ASPCo)
ASSOCIAZIUN SVIZERA DA PSICOTERAPIA COGNITIVA (ASPCo)
SWISS ASSOCIATION FOR COGNITIVE PSYCHOTHERAPY (SACöP)

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

**Retraite-workshop au Centre de retraite Crêt-Bérard, PUIDOUX / VD (Suisse)
12 – 16 septembre 2010**

Sous la direction de
Prof. Zindel Segal, Ph.D., Dr. Lucio Bizzini, Ph.D., Prof. Pierre Philippot, Ph.D. et Sandrine
Deplus, Ph.D.

Talon - Réponse

Je m'inscris à la retraite-workshop.

Nom et prénom :

Profession :

Adresse (indiquer si privée ou professionnelle) :

.....

.....

Téléphone :

Fax :

E-mail :

Avez-vous déjà pratiqué la méditation mindfulness ?

Avez-vous une pratique journalière de méditation ?

Avez-vous pratiqué des retraites de méditation ?

Si oui, de quelle durée

Pour le paiement de 1500.00 CHF nous vous enverrons un bulletin de versement lors de la confirmation de votre inscription.

Date :

Signature :

A retourner à
Audrey NALLET – Psychologue FSP
Programme bipolaire – HUG
6/8 rue du XXXI Décembre – 1207 Genève
e-mail : audrey.nallet@hcuge.ch
fax : 022 718 45 99