



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)**

Mercredi 18 – Dimanche 22 avril 2012

Sous la direction de : Prof. Zindel Segal, Ph.D., Dr. Lucio Bizzini, Ph.D.,
Prof. Pierre Philippot, Ph.D, Dr. Françoise Jermann, 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 Santé mentale et 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 régulation émotionnelle et responsable des consultations psychologiques spécialisées dans les troubles émotionnels.
- **Françoise Jermann** est docteur en psychologie et diplômée de la Formation Continue Universitaire en psychothérapie cognitivo-comportementale de l'Université de Genève. Elle travaille au Département de Santé mentale et Psychiatrie des HUG, au Programme Dépression.

Les dates prévues sont du mercredi 18 avril 2012, à partir de 17h30 (accueil, distribution des chambres, repas à 18h30), jusqu'au dimanche 22 avril 2012 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 CHF¹ (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. Du matériel est également disponible au centre de retraite de Crêt-Bérard.

Le nombre de participants est de 40 maximum.

¹ Pour information, selon les taux de change de la mi-décembre 2011, la somme de 1500.-CHF correspond approximativement à 1215 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, Williams & Teasdale (2006), La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience. Bruxelles : De Boeck.*
 - *Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn (2009). Méditer pour ne plus déprimer. Paris : Odile Jacob*
- Il n'est pas forcément nécessaire d'avoir une formation de psychologue ou de psychiatre pour participer à cette retraite qui est ouverte aux professionnels de la santé ayant une pratique clinique régulière.

Délai d'inscription : 15 février 2012

Pour vous inscrire, merci de retourner par **email** la fiche d'inscription ci-jointe dûment complétée. Vous recevrez ensuite à la mi-février 2012 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 1500.- 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 15 mars 2012).

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

Au nom de l'ASPCo

Audrey Nallet



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)
Mercredi 18 – Dimanche 22 avril 2012**

Sous la direction de
Prof. Zindel Segal, Ph.D., Dr. Lucio Bizzini, Ph.D., Prof. Pierre Philippot, Ph.D. et
Dr. Françoise Jermann, 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 :

Pouvez-vous indiquer avec quel type de population de patient avez-vous une pratique clinique régulière ?.....

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 informerons des coordonnées bancaires pour le versement lors de la confirmation de votre inscription.

Date :

Signature :

A retourner à
Audrey NALLET – Psychologue FSP
E-mail : audrey.nallet@hcuge.ch
Programme bipolaire – HUG
6/8 rue du XXXI Décembre – 1207 Genève
fax : 022 305 45 99