

Fondement

La méditation en pleine conscience s'enracine dans la sagesse et les pratiques anciennes, tandis que les méthodes cognitivo-comportementales ont été développées dans le cadre des sciences psychologiques modernes.

Les unes et les autres ont des perspectives différentes mais offrent chacune des chemins spécifiques vers une fin commune : se familiariser avec le fonctionnement de l'esprit et apprendre comment travailler avec lui de façon plus habile.

La combinaison de ces deux approches peut grandement soulager la souffrance et permettre aux personnes de vivre leur vie plus pleinement.

MBCT-L : pour la vie !

La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la vie (MBCT-L) a comme objectif l'apprentissage de techniques utiles dans différents contextes de la vie quotidienne et vise à améliorer la santé mentale et le bien-être.

Ce programme s'adresse à toute personne désireuse de cultiver son bien-être psychologique.

Ce qu'on apprend

Le programme MBCT-L développe des compétences et des connaissances telles que :

- S'entraîner à la pleine conscience à travers des pratiques de méditations assise, couchée et en mouvement, ainsi que dans les gestes de la vie quotidienne.
- Apprendre que lorsque l'attention est happée par le passé ou le futur, il est plus facile de tomber dans des cercles vicieux impliquant des pensées, des émotions et des comportements délétères.
- Cultiver la curiosité et la bienveillance envers les différentes facettes de son expérience, qu'elles soient plaisantes ou désagréables : la vie est une succession de « hauts et de bas » qu'on peut apprivoiser.
- Apprendre à répondre aux difficultés de manière habile, en s'engageant vers ce qui est important, et à s'ouvrir aux moments de joie, satisfaction et gratitude. Savourer la vie !

Ce qu'il se passe pendant les séances

Chaque séance se développe autour d'un thème différent, qui est approfondi à travers des pratiques méditatives, des discussions, des exercices cognitifs, et se termine par la prescription de tâches à domicile.

Les tâches à domicile

Afin de consolider les acquis, les participants sont encouragés à avoir une pratique méditative quotidienne allant jusqu'à 45 minutes. A cela s'ajoutent des exercices issus de la thérapie cognitive.

La charge de travail peut paraître contraignante en termes de temps. Néanmoins, les bénéfices de cette approche dépendent en grande partie de la motivation et de l'engagement à accomplir ces tâches à domicile.

Faire face aux difficultés

Les séances et la réalisation des tâches à domicile apprennent à être de plus en plus conscient et présent dans sa vie, même lorsque cela est désagréable.

Pendant le programme, il est possible d'être confronté à plusieurs difficultés. L'espace du groupe peut se rapprocher au laboratoire, dans lequel expérimenter des attitudes telles la patience et la persévérance. Cela peut se révéler utile, au sein du programme comme dans la vie, car les fruits de nos efforts ne se montrent peut être pas tout de suite.

Le soutien de l'instructeur (et des autres membres du groupe) accompagnera les participants pendant tout le programme, dans un cadre bienveillant favorisant l'ouverture et la curiosité.

Le groupe en bref

Pour qui

Toutes personnes à partir de 18 ans

Format du groupe

- Une évaluation médicale préalable
- Huit séances hebdomadaires de 2h
- Une séance de 4h
- 8 participants au maximum

Lieu du groupe

HUG - Programme Troubles anxieux
Bd de la Cluse 51 (1^{er} étage)
1205 Genève

Pré-inscriptions

<https://www.hug-ge.ch/psychiatrie-liaison-intervention-crise/approches-basees-sur-pleine-conscience>

Instructeur

Paolo Cordera
Psychothérapeute OFSP

022 372 48 70
paolo.cordera@hcuge.ch

Cultiver le bien-être psychologique

MBCT-L

Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la vie

(Mindfulness Based Cognitive Therapy for Life)