

## 8 séances + une journée, en groupe

Ce cycle s'adresse aux personnes à tendance dépressive qui désirent connaître l'approche Mindfulness (Pleine Conscience) pour en expérimenter les pratiques et apprendre à les développer de façon autonome. Ce programme de Mindfulness peut également s'envisager comme première étape donnant accès aux formations qualifiantes, ou bien le cas échéant, comme lieu de compagnonnage de l'instructeur MBCT.

### Contexte

La Pleine Conscience est un état d'être qui se cultive, par un entraînement approprié de l'esprit. Développées pour soulager la souffrance humaine, ce sont les pratiques méditatives qui ouvrent la voie de cet entraînement.

Le Dr Jon Kabat-Zinn a élaboré le programme MBSR qui permet de pénétrer en profondeur l'expérience de la méditation et de cultiver ainsi des habiletés à faire face au stress. Il a utilisé ces techniques ancestrales pour aider, au début, des patients douloureux chroniques.

Puis Zindel Segal, Mark Williams et John Teasdale se sont largement inspirés du MBSR pour offrir leur talent et leur sagesse à la création du programme MBCT dont il est question ici. La thérapie cognitive s'intègre aux pratiques de pleine conscience pour permettre aux participants d'apprendre un mode de fonctionnement de leur esprit, plus général et particulièrement utile dans la prise en charge des expériences difficiles.

### La Pleine Conscience

Est défini par Jon Kabat-Zinn, comme la conscience immédiate, stable et non réactive du moment présent. Elle est aussi cette « claire conscience, toujours disponible pour permettre d'élargir la perception des choses, d'être davantage en contact avec elles et avec la capacité à appréhender ce que le neurologue Antonio Damasio appelle *le sentiment de ce qui se produit* ».

C'est un processus de régulation de l'attention qui permet d'installer une qualité de conscience non discriminative face à l'expérience en cours.

La Pleine Conscience permet ainsi de se relier à l'instant présent à travers une perspective de curiosité, d'ouverture et d'acceptation.

Par cette attention clairement ouverte, il devient alors possible d'expérimenter la présence à ce qui se déploie en son propre esprit, moment après moment. Adopter une perspective décentrée sur ses propres pensées, sentiments émotions et sensations corporelles s'offre alors comme un choix délibéré...



## Contenus



Nous suivons le déroulement du protocole MBCT, conçu pour prévenir les rechutes dépressives.

La cohérence de l'ensemble du programme offre la possibilité d'expérimenter les pratiques de Mindfulness et d'en percevoir la portée même et surtout après avoir mené plusieurs combats avec la dépression.

Les résultats récents de recherches scientifiques montrent que même s'il existe une prédisposition à la dépression, il est possible de se protéger d'une rechute en apprenant

à connaître les modes de fonctionnements de son esprit. Ainsi vont apparaître des choix possibles pour éviter de retomber dans des ornières mentales négatives.

Le protocole MBCT apprend aux participants comment prendre du recul et mettre en place une autre relation avec leurs pensées dépressives.

Cultiver la pleine conscience s'enseigne. S'en approcher avec une attitude bienveillante et douce envers soi-même se partage là.

## Recommandations préalables

« La Pleine Conscience peut révéler ce qu'il y a de plus profond et de meilleur en nous et le rendre vivant quand nous en avons le plus besoin, d'une façon très pratique et créative. »

La Pleine Conscience n'est pas une thérapie à proprement parler. Elle ne cherche pas à guérir ni à modifier un comportement aussi problématique soit-il. Même si le programme MBCT fait appel à quelques propositions de la thérapie cognitive pour augmenter sa pertinence sur les ruminations mentales, son efficacité sur les dépressions, tient au fait que la pratique permet progressivement de transformer les liens entretenus avec les représentations, les vues sur les choses et la réactivité émotionnelle. La méditation de Pleine Conscience ne peut pas s'envisager seulement comme une stratégie clinique de la

régulation de l'attention. Pourtant elle engendre la stabilité de cette dernière et le regard s'approfondit alors. Ce n'est pas non plus une technique de relaxation pourtant, elle peut induire de profonds états de détente, des sensations de paix et un bien-être immense.

De nombreuses personnes sont attirées par la mindfulness parce qu'elles cherchent à diminuer la pression interne de leur souffrance. Ce qui fait souffrir devient alors moyen d'accès et de motivation précieux à la pratique régulière largement encouragée tout au long du programme.

## Références

- ❖ Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression. De Boeck, 2016
- ❖ Jon Kabat-Zinn Au cœur de la tourmente, la pleine conscience. De Boeck 2014
- ❖ Jon Kabat-Zinn. L'éveil des sens. Paris : les Arènes 2009
- ❖ Edel Maex. Mindfulness : apprivoiser le stress par la pleine conscience. De Boeck 2007.
- ❖ Christophe André : Méditer au jour le jour L'Iconoclaste 2012
- ❖ Jon Kabat-Zinn Méditations guidées + CD audio De Boeck 2016



Atelier d'information/orientation le lundi 21/01/2019 19h à 20h30 Clinique du Parc

## Le protocole MBCT

Ce cycle de 8 séances se déroule **de 19 h à 21h30**

Les lundis suivants :

- 28/01
- 04/02
- 11/02
- 25/02
- 04/03
- 11/03
- 18/03
- 25/03

Après la 6<sup>ème</sup> séance une journée Pleine Conscience est prévue **de 10h à 17 h.**

**La Samedi 16/03**

Les pratiques sont guidées et se déclinent sous différentes formes :

- Scan corporel ; déplacement volontaire de l'attention dans le corps allongé.
- Méditations assises avec Pleine Conscience : de la respiration, du corps, des pensées.
- Méditations marchées
- Pratiques corporelles : postures de yoga et mouvements en Pleine Conscience.

Des pratiques informelles variées complètent le dispositif



## Modalités pratiques

Vêtements souples, plaid et/ou couverture sont conseillés, les coussins de méditations et tapis de yoga, se trouvent sur place.

Le coût du cycle (8 séances + une journée d'intégration) est de 410 €

### Lieu du Programme :

Espace Mindfulness  
Clinique du Parc  
125 rue Paul Bellamy  
44000 NANTES

Pour s'inscrire :  
catmuz@me.com

Réservation après entretien préalable et envoi des 100€ d'arrhes à :  
Catherine Muzellec  
Espace Mindfulness  
Clinique du Parc  
125 rue Paul Bellamy  
44000 NANTES

Lien:  
[www.catherinemuzellec.fr](http://www.catherinemuzellec.fr)

Il comprend :

- Les enseignements et les pratiques dispensées en séances,
- Les outils didactiques et les audios pour la pratique au domicile
- Les pratiques de la journée Samedi 16/03/19 (Pour le repas, chacun portera un plat à partager).

L'intervenante : CATHERINE MUZELLEC

Elle est psychomotricienne, s'est formée au programme MBCT auprès de Zindel Segal (université de Toronto), Lucio Bizzini (hôpital Universitaire de Genève) et Pierre Philippot (université de Louvain). Elle a suivi les séminaires retraites en MBSR in Mind-Body-Medicine avec Jon Kabat-Zinn et Saki Santorelli, les Practicum & TDI avec l'ADM organisme Affilié au CommonGood de l'University of Massachusetts Medical School. Elle est supervisée en groupe de paires par Barbara Reid du Mindfulness Network et en individuel par G. Herbertte de l'IPC, Institut de Pleine Conscience, avec les outils du MBI-TAC (critères d'évaluation et de conformité de l'enseignement basé sur la pleine conscience, Oxford). Elle médite depuis 1985.

Enseignant MBCT depuis 2008, MBSR depuis 2012, des programmes enfants à partir de 2016, elle participe activement à l'essor de la Pleine Conscience dans les institutions en tant qu'Instructrice Mindfulness, membre de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness)