

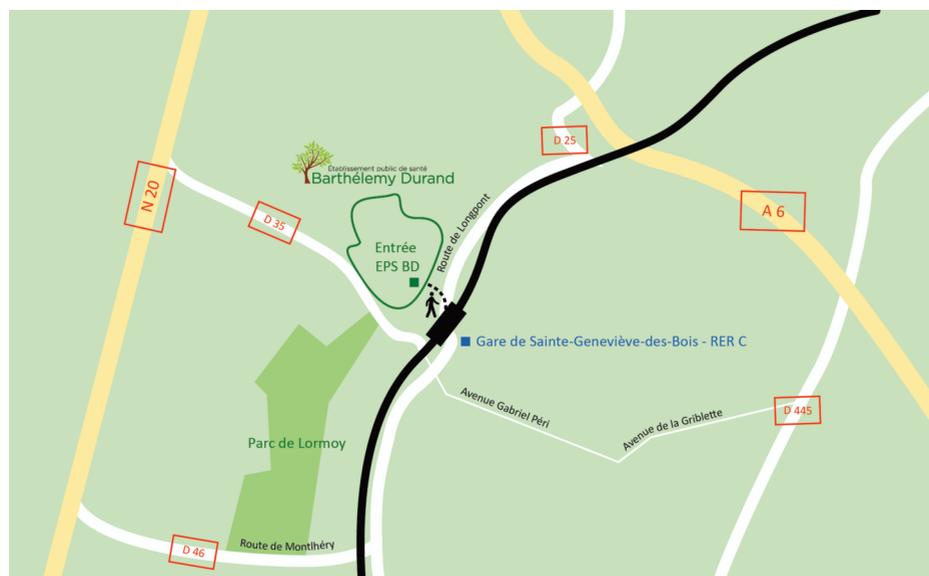
Où nous trouver ?

EPS Barthélemy Durand

Pavillon de l'horloge, 1^{er} étage
2, route de Longpont
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois
Tél. : 01 69 92 53 11

Accès par les transports en commun

- **RER C**, gare de Sainte-Geneviève-des-Bois, puis 1 minute à pied (Cf. plan ci-dessous).



THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA MINDFULNESS MBCT

Méditation thérapeutique de pleine conscience



La mindfulness, qu'est-ce que c'est ?

La **mindfulness** est une technique de méditation laïque et thérapeutique, développée dans les années 1970 par des médecins américains, Jon Kabat-Zinn et Zindel Segal.

Cette technique permet de mettre à distance nos pensées et nos ruminations en apprenant à orienter notre attention sur notre corps, nos sens, nos émotions et ainsi, revenir à l'instant présent.

C'est une technique de régulation des émotions efficace et facile d'accès, même pour les personnes n'ayant pas d'expérience en méditation.



Le programme de méditation MBCT*

Il se déroule en 8 séances de 2 heures, au rythme de 1 séance par semaine. Les séances ont lieu sous forme de groupes.

Lors de chaque session, nous réalisons une ou plusieurs techniques méditatives, complétées par des outils issus de la thérapie cognitive.

Une consultation de pré-admission individuelle est réalisée par un psychiatre quelques semaines avant le début de chaque groupe.

Pour qui ?

Les personnes souffrant de **dépression** (pour diminuer les rechutes dépressives), de **troubles anxieux**, de **phobies**, de **stress chronique** ou de **douleurs chroniques**.

*Mindfulness Based Cognitive Therapy