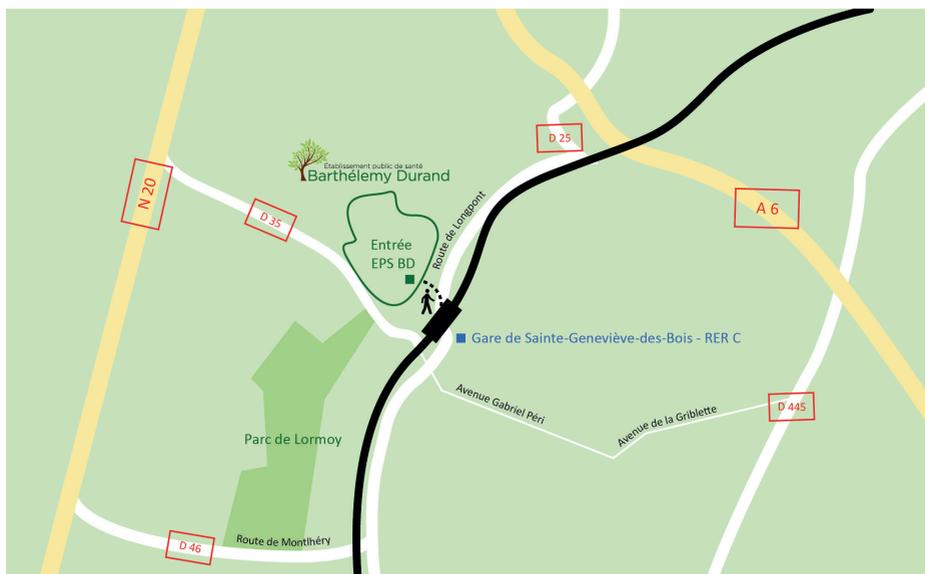


Où nous trouver ?

EPS Barthélemy Durand
Barthélemy-Durand-sur-Orge
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).



EPS BD - Plaquelette Mindfulness - 28/12/2020 - Crédits : Freeplik.com - Réalisation : épartement communication - Impression : reprographie EPS BD - Ne pas jeter sur la voie publique


Etablissement public de santé
Barthélemy Durand

THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA *MINDFULNESS* MBCT

Médiation thérapeutique de pleine conscience



pour en savoir plus

www.eps-etampes.fr

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'expé-



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