

# Programme MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) la dépression

Centre de référence en soins d'éducation  
thérapeutique et de remédiation cognitive  
CReSERC

## La méditation pleine conscience

Cette pratique consiste à porter son attention sur le **moment présent, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur.**

La pratique régulière de la pleine conscience aide à une meilleure gestion du **stress**, de l'**anxiété**, de la **souffrance psychique et physique**.

Le programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) a fait l'objet de nombreuses études scientifiques et a montré son efficacité dans la **prévention des rechutes dépressives** chez des personnes ayant connu des épisodes dépressifs.

## À qui s'adresse ce programme ?

Le programme s'adresse aux personnes en rémission d'une dépression unique ou récurrente.

## Objectifs du programme

- Eviter les rechutes dépressives et mettre en place une relation différente avec les pensées dépressives.
- Prendre conscience du fonctionnement en pilotage automatique de notre cerveau, des ruminations mentales, des émotions, en relation avec les sensations corporelles ...

## Objectifs du programme (suite)

- Favoriser une nouvelle attitude à l'égard de ses pensées et de ses émotions.
- Apprendre à se distancier de ses pensées et gagner en liberté par rapport au processus des ruminations.

## Déroulement du programme

- Un entretien individuel préalable avec l'instructeur.
- Le programme, animé par un instructeur, se déroule sur 8 semaines :
  - en groupe de 8 à 10 participants ;
  - une séance hebdomadaire de 2 h à 2 h30 : les séances comprennent des pratiques méditatives formelles et des temps d'échange autour de ces pratiques ;
  - un entraînement personnel quotidien par des pratiques seul au domicile, essentiel pour consolider et prolonger les séances hebdomadaires ;
  - une journée d'approfondissement de la pratique ;
  - des séances de soutien, à distance du cycle, pourront être proposées.

## Lieu du programme

- À l'hôpital de jour HOPE (anciennement Salorges) situé au 81 rue Joseph-Blanchart à Nantes.
- À l'hôpital Saint-Jacques – 85 rue Saint-Jacques à Nantes.

## Où s'adresser ?

Centre référent en soins d'éducation thérapeutique  
et de remédiation cognitive (CReSERC)  
Hôpital Saint-Jacques / bâtiment Pinel rez-de-chaussée haut  
85 rue Saint-Jacques – 44093 Nantes cedex 1  
Tél. 02 44 76 68 77 – Mail : [bp-creserc@chu-nantes.fr](mailto:bp-creserc@chu-nantes.fr)