

Programme de méditation pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive

« La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité »
(Thich Nhat Hanh)

Pourquoi ce programme ?

C'est un programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour la prévention de la rechute dépressive. Il s'adresse à des patients adultes, en rémission d'une dépression, bénéficiant d'un suivi psychiatrique.



Je devrais y songer pour éviter une rechute !

Comment se déroule le programme ?

Il débute par une réunion d'information suivie de 8 séances collectives. Une fois par semaine, pour une durée de 2h30. Des consignes sont données pour des pratiques à domicile entre les séances.

Comment y participer ?

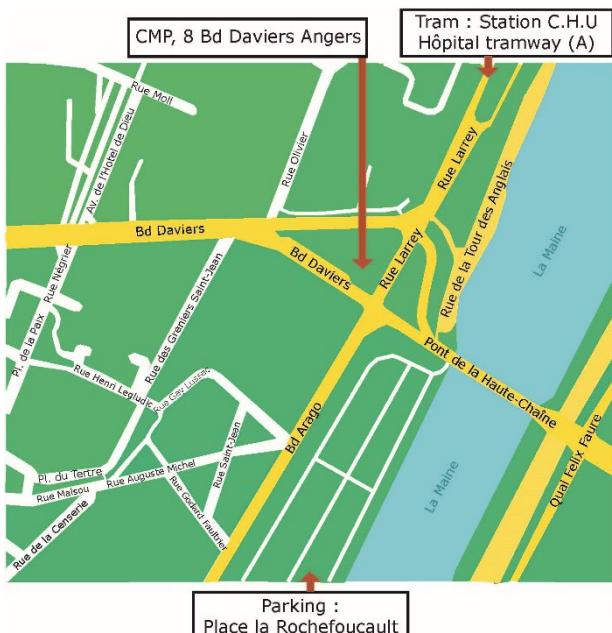
Pour intégrer le programme, l'équipe de soins transmet votre demande auprès de l'équipe MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Un rendez-vous individuel est ensuite programmé avec l'instructeur.

Des professionnels pour vous guider

Didier Peltier, psychiatre - Christine Garrec, psychologue - Hélène Després, infirmière - Florent Dulong, infirmier clinicien, formés pour la méditation pleine conscience guident les pratiques. D'autres soignants du CESAME sensibilisés à la pleine conscience peuvent vous orienter dans votre démarche. Parlez-en à l'équipe de soins.

Des séances collectives de maintien de la pratique sont régulièrement proposées pour les personnes ayant terminé un programme.

Où se déroule l'atelier et comment le contacter ?



Centre Médico-Psychologique
4^{ème} étage
8 Bd Daviers, 49100 Angers
meditationpleineconscience@ch-cesame-angers.fr

« Où tu vas,
tu es ... »
Jon Kabat
Zinn



designed by freepik.com