

# PRÉVENIR UNE AUTRE DÉPRESSION AVEC LA THÉRAPIE COGNITIVE BASÉE SUR LA PLEINE CONSCIENCE (Mindfulness-Based Cognitive Therapy ou MBCT)

Dr Giulio Corazza, Psychiatre Psychothérapeute FMH

La Mindfulness-Based Cognitive Therapy associe la pratique méditative de type pleine conscience à des méthodes cognitives et comportementales, c'est une approche en groupe qui a été développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams il y a une quinzaine d'années. Elle a pour objectif de prévenir les rechutes dépressives chez les patients souffrant d'un trouble dépressif récurrent. La probabilité de faire une nouvelle dépression augmente avec le nombre d'épisodes antérieurs. Plusieurs études scientifiques ont démontré l'efficacité de la MBCT, notamment chez les patients qui ont souffert de 3 épisodes dépressifs ou plus.

La pratique régulière de la pleine conscience permet de modifier la relation qu'une personne entretient avec ses pensées et ses émotions. Celles-ci sont alors perçues comme de simples événements mentaux ce qui permet d'atténuer leur impact nocif et de sortir ainsi de la spirale dépressive. De plus, la méditation développe la bienveillance envers soi-même et favorise une attitude de présence sans jugement vis-à-vis des différents événements.

Ce programme est ouvert à toute personne qui a souffert d'un ou plusieurs épisodes dépressifs et qui se trouve actuellement en rémission, que la personne soit sous traitement antidépresseur ou non. Il est attendu une participation active de la part des participants qui doivent être prêts à consacrer trois quarts d'heure en moyenne chaque jour aux différents exercices (méditations, observations, etc.) qui leur seront demandés de pratiquer en dehors des séances.

Un entretien individuel est prévu avant le début des séances en groupe afin d'évaluer le problème dépressif dont la personne souffre, sa motivation à participer au programme et de répondre à ses questions.

Organisation pratique : le groupe est constitué de 6 participants au maximum, sur 8 séances de 2 heures.

Les séances se dérouleront au cabinet médical : 6 rue de Hesse, 1204 Genève, premier étage.

Horaire: lundi de 17 h 30 à 19 h 30.

Dates des sessions : le 18 et le 25 avril, les 2, 9, 23 et 30 mai, le 6 et 13 juin 2016.

Les séances en groupe et la séance individuelle sont facturées au tarif TARMED et sont remboursées par l'assurance de base.

Pour l'inscription au programme, prière de s'adresser au Dr Giulio Corazza, téléphone : 022 311 28 11 ou [drcorazza@gmail.com](mailto:drcorazza@gmail.com)

*Le Dr Giulio Corazza est spécialisé en thérapie cognitive et comportementale, il s'est formé au programme MBCT avec Lucio Bizzini, Zindel Segal, Pierre Philippot et Françoise Jermann. Il est membre de l'Association pour le Développement de la Mindfulness.*