

Dr DEBLANGEY Joëlle
ESPACE MEDICAL DE PSYCHOTHERAPIES ET DE TRAVAIL CORPOREL ASSOCIE
www. empc.re
drjdeblangey@gmail.com
0692460789 par sms

Chers (e) futurs (e) Méditants (e)

J'ai le plaisir de vous proposer, étant Médecin Psychothérapeute TCC et instructrice MBCT, huit séances d'INITIATION de gestion des émotions par la MEDITATION THERAPEUTIQUE en pleine conscience :

Ce protocole s'appuie sur le **MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY de SEGAL, WILLIAMS et TEASDALE**, docteurs en psychologie, en partenariat avec notre **association ATCCOI** (Association de Thérapie comportementale et Cognitive de l'Océan Indien).

Après la 1ere vague (1960) comportementale des thérapies comportementales et cognitives (TCC), suivie de la vague cognitive (1980), **LA MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE** s'inscrit dans la 3eme vague des TCC (2000) ainsi que la thérapie des schémas.

Le protocole MBCT est un outil psychothérapeutique validé scientifiquement par des études cliniques et des données de neuro-imagerie mettant en évidence la plasticité cérébrale des méditants et leur dynamique fonctionnelle cérébrale.

Ce protocole est mis uniquement en application **par des professionnels de santé** formés comme INSTRUCTEURS MBCT.

Ces techniques visent à nous rendre plus attentifs à l'instant présent, à la fois au niveau des pensées, des émotions et du ressenti corporel. Les prises de conscience qui en découleraient permettant de modifier notre regard sur nous et le monde environnant, pour une possible mise en acte.

LES INDICATIONS MEDICALES (recherches du Dr Jon KABAT-ZINN) de ce travail thérapeutique sont les suivantes :

- Prévention de la rechute dépressive - Troubles anxieux et phobiques - Troubles du comportement alimentaire - Addictions (jeu, alcool, produits psycho-actifs, sexe, cyber addictions.....) - Troubles du contrôle des impulsions - Effondrement professionnel....

Les séances seront espacées de 8 à 15 jours. Le nombre de participants étant de 5 au minimum et 10 au maximum. Le tarif est de 90€ par séance de 2 heures. La journée de pleine conscience étant comprise dans le tarif. Votre engagement à toutes les séances est requis pour la bonne continuité du protocole : vos huit chèques seront encaissés la semaine précédant chaque séance.

Les confrères désirant devenir instructeurs MBCT doivent passer par cette initiation en prérequis, néanmoins l'inscription à cette initiation ne vous engage pas à devenir instructeur.

L'inclusion au groupe est soumise à un entretien préalable compris dans le forfait.

Merci de me contacter pour cet entretien et inscription éventuelle.

Bien à vous

dates : **les samedis
de 10H à 12H**

**22 et 29 février / 7, 14, 21 et 28 mars / 18 et
25 avril 2020**

La journée de pleine conscience aura lieu **le samedi 11 avril de 10h à 16h** autour d'un repas partagé en silence.