



Chers (e) futurs (e) Méditants (e),

J'ai le plaisir de vous proposer **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 niveau 3, dont je fais partie.

*Ces techniques visent à nous rendre plus attentifs à l'instant présent, à la fois au niveau de nos pensées, nos émotions et notre ressenti corporel. Les prises de conscience qui en découlent permettant de modifier notre regard sur nous et le monde environnant, pour une mise en acte. Vous pourrez, à la suite de ces 8 samedis du protocole, choisir le rythme et les méditations adaptées à votre mode de vie, celles-ci ayant été progressivement amenées le long des séances, avec des partages bienveillants après chaque méditation pour ceux qui le souhaitent. Entre chaque samedi, vous pourrez vous entraîner à domicile et ceci est important ; comme un « muscle de l'attention » que vous entraînerez petit à petit pour obtenir une meilleure conscience de vous-même et votre environnement ; les pensées négatives ou ruminations se modifiant le long de votre parcours.*

*Grâce à cet entraînement, il vous sera plus facile de fonctionner dans l'instant présent ; l'incertitude ne sera plus un frein à vos actions, la dépression et les ruminations derrière vous.....la gestion du temps sera plus aisée...les produits et aliments addicts ne seront plus votre béquille à votre mal être du moment, puisque vous deviendrez progressivement plus serein(e) ; mais ceci vous demande de la motivation, nous en parlerons lors de l'entretien préalable à votre éventuelle inscription (petit groupe de maximum 10 participants).*

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

- Addictions (jeu, alcool, produits psycho-actifs, sexe, cyber addictions.)
- Prévention de la rechute dépressive
- Troubles anxieux et phobiques en cours de suivi et stabilisation.
- Troubles du comportement alimentaire (un protocole spécifique ME-CL aura lieu du mercredi 4 mai 2022 au mercredi 22 mai inclus de 18h 30 à 20h30).
- Troubles du contrôle des impulsions (violence verbale ou physique)
- Effondrement professionnel....burn out.

Les séances seront espacées de 8 jours. Le tarif est de **80€** par séance de 2 heures 30 ; la journée de pleine conscience étant comprise dans le tarif. Votre engagement à toutes les séances est requis pour la bonne continuité du protocole (contrat joint). Chacun des huit chèques sera encaissé la semaine précédant la séance ; ou bien un virement de **640€** à l'inscription.

La journée de pleine conscience de 10h à 16h aura lieu le dimanche 12 juin avec les participants du protocole de méditation alimentaire.

***Les confrères professionnels de santé (numéro ADELI obligatoire ou rpps) désirant devenir instructeurs MBCT doivent passer par cette initiation niveau 1 en prérequis.***

**L'inclusion au groupe est soumise à un entretien préalable compris dans le forfait des séances, ainsi que la journée de pleine conscience.**

Merci de me contacter pour cet entretien et inscription si indication.



Ces huit séances et la journée de pleine conscience se dérouleront à **l'ESPACE MEDICAL de PSYCHOTHERAPIES et de TRAVAIL CORPOREL ASSOCIÉ (www.empc.re)**

41 bis chemin de la Caverne à Saint Gilles les Bains.

Dr Joëlle DEBLANGEY  
Psychothérapeute – Instructrice MCBT niveau 3- Médecin Nutritionniste.  
**0692 460 789 par sms**  
[drjdeblangey@gmail.com](mailto:drjdeblangey@gmail.com)