



## **THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA PREVENTION DE LA RECHUTE DEPRESSIVE (MBCT)**

**Atelier-retraite d'initiation à l'instruction de groupes MBCT  
Centre de retraite Crêt-Bérard, PUIDOUX / VD (Suisse)  
du dimanche 18 au jeudi 22 juin 2023**

Sous la direction de Prof. Zindel Segal,  
Prof. Guido Bondolfi, Françoise Jermann, Ph.D. et  
Béatrice Weber, MA

**Formation organisée par l'ASPCo en partenariat avec l'ADM**

---

La Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT), en français thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, est une approche de groupe développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams. La MBCT est destinée à prévenir les rechutes dépressives chez les patients en rémission d'une dépression unipolaire récurrente. En présence d'un état de tristesse transitoire, les patients ayant déjà eu plusieurs épisodes dépressifs ont tendance à réactiver de manière facilitée des patterns de pensées et d'émotions négatives pouvant déclencher une rechute. La MBCT vise la prise de conscience de ce mode de fonctionnement de l'esprit et favorise ainsi la construction d'une nouvelle attitude à l'égard de ces pensées et émotions. Les pensées sont alors vues comme des événements mentaux, indépendamment de leur contenu et de leur charge émotionnelle. Ce programme intègre des techniques de thérapie cognitive avec la pratique de la méditation. Méditer permet précisément de se centrer sur le présent, de se tenir à l'écart des ruminations négatives et de se déconnecter de cette spirale.

L'atelier-retraite auquel nous vous invitons à participer mettra l'accent sur l'importance pour le clinicien lui-même de pratiquer la méditation et de s'interroger sur sa pratique.



A travers des jeux de rôle et la simulation des séances en classe, les participants seront amenés à être tour à tour instructeur et patient. Des méditations journalières, des exercices de yoga/mindful, et des périodes de silence sont prévus. Nous allons également aborder le rôle de la pratique de la méditation pour la régulation des émotions, les origines et le modèle théorique sous-jacents à la MBCT ainsi que l'intégration de la pratique personnelle dans le modèle thérapeutique.

### Pré-requis:

- Avoir au moins six mois de pratique méditative régulière avant l'atelier retraite.
- Avoir participé à un groupe basé sur la pleine conscience (p.ex. MBCT, MBSR, autre).
- Avoir lu les livres suivants :
  - Segal, Z., Williams, M. & Teasdale, J. (2013 ; traduction française 2016). *La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour la dépression : Prévenir la rechute*. Bruxelles : De Boeck.
  - Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. & Kabat-Zinn, J. (2009). *Méditer pour ne plus déprimer*. Paris : Odile Jacob
- Cet atelier-retraite est ouvert à tout **professionnel de la santé mentale ayant une pratique clinique régulière. Cependant, la priorité sera donnée aux médecins, psychologues et infirmiers.** Les autres demandes seront examinées au cas par cas, en fonction des places disponibles.

Cet atelier-retraite se déroule sous la direction de ;

- **Zindel Segal**, distinguished Professor of Psychology in Mood Disorders, Department of Psychology, University of Toronto – Scarborough. Le Prof. Segal est membre fondateur de "l'Academy of Cognitive Therapy". Il est un des concepteurs du protocole MBCT.
- **Guido Bondolfi**, médecin spécialiste FMH en psychiatrie et psychothérapie, Professeur ordinaire à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève et chef du Service de psychiatrie de liaison et d'intervention de crise (SPLIC) aux Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG). Il a contribué depuis une quinzaine d'années à la diffusion de MBCT dans les Pays Francophones.
- **Françoise Jermann**, docteur en psychologie et psychothérapeute reconnue au niveau fédéral. Elle travaille aux Hôpitaux Universitaires de Genève dans le Département de Psychiatrie (Unité des Troubles de l'humeur et Programme Troubles anxieux). Elle instruit des groupes MBCT et mène des activités de recherche en lien avec la pleine conscience depuis de nombreuses années.



- **Béatrice Weber**, psychologue-psychothérapeute reconnue au niveau fédéral. Elle travaille aux Hôpitaux Universitaires de Genève dans le Département de Psychiatrie (Unité des Troubles de l'humeur et Programme Troubles anxieux). Elle instruit des groupes MBSR et MBCT (s'intéresse à l'adaptation de ce protocole pour les troubles bipolaires).

### **Dates et coût de l'atelier-retraite**

Les dates prévues sont du dimanche 18 juin 2023 (accueil, distribution des chambres, repas à 18h30), jusqu'au jeudi 22 juin 2023 à 13h. Les horaires journaliers sont de 6h30 à 21h. Des réunions plénières s'alterneront avec des réunions en petits groupes.

Le coût de l'atelier-retraite est de 1'600.00 CHF<sup>1,2</sup> (attention aux frais bancaires !) par personne, couvrant les repas, l'enseignement de 10 heures par jour environ, ainsi que le matériel didactique et la location des salles. Pour ce qui est du matériel de méditation, nous vous invitons à prendre vos propres matelas, coussins, etc. Du matériel est également disponible mais en quantité limitée au centre de retraite de Crêt-Bérard.

Les menus sous forme de buffet sont végétariens. Merci de signaler lors de la réservation de votre hébergement vos éventuelles intolérances alimentaires.

Le nombre de participants est de 45 maximum

### **Lieu et coût de l'hébergement (nuit et petit-déjeuner)**

Le lieu dans lequel se déroule l'atelier-retraite est un centre de rencontre situé dans un espace très agréable, non loin de Lausanne en Suisse, qui s'appelle Crêt-Bérard. Vous pouvez consulter le site web : [www.cret-berard.ch](http://www.cret-berard.ch).

Dès validation de votre inscription, vous serez invités à prendre contact avec Crêt Bérard pour réserver votre hébergement (contact Crêt Bérard : +41 (0)21 946 03 60 ou [info@cret-berard.ch](mailto:info@cret-berard.ch)).

Le nombre de chambres individuelles étant limité, nous vous recommandons de contacter rapidement le centre de Crêt Bérard dès réception de la validation de votre inscription.

---

<sup>1</sup> Pour information, selon les taux de change en octobre 2022, la somme de Frs 1'600.- correspond approximativement à 1'681.- euros. Cette somme en Euros n'est qu'indicative, les taux de change étant sujets à des variations importantes.

<sup>2</sup> Cette somme en euros n'est qu'indicative, les taux de change étant sujet à des variations.



Tarif hébergement et pension complète (4 nuits - petit déjeuner)

- En chambre double avec salle de bains privative : CHF 528.- (555 euros<sup>2</sup>)
- En chambre individuelle avec salle de bains commune : CHF 528.- (555 euros<sup>2</sup>)
- En chambre individuelle avec salle de bains privative : CHF 620.- (651 euros<sup>2</sup>)

**Date limite d'inscription : 11 mai 2023**

Pour vous inscrire, merci de retourner par **email** la fiche d'inscription ci-jointe dûment complétée (**un accusé réception vous sera adressé dès réception du formulaire**).

Vous recevrez au plus tard **le 19 mai 2023** une réponse concernant votre demande d'inscription. Dans le cas où votre inscription a bien été retenue, vous recevrez également les derniers détails pour le règlement des 1'600.- CHF et quelques informations pratiques complémentaires concernant l'atelierretraite.

Votre inscription ne sera définitive qu'une fois le montant de l'atelier-retraite réglé (**au plus tard fin mai 2023**).

**En cas de désistement**

Entre 16-30 jours avant le début de la formation, 50% des coûts (formation et hébergement-pension complète) sont dus.

Entre 0-15 jours avant le début de la formation, 100% des coûts (formation et hébergement-pension complète) sont dus.

Sur présentation d'un certificat médical, aucun frais ne sera retenu. Il en sera de même si la place laissée vacante est occupée par à une autre personne en cas de liste d'attente.

Dans l'attente de vos nouvelles, nous vous adressons, chers(ères) amis(es) et collègues, nos salutations amicales.

Au nom de l'ASPCo  
Fabienne Chéry  
Secrétariat



## THERAPIE COGNITIVE BASEE SUR LA PLEINE CONSCIENCE POUR LA PREVENTION DE LA RECHUTE DEPRESSIVE (MBCT)

Atelier-retraite d'initiation à l'instruction de groupes MBCT  
Centre de retraite Crêt-Bérard, Puidoux / VD (Suisse) du  
dimanche 18 au jeudi 22 juin 2023

Sous la direction de Prof. Zindel Segal,  
Prof. Guido Bondolfi, Françoise Jermann, Ph.D. & Béatrice Weber, MA

### Fiche d'inscription

Nom et prénom : .....

Profession : .....

*Joindre CV et diplômes*

Adresse (indiquer si privée ou professionnelle) : .....

.....

Téléphone : ..... E-mail .....

Pouvez-vous indiquer avec quel type de population de patients vous avez une pratique clinique régulière ? Précisez : .....

.....

Avez-vous déjà participé à un groupe basé sur la pleine conscience (p.ex. MBCT, MBSR, autre) ?

Précisez : .....

.....

Avez-vous une pratique régulière de méditation ? Précisez : .....

.....

Avez-vous participé à des retraites de méditation ? Précisez .....

.....

Avez-vous déjà envoyé votre candidature pour ce séminaire ? Si oui, quelle(s) date(s) ?

.....

Date : .....

Signature : .....

---

A retourner à

E-mail : [secretariat@aspc.ch](mailto:secretariat@aspc.ch)

Secrétaire ASPCo – Rte de Peney 87 – CH-1214 Vernier