

## Instructrice-référente MBCT



**Pierina Rogg Bazzano, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP, référente MBCT**

Spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, traite plus spécifiquement l'anxiété, les troubles du comportement, les troubles du sommeil, la dépression, le burn out, les troubles obsessionnels compulsifs et favorise la consolidation de l'estime de soi en animant des groupes d'affirmation de soi.

Pratiquant la méditation depuis plus de 5 ans, Pierina Rogg Bazzano s'est formée à la MBCT au côté du Dr Lucio Bizzini qui a contribué depuis une quinzaine d'années à la diffusion du MBCT dans les pays francophones : co-animation de groupes, atelier-retraite MBCT pour l'instruction de groupes donné par le prof. Zindel Segal, Ph.D et programme MBSR de réduction du stress basée sur la méditation de Pleine Conscience.

## En savoir plus

### Informations

Pierina Rogg Bazzano  
Cabinet des Fayards  
rte du Grand-Lancy 42-44  
1212 Grand-Lancy  
T. 022 779 00 11 / pierina@geneva-link.ch  
www.fayards.ch

### Inscription

www.fayards.ch  
pierina@geneva-link.ch



## Programme MBCT *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

### Prévenir les rechutes dépressives : thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience

Cycle d'avril à juin 2020



Par Pierina Rogg Bazzano, Psychologue spécialiste en psychothérapie FSP et référente MBCT

## Qu'est-ce que le programme MBCT

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 depuis une quinzaine d'années. 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 des pensées et 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.

Un des principaux aspects cliniques de la dépression est son caractère récurrent. Après un premier épisode dépressif, plus d'un patient sur deux en vivra un deuxième, et le taux de rechute augmente après chaque épisode.

Le programme MBCT a été spécialement conçu pour la prévention de la rechute dépressive. L'objectif de ce programme est d'augmenter la chance de prévenir une future dépression. Il aborde la question en groupes d'une dizaine de personnes ayant également souffert de dépression et ayant été traitées ou non à l'aide d'antidépresseurs.

## Les tâches à domicile

Ensemble, nous travaillerons pour changer des modes de pensées qui ont souvent été présents pendant longtemps. Ces modes ont pu devenir des habitudes. Des changements sont possibles seulement si nous prenons le temps et faisons des efforts pour apprendre de nouveaux savoir-faire.

Cette approche dépend en grande partie de votre motivation à faire les exercices à domicile entre les séances de groupe. Ce travail chez vous prend environ une heure par jour, six jours par semaine, pendant huit semaines, et implique des tâches telles qu'écouter des CDs, exécuter de courts exercices, etc.

## Tarif et prise en charge par les assurances

Le prix s'élève à CHF 640.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, la journée de retraite, l'entretien d'évaluation, les documents papier et audio. Le coût ne doit pas être un obstacle et peut être adapté aux conditions personnelles. A relever que ce programme peut être pris en charge par les assurances complémentaires.

## Rencontre préalable

Nous vous proposons une séance préliminaire de 50 minutes en individuel au cours de laquelle nous discuterons de votre parcours en particulier lié à la dépression, du contexte actuel et de la motivation à suivre le programme.

Cette rencontre aura lieu au cabinet de l'institutrice (Cabinet des Fayards, rte du Grand-Lancy 42-44, 1212 Grand-Lancy). Pour convenir d'une date, nous vous invitons à la contacter directement par téléphone au 022 779 00 11 ou par courriel à pierina@geneva-link.ch.

## L'apport de la Pleine Conscience

Pratiquer la Pleine Conscience revient à découvrir, entraîner et développer un espace personnel où la présence, l'attention bienveillante portée aux choses et le non-jugement sont au premier plan.

« La Pleine Conscience apporte de mieux savourer ce que la vie nous donne, de vivre tous ces moments importants de notre vie, que ce soit une conversation avec un ami ou un jeu avec ses enfants, au lieu de se projeter continuellement dans le futur. L'autre bénéfice de la pleine conscience, c'est qu'elle nous aide à ne pas nous noyer dans nos souffrances, nos difficultés ».

**Christophe André, psychiatre français**

## Informations pratiques

Dates : d'avril à juin 2020

Fréquence : 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h.

Dates détaillées des sessions :

- Mardi 7, 21, 28 avril
- Mardi 5, 12, 19, 26 mai
- Mardi 2 juin

Horaires : le mardi, de 17h à 19h.

Lieu : Cabinet des Fayards, 42-44, route du Grand-Lancy  
1212 Grand-Lancy.

Ce lieu est situé à proximité des lignes TPG 15 et 43 (arrêts Mairie, Grand-Lancy).

Inscription : via la page [www.fayards.ch](http://www.fayards.ch) ou par courriel à pierina@geneva-link.ch