



## Programme MBCT *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

### Thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience

Cycle de janvier à mars 2024



SCAN ME





## Qu'est-ce que le programme MBCT

Le programme MBCT s'adresse à des personnes qui souffrent de dépression ou d'anxiété. 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*

## 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 une méditation guidée, exécuter de courts exercices.

## Tarif et prise en charge par les assurances

Le prix s'élève à CHF 650.-. Sont inclus : les 8 séances du programme, la journée de retraite, l'entretien d'évaluation, les documents papier et audio. A relever que ce programme peut être pris en charge par les assurances complémentaires.

## Rencontre préalable

Séance préliminaire de 50 minutes en individuel pour évaluer le contexte actuel et la motivation à suivre le programme. Cette rencontre aura lieu au Cabinet des Fayards, rte du Grand-Lancy 42-44, 1212 Grand-Lancy.

## Informations pratiques

Dates : de janvier à mars 2024  
Fréquence : 8 sessions hebdomadaires d'une durée de 2h.  
Dates séances : les mardis 23, 30 janvier et les mardis 6,13, 27 février et les mardis 5, 12, 19 mars 2024.  
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 Trams 15, 17 et Bus 43 (arrêts Mairie, Grand-Lancy).

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

## Instructrice MBCT



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

Spécialisée en thérapie cognitivo-comportementale, traite plus spécifiquement l'anxiété, les troubles du comportement, les troubles du sommeil, la dépression, le burnout, les troubles obsessionnels compulsifs.

Pratiquant la méditation depuis plusieurs années, je suis reconnue instructrice MBCT par [ACCESS MBCT](https://www.accessmbct.com).