

COMMENT PARTICIPER?

Pour participer à ce groupe, il faudra:

- vous munir d'une prescription médicale;
- avoir eu un entretien préliminaire avec nous;
- vous engager à assister à chaque séance du programme et à faire les exercices à domicile.

Un minimum de matériel sera nécessaire à votre pratique:

- aux séances: vêtements confortables, chaussettes, couverture ou plaid;
- à domicile: tapis de sol, lecteur MP3 ou équivalent.

Les séances sont proposées conjointement en français et en allemand.

CONTACT

Si ce groupe de prévention des rechutes dépressives vous intéresse, merci de contacter:

Dr Mark Ritzen

Tél.: (+352) 2682 3700

E-mail: mark.ritzen@chnp.lu

Muriel Fosséprez

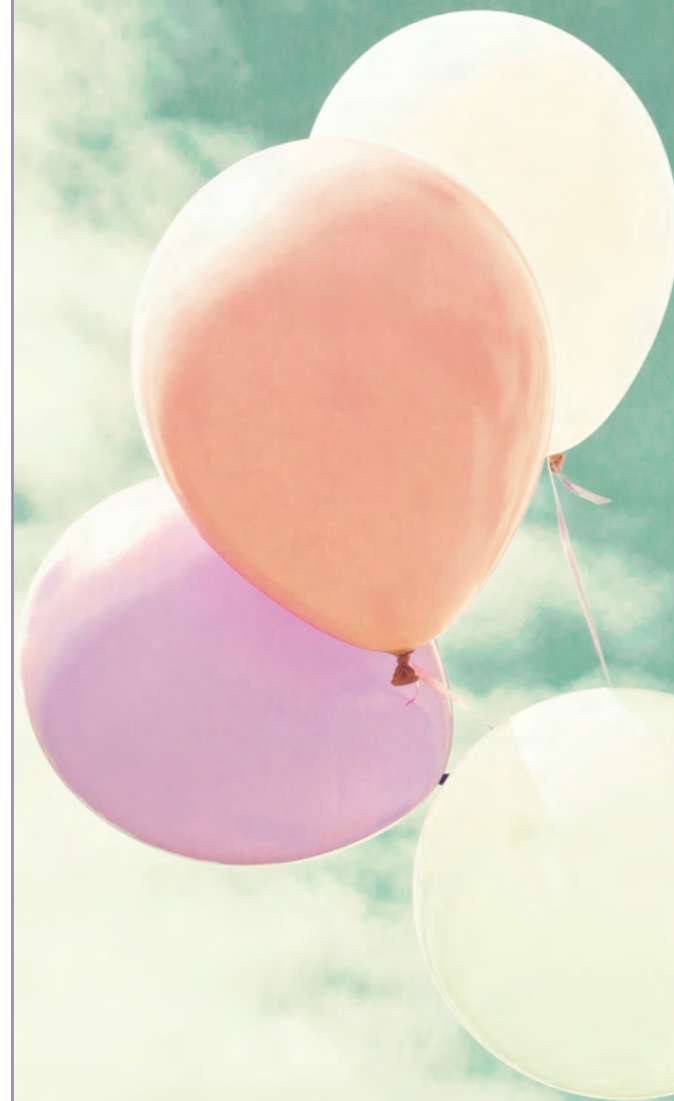
Tél.: (+352) 2682 3100

GSM: (+352) 621 220 742

E-mail: muriel.fosseprez@chnp.lu



Groupe de prévention des rechutes dépressives



LE GROUPE DE PRÉVENTION EN QUELQUES MOTS

Le groupe de prévention des rechutes dépressives est issu de la MBCT (*Mindfulness Based Cognitive Therapy*). Il s'agit d'un programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience pour prévenir les rechutes dépressives.

L'intention est de se centrer sur le moment présent pour éviter les ruminations négatives et tout comportement qui conduirait à générer des états d'esprit faits de tristesse, d'angoisses, de peurs et de mal-être.

L'entraînement à la pleine conscience se fera par le scan corporel, les étirements et le yoga en pleine conscience, la méditation assise et la marche consciente.

En participant à ce programme et en s'engageant à une pratique régulière à domicile, vous diminuez le risque de récurrence après deux épisodes dépressifs ou plus.



LE PROGRAMME NOTRE OFFRE

Il s'agit d'un programme structuré et progressif en groupe de 8 séances hebdomadaires de 1h30.

Lors de ces séances, les thèmes suivants seront abordés:

1. Pilote automatique.
2. Faire face aux obstacles.
3. Pleine conscience du souffle.
4. Rester présent.
5. Se laisser être et lâcher prise.
6. Les pensées ne sont pas des faits.
7. Comment puis-je au mieux prendre soin de moi?
8. La pleine conscience au quotidien: utiliser les apprentissages pour gérer les humeurs futures.

POUR QUI? INDICATIONS

Le programme s'adresse aux femmes et aux hommes adultes, hospitalisés ou non, ayant vécu au moins un épisode dépressif et qui sont actuellement en rémission.

Indications:

- Prévention des rechutes dépressives.
- Gestion du stress des anxiétés chroniques et de l'insomnie.
- Gestion de l'impulsivité (accès de colère, crises de boulimie).
- Gestion de la douleur chronique.
- Gestion de la détresse face à la maladie chronique.
- Amélioration du perfectionnisme excessif.

