

**Prévention des rechutes dépressives
par la thérapie cognitive basée sur la pleine conscience
« Mindfulness »**

Population concernée

Personnes ayant fait plusieurs rechutes dépressives.

Objectifs

Mieux prévenir la rechute en prenant conscience du pilotage automatique de nos pensées, de nos sensations et de nos émotions. Le patient peut alors mieux comprendre son mode de relation avec ses émotions et avoir un meilleur sentiment de contrôle.

Le travail est basé sur la méditation et l'exposition directe aux émotions afin de passer du contrôle à l'acceptation.

Moyens

Travail sur la pleine conscience avec des exercices de méditation et d'expositions aux émotions.

Déroulement

8 séances hebdomadaires de 3 heures.

Animateur

Psychologue