


# Programme de méditation pleine conscience pour la prévention de la rechute dépressive

« La méditation n'est pas une évasion mais une rencontre sereine avec la réalité »  
(Thich Nhat Hanh)

## Pourquoi ce programme ?

C'est un programme de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience (Mindfulness Based Cognitive Therapy) pour la prévention de la rechute dépressive. Il s'adresse à des patients adultes, en rémission d'une dépression, bénéficiant d'un suivi psychiatrique.



Je devrais y songer pour éviter une rechute !

## Comment se déroule le programme ?

Il débute par une réunion d'information suivie de 8 séances collectives. Une fois par semaine, pour une durée de 2h30. Des consignes sont données pour des pratiques à domicile entre les séances.

## Comment y participer ?

Pour intégrer le programme, l'équipe de soins transmet votre demande auprès de l'équipe MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Un rendez-vous individuel est ensuite programmé avec l'instructeur.

## Des professionnels pour vous guider

Une équipe formée. D'autres soignants du CESAME sensibilisés à la pleine conscience peuvent vous orienter dans votre démarche. Parlez-en à votre équipe de soins.

Des séances collectives de maintien de la pratique sont régulièrement proposées pour les personnes ayant terminé un programme.

## Comment nous contacter ?

[meditationpleineconscience@ch-cesame-angers.fr](mailto:meditationpleineconscience@ch-cesame-angers.fr)

Tél portable : 06 07 91 78 03



« Où tu vas,  
tu es ... »  
Jon Kabat  
Zinn