



## Prochaines activités du Centre de Pleine Conscience en septembre 2011

### ■ Des séances individuelles sont possibles durant l'été.

### ■ Les stages de groupe reprennent en septembre, avec :

- Une **Semaine de Pleine Conscience en Bretagne** à Sarzeau du lundi 5 au vendredi 9 septembre 2011, équivalent au stage de huit semaines. Inscription sur liste d'attente.
- Deux **Ateliers Découverte de la Pleine conscience à Viroflay** le mercredi 31 août et le mercredi 14 septembre 2011 à 14h30.
- Le **stage de huit semaines à Viroflay** les mercredis 21, 28 septembre, 5, 12, 19, 26 octobre, 2, 9 novembre à 14h30.
  - Pour vous inscrire aux activités à Viroflay, il suffit d'envoyer un courriel, en précisant
    - votre expérience antérieure en Pleine conscience, méditation ou approches similaires et
    - votre intérêt pour la Pleine conscience :
    - à [CentrePleineConscience@gmail.com](mailto:CentrePleineConscience@gmail.com)
- D'autres dates et heures sont aussi possibles : nous contacter.
- Et bientôt le **stage de huit semaines à Paris intra-muros les week-ends**.

<http://www.centrepleineconscience.fr/3.html>

## Quelques échos de la Pleine Conscience dans le monde

### ■ La Thérapie cognitive basée sur la Pleine conscience (MBCT) est aussi efficace que des médicaments pour prévenir la rechute dépressive chez les personnes en rémission

Une étude publiée dans *Archives of General Psychiatry* en décembre 2010 par Zindel Segal et ses collaborateurs conclut à une diminution du risque de rechute de 73% des groupes de patients en rémission suivant un groupe de thérapie cognitive basée sur la Pleine conscience (Mindfulness-based cognitive therapy, MBCT) ou prenant des antidépresseurs, par rapport à un groupe recevant un médicament placebo. La Pleine conscience (mindfulness en anglais) utilisée comme thérapie de maintien permet ainsi d'éviter la rechute dépressive sans médicament.

Avec la reconnaissance croissante que la dépression majeure est un trouble récurrent, les patients ont besoin d'autres options que les médicaments pour prévenir le retour de la dépression. De nombreux patients déprimés arrêtent en effet les antidépresseurs trop tôt, soit en raison de l'importance des effets secondaires, ou par réticence à prendre des médicaments pendant des années.

Les patients déprimés participant à l'étude ont d'abord été traités avec un antidépresseur jusqu'à ce que leurs symptômes disparaissent. Ils ont ensuite été assignés au hasard en trois groupes : le MBCT, le vrai médicament, le placebo.

La thérapie cognitive basée sur la Pleine conscience leur a appris notamment à détecter les signaux de rechute, à utiliser des compétences de régulation des émotions et adopter des styles de vie propices à l'équilibre de l'humeur.

Les évaluations cliniques ont été menées à intervalles réguliers, et sur une période de 18 mois, les taux de rechute pour les patients dans le groupe MBCT ne diffèrent pas de patients recevant des

antidépresseurs.

Référence : **Archives of General Psychiatry** Arch Gen Psychiatry. 2010;67(12):1256-1264 par Zindel V. Segal, PhD; Peter Bieling, PhD; Trevor Young, MD; Glenda MacQueen, MD; Robert Cooke, MD; Lawrence Martin, MD; Richard Bloch, MA; Robert D. Levitan, MD.

Lien : <http://archpsyc.ama-assn.org/cgi/content/abstract/67/12/1256>  
<http://harvardpartnersinternational.staywellsolutionsonline.com/HealthNewsLetters/69,M0311>  
e

## CONTACT

Pour tout renseignement ou pour nous signaler des actualités liées à la Pleine conscience :  
CentrePleineConscience à gmail.com

Pour se désabonner, répondez à ce courriel avec « désabonnement » dans l'objet.

© 2011, Fabien Devaugermé, Centre de Pleine Conscience.