



# Les récidives de dépression : la Mindfulness une psychothérapie de soutien spécifique validée

## PROGRAMME DE FORMATION

### FORMAT

Formation continue  
Présentiel 14h

### PUBLIC CONCERNÉ

Médecine générale

### FINANCEMENT

DPC ou financement  
personnel

### RÉSUMÉ

La prise en charge du risque de récurrence des états dépressifs s'est organisée dans le monde très récemment et de manière très codifiée suite aux événements terroristes et économiques qui ont frappé différents pays.

Pourtant repéré par quelques cliniciens dès les dernières années du XIX<sup>ème</sup> siècle, la notion même, de son efficacité thérapeutique n'avait été que peu diffusée jusqu'aux années 2000. Et, c'est donc des Etats Unis (Palo Alto) et du Canada que sont venues les premières descriptions et propositions d'utilisation de la Mindfulness dans la prévention des rechutes dépressives. (MBCT Zindel SEGAL Toronto)

En France la reconnaissance de son efficacité dans la prévention des rechutes dépressives s'est amorcée assez tôt chez les psychiatres. (David Servan Schreiber univ Lyon I et Christophe ANDRE univ Toulouse III)

En 2000 on assiste à la création d'un protocole spécifique d'utilisation de la Mindfulness dans cette indication : le MBCT ou Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Thérapie Cognitive Basée sur la Pleine Conscience)

Aujourd'hui, la notion de risque de rechutes dépressives est bien définie.

Leur nombre explose et le médecin généraliste est le plus souvent le premier recours.

Il doit être en capacité d'apporter la réponse la plus rapide et adaptée possible.

Au cours de cette action de formation, il sera proposé au médecin généraliste d'aborder les notions principales de la rechute dépressive et sa prise en charge par programme MBCT afin de leur proposer un maximum de clés pour répondre aux besoins de leurs patients.

Elle lui apportera les connaissances nécessaires et suffisantes pour dépister et évaluer ce risque dont souffre son patient, puis pour l'orienter au mieux vers la psychothérapie de soutien la plus adaptée : la Mindfulness.

## **OBJECTIFS DE FORMATION**

Les objectifs généraux sont :

- Savoir repérer le risque de rechute dépressive
- Connaître les théories sous-jacentes aux différentes psychothérapies indiquées en cas de rechute dépressive,
- Savoir adresser à un psychothérapeute compétent et expérimenté dans ces techniques,
- Assurer l'information et l'orientation du patient.

## **PRÉREQUIS**

Aucun

## **MÉTHODES PÉDAGOGIQUES**

- ✓ Méthode affirmative
- ✓ Méthode interrogative
- ✓ Etude de cas clinique

## **MÉTHODES D'ÉVALUATION**

- ✓ Pré-test/Post-test
- ✓ Mise en situation
- ✓ Quizz