

## La Mindfulness based relapse prevention (MBRP)

La Mindfulness based relapse prevention (MBRP), en français, Prévention de la rechute dans les addictions basées sur la pleine conscience, est une approche de thérapie de groupe développée par **Alan Marlatt et Sarah Bowen**. Il s'agit d'une approche qui vise à prévenir les rechutes chez des patients en rémission d'une problématique d'addiction. Face à certains stimuli, qui peuvent être des situations externes déclenchant l'envie de consommer, ou des stimuli internes (comme certains patterns émotionnels, ou des pensées, ou des sensations corporelles d'inconfort liées à l'envie de consommer ou d'autres inconforts), les patients ayant présenté une addiction ont tendance à réactiver des patterns automatiques de pensées, émotions et comportements. Face à l'inconfort de ces pensées, émotions ou des envies, la tendance automatique est de vouloir les supprimer, ce qui crée une lutte interne qui, plutôt que d'aider la personne à faire face, va probablement la conduire à une reconsommation. Le MBRP permet de développer une prise de conscience de ce mode de fonctionnement interne (pensées et émotions) et comportemental (réactions automatiques), et s'entraîner à une attitude d'accueil, acceptation, description non jugeante de l'expérience, afin de sortir des mécanismes automatiques et favoriser ainsi la construction de nouvelles attitudes. Ce programme intègre des techniques de l'approche de prévention de la rechute de Marlatt avec la pratique de la méditation. Méditer permet de se centrer sur le moment présent, développer une prise de conscience de nos patterns de pensée, émotionnels et de fonctionnement, de manière bienveillante, et sortir ainsi de ces cercles vicieux.

## La formation MBRP au GREA

Cette formation de 4 jours propose d'expérimenter les étapes du programme Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP), soit les 8 séances, et de s'entraîner à instruire les exercices du programme ainsi que leur débriefing sous supervision. Cette formation mettra également l'accent sur l'importance pour le clinicien lui-même de pratiquer la méditation et de s'interroger sur sa pratique. Ainsi, des méditations tout au long de la journée (exercices du programme MBRP) et des périodes de silence (pauses, repas, soirées) sont prévus, permettant d'approfondir cette introspection des futurs instructeurs. Le programme MBRP intègre des techniques de l'approche de prévention de la rechute de Marlatt avec la pratique de la méditation. Méditer permet de se centrer sur le moment présent, développer une prise de conscience de nos patterns de pensée, émotionnels et de fonctionnement, de manière bienveillante, permettant aux personnes concernées d'observer leur envies de consommer et émotions sans les juger, et de sortir ainsi des réactions automatiques.

Cette formation s'adresse aux professionnel·le·s de la santé travaillant en principe dans le domaine des addictions ou de la santé mentale souhaitant instruire des groupes MBRP et désirant bénéficier d'une retraite de méditation (critère également important dans sa formation en tant qu'instructeur d'un programme de mindfulness).

Lieu de la formation : GREA, rue St-Pierre 3, Lausanne

## INTERVENANT-E-S

- Kathrin Deléderray, psychologue psychothérapeute, cabinet privé. Instructrice MBRP à la Fondation Estérelle Arcadie et formatrice MBRP;
- Daniela Dunker Scheuner, psychologue psychothérapeute, instructrice et formatrice MBRP reconnue par le groupe MBRP, responsable de l'Unité d'enseignement des TCC, Institut universitaire de psychothérapie, Département de psychiatrie, CHUV

## PROGRAMME

### Les mercredi et jeudi :

- Se familiariser ou approfondir la pratique de la pleine conscience.
- Expérimenter sur soi le programme MBRP, soit les 8 séances du programme, ce qui nécessite une implication personnelle.
- Connaître les bases de la prévention de la rechute et les prérequis nécessaires pour pouvoir mettre en place un groupe MBRP

### Les vendredi et samedi

- S'exercer à guider des exercices pratiques du programme
- S'entraîner à mener les débriefings sous supervision
- S'entraîner à gérer les difficultés dans les groupes, sur les moments de débriefing mais aussi au travers d'un exercice pratique sur les difficultés courantes et d'un moment de supervision