

# Certification en thérapie cognitive-comportementale basée sur la pleine conscience (MBCT)

La thérapie cognitive-comportementale basée sur la pleine conscience est une approche basée sur des données probantes qui combine la pratique de la pleine conscience aux outils de thérapie cognitive. Elle aide à prévenir la réapparition des symptômes de dépression chez les personnes dépressives et à traiter l'anxiété et d'autres troubles de l'humeur. Le programme est enseigné par les enseignants hautement qualifiés Patricia Rockman, MD CCFP FCFP, Zindel Segal, PhD, et Evan Collins, MD FRCPC.

## Étape 1 : Avez-vous les prérequis?

### Les bases de la MBCT (MBCT Basics)

Découvrez les vertus thérapeutiques de la MBCT.

**En salle ou en ligne :** 12 heures en 2 jours OU 6 séances

**Prix :** 560 \$

### Autres exigences :

- Programme MBCT de 8 semaines
- Titre professionnel du domaine de la santé
- Pratique quotidienne de la pleine conscience
- Retraite(s) silencieuse(s) – 5 à 7 jours au total

## Étape 2 : Obtenez votre certification MBCT

Faites une demande d'inscription (frais d'administration de 50 \$) au [MindfulnessStudies.com/apply](https://MindfulnessStudies.com/apply)

→ Une fois votre demande acceptée, inscrivez-vous aux modules suivants :

### Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Primer

Étudiez les notions fondamentales en thérapie cognitive-comportementale

**Sur place ou en ligne :** Une journée de 6 heures OU 3 séances

**Prix :** 350 \$

### MBCT Teacher Training Intensive

Apprenez à enseigner la MBCT avec Zindel Segal.

**Cours intensif :** 45 heures en 5 jours

**Prix :** 2 575 \$ et plus

### MBCT Practicum

Découvrez la MBCT en tant que participant et enseignant

**Cours intensif ou hebdomadaire :** 35 heures

**Prix :** 2 400 \$ et plus

### Inquiry Essentials

Apprenez des techniques d'interrogation essentielles axées sur la pleine conscience

**Cours intensif :** 12 heures en 2 jours

**Prix :** 560 \$

### Facilitation Mentorship

Passez 12 heures et plus avec un mentor\*.

**Prix :** 200 \$ de frais d'administration + honoraires du mentor\*

\*Les honoraires des mentors varient de 130 \$/h à 180 \$/h

Demandez votre certificat en ligne lorsque vous avez terminé tous les modules.

## Étape 3 : Obtenez votre certification avancée

### Facilitation Mentorship

Passez 12 heures et plus avec un mentor.

**Prix :** 200 \$ de frais d'administration + honoraires du mentor\*

### Advanced Teacher Training Intensive

Développez vos capacités et peaufinez votre façon d'enseigner les techniques d'interrogation.

**Cours intensif :** 40 heures

**Prix :** 2 400 \$ et plus



Nous sommes un organisme caritatif et le plus important fournisseur de programmes de développement professionnel et de services portant sur la pleine conscience au Canada. Nous créons des communautés axées sur le bien-être.

[MindfulnessStudies.com/apply](https://MindfulnessStudies.com/apply)