

SERVICE DE PSYCHIATRIE ADULTE

**SECTION « K. Jaspers » - VOLETS
AMBULATOIRE ET HOSPITALIER**

INVENTAIRE DES GROUPES THERAPEUTIQUES

GLOSSAIRE

DESCRIPTIFS DETAILLES DES GROUPES	2 – 5
GROUPE BIPOLAIRE	3
GROUPE GESTION DES EMOTIONS	3
GROUPE DE PAROLE DESTINE AUX PROCHES DE PATIENTS BIPOLAIRES	4
GROUPE PLAISIR	4
GROUPE MINDFULNESS	5

DESCRIPTIFS DETAILLES DES GROUPES

Intitulé	GROUPE BIPOLAIRE : groupe de psycho-éducation et d'orientation cognitivo-comportementale
Pourquoi ?	<p>Le trouble bipolaire peut engendrer une souffrance et des difficultés pour le patient et son entourage.</p> <p>Ce groupe vous propose un partage d'expériences et donne lieu à des échanges dynamiques sur votre quotidien.</p> <p>Vous pourrez exprimer votre vécu et décrire les ressources que vous avez su développer.</p> <p>Des notions théoriques et conseils pratiques sur la maladie seront abordés.</p>
Pour qui ?	Pour toute personne présentant un trouble bipolaire et désirant échanger au sein d'un groupe thérapeutique.
Horaire et lieu	<p>Consultations de Chauderon, Place Chauderon 18 – 1003 Lausanne</p> <p>Le groupe bipolaire comprend deux modules de 8 séances (1h30/séance) à fréquence hebdomadaire. Le second module est ouvert qu'aux participants ayant achevé le 1^{er} module.</p> <p>Deux sessions par année sont organisées.</p>
Inscriptions/ contacts	Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter au 021 314 00 50 ou par courriel : pgh1.groupe-bipolaire@chuv.ch

Intitulé	GROUPE GESTION DES EMOTIONS
Pour qui ?	Ce groupe est destiné aux personnes présentant un trouble de la personnalité borderline et désirant rendre plus efficace leur gestion des émotions.
Pourquoi?	Les personnes souffrant d'un trouble de la personnalité borderline rencontrent souvent des difficultés à réguler leurs émotions. Ce groupe vous propose donc d'apprendre et d'exercer des outils pour mieux les gérer.
Comment ?	Une participation active est demandée, tant durant la séance de groupe qu'entre les séances puisque vous allez devoir exercer ces outils pendant et entre les séances de groupe, via des exercices d'entraînement aux compétences. Le groupe vous apportera aussi quelques notions théoriques.
Horaire et lieu	<p>Consultations de Chauderon, Place Chauderon 18 – 1003 Lausanne</p> <p>Le groupe comprend 20 séances (1h30/séance) à fréquence</p>

Inscriptions/
contacts

hebdomadaire, l'horaire est proposé par les deux co-animateurs lors de l'entretien téléphonique d'inclusion.

Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter au 021 314 00 50 ou par courriel : pgh1.groupe-gestion-emotions@chuv.ch

Intitulé

GRUPE POUR DE PAROLE DESTINE AUX PROCHES DE PATIENTS BIPOLAIRES

Pour qui ?

Ce groupe de parole est destiné aux proches de personnes souffrant d'un trouble bipolaire (parents, enfants, conjoints, amis).

Comment ?

Le trouble bipolaire peut engendrer une souffrance et des difficultés pour le patient et son entourage.

Ce groupe vous propose un partage d'expériences et donne lieu à des échanges dynamiques sur votre quotidien avec votre proche.

Vous pourrez exprimer votre vécu et décrire ce que vous avez su développer pour faire face à ces difficultés.

Des notions théoriques et conseils pratiques sur la maladie seront abordés. Un médecin-psychiatre et une assistante sociale viennent répondre à vos questions lors d'une séance.

Horaire et
lieu

Consultations de Chauderon, Place Chauderon 18 – 1003 Lausanne

Le groupe comprend 11 séances (1h30/séance) hebdomadaire, l'horaire est proposé par les deux co-animateurs lors de l'entretien téléphonique d'inclusion.

Inscriptions/
contacts

Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter au 021 314 00 50 ou par courriel : pgh1.groupe-proches-bipolaires@chuv.ch

Intitulé

GRUPE PLAISIR

Pour qui ?

Ce groupe est destiné aux patients hospitalisés souffrant de dépression.

Comment ?

La dépression a un fort impact sur les pensées, les émotions et les comportements d'une personne. De plus, l'une des caractéristiques de la dépression est la perte de plaisir et d'intérêt.

Ce groupe propose trois modules afin de comprendre, d'expérimenter et d'agir sur les mécanismes en jeu dans cette maladie. Vous aurez ainsi divers outils pour retrouver du plaisir dans vos activités et lutter activement contre ces symptômes.

Horaire et lieu

Hôpital de Cery – Nouvelle Clinique – Rte de Cery – 1008 Prilly

Unité : petite salle Dauphin

Inscriptions/ contacts

Le groupe est ouvert et libre de participation.

Vous pouvez vous renseigner auprès des infirmiers de vos unités qui vous apporteront des informations complémentaires.

En guise de rappel, l'animateur passera pour proposer le groupe plaisir avant chaque séance.

Nous encourageons les participants ayant commencé le groupe mais n'étant plus hospitalisés à poursuivre les modules jusqu'au bout !

Intitulé

GRUPE MINDFULNESS : thérapie cognitive associée à la pratique de la méditation

Pour qui ?

Ce groupe thérapeutique est destiné aux personnes présentant un trouble dépressif récurrent ou un trouble bipolaire.

Comment ?

Ce programme de « Mindfulness Cognitive Therapy » (en français thérapie cognitive développant la pleine conscience), intègre des techniques de thérapie cognitive à une pratique régulière de méditation. Il s'agit d'une intervention de groupe développée par Zindel Segal, John Teasdale et Mark Williams au Canada et en Grande-Bretagne à partir des années 2000.

La méditation permet d'exercer l'observation du moment présent, et de prendre conscience des ruminations négatives et des émotions difficiles. Elle peut faciliter leur acceptation dans le but de se distancier de la spirale dépressive.

Une pratique régulière de pleine conscience prévient les rechutes dépressives.

Inscriptions/ contacts

Pour des renseignements complémentaires, vous pouvez nous contacter au 021 314 00 50 ou par courriel : pgh1.groupe-mindfulness@chuv.ch