

Service de médecine des addictions

Groupe d'entraînement aux compétences de gestion des émotions



Quoi?

- Ce groupe thérapeutique vise à:
- Développer et entraîner des compétences de gestion des émotions

Le groupe est composé de trois modules:

- Compétences de tolérance à la détresse
- Compétences de régulation émotionnelle
- Compétences d'efficacité interpersonnelle

Des compétences de pleine conscience sont également entraînées. La participation intègre des exercices à réaliser entre les séances (auto-observation, analyse de situations, pratique d'outils spécifiques).

Chaque module est composé de 7 séances d'une durée de 1h45.

Le groupe se base sur les principes de la thérapie comportementale dialectique.

Pour qui?

Ce groupe est destiné à toute personne présentant (ou ayant présenté) une conduite addictive (avec ou sans substance) et concernée par des difficultés de régulation des émotions.

Où?

Service de médecine des addictions
CHUV
Rue du Bugnon 23A
1011 Lausanne

Métro M2: arrêt « CHUV »
Parking payant à proximité

Règles du groupe

- Respect de la confidentialité
- Respect de l'expérience propre de chacun-e, non-jugement

Horaires et inscription

Veillez contacter le secrétariat au 021 314 84 00. Pour les personnes avec un suivi en cours au sein du service, il est possible de se renseigner auprès des thérapeutes.

L'inscription se fait par module.
Entretien d'indication préalable.

Prix

Ce groupe thérapeutique est remboursé par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%.

Une ordonnance de psychothérapie est requise.

Plus d'informations

www.chuv.ch/medecine-addictions