

Unité de thérapie comportementale et cognitive
du Secteur psychiatrique Ouest

Groupe thérapeutique

« Gestion des émotions »



Objectifs de la prise en charge thérapeutique :

- o Apprendre à reconnaître et à développer une capacité d'attention spécifique aux manifestations corporelles en lien avec les états affectifs
- o Apprendre à distinguer, comparer et différencier les états affectifs
- o Apprendre à s'exposer à l'émotion, à l'expérimenter
- o Apprendre à exprimer ses émotions en potentialisant l'obtention d'une validation affective et d'un soutien
- o Apprendre à exprimer non verbalement les émotions de manière cohérente avec l'état affectif
- o Apprendre à reconnaître les états affectifs qui nécessitent une régulation
- o Apprendre des techniques de modification, de réduction, de mise à distance, de stabilisation ou de renforcement des états affectifs

Modalités de prise en charge :

- o Informations théoriques
- o Pratiques de repérage et d'identification des émotions
- o Pratiques de repérage et d'identification des émotions
- o Analyse des situations émotionnelles
- o Exercices de régulation des émotions et des sensations physiologiques
- o Apprentissage et pratique de compétences de tolérance à la détresse afin de dépasser les situations de crise
- o Travail sur la « prise de conscience totale » (mindfulness) et l'exposition aux émotions (selon le modèle de Marsha M. Linehan)
- o 12 séances

Questions et inscriptions :

Tél : +41 (0)21 314 37 00

Email : spo.unitecc@chuv.ch