

Service de médecine des addictions

# Groupe de pratique de méditation en pleine conscience



## Quoi?

Ce groupe propose des exercices pratiques de méditation en pleine conscience inspirés du programme de prévention de la rechute basé sur la pleine conscience (MBRP). Les objectifs sont de:

- S'entraîner à sortir des réactions ou comportements automatiques nocifs
- Développer des comportements plus réfléchis et conscients

## Pour qui?

Ce groupe est destiné à toute personne intéressée qui a recours à une substance ou un comportement nocif pour éviter l'inconfort.

Il s'adresse également à toute personne souhaitant sortir des réactions ou comportements automatiques nocifs pour développer des comportements plus réfléchis et conscients.

## Quand?

- Le jeudi de 12h30 à 13h30

## Où?

CHUV  
Service de médecine des addictions  
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

## 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.

Entretien d'indication préalable.

## Prix

La participation à ce groupe est remboursée par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%.

## Plus d'informations

[www.chuv.ch/medecine-addictions](http://www.chuv.ch/medecine-addictions)