



Département de psychiatrie
Service de psychiatrie générale

GRUPE MINDFULNESS PROGRAMME MBCT

Section K. Jaspers
Volet ambulatoire



POUR QUI ?

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

POURQUOI ?

Le programme de « Mindfulness Cognitive Based Therapy » (MBCT; en français, thérapie cognitive développant la pleine conscience), intègre des techniques de thérapie cognitive à une pratique régulière de méditation. La méditation permet de se centrer sur soi, de prendre conscience des ruminations négatives et ainsi de se distancier de la spirale dépressive. Une pratique régulière de pleine conscience prévient les rechutes dépressives.

Vous pouvez nous contacter pour d'autres renseignements.

CONTACTS ET INSCRIPTIONS

Consultations de Chauderon
Place Chauderon 18
1003 Lausanne

Tél. : 021 314 00 50

Mail : pgh1.groupe-mindfulness@chuv.ch