

Département de psychiatrie
Service de psychiatrie générale

GRUPE GESTION DES EMOTIONS

Section K. Jaspers
Volet ambulatoire



POUR QUI ?

Ce groupe est destiné aux personnes présentant une difficulté à réguler leurs émotions et désirant rendre plus efficace leur gestion.

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.

Une participation active est demandée, tant durant les séances de groupe qu'à la maison. Vous allez devoir effectuer des exercices pour développer certaines compétences de gestion des émotions et mieux connaître votre vécu émotionnel.

Le groupe vous apportera aussi quelques notions théoriques.

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-gestion-emotions@chuv.ch