

Service de psychiatrie générale

Groupe thérapeutique d'entraînement aux techniques de pleine conscience

Section "Eugène Minkowski" - Volet ambulatoire



Pour qui?

Des personnes souffrant de la présence de symptômes déplaisant persistants comme des angoisses, des ruminations, des symptômes dépressifs, ou des hallucinations.

Comment et pourquoi ?

Par des approches issues des pratiques méditatives bouddhistes, la thérapie cognitive de pleine conscience s'intéresse aux mouvements de l'esprit, anticipations et ruminations, qui altèrent notre bien-être. Pour certaines personnes, cette incapacité à empêcher l'esprit d'aller vers la douleur et l'erreur est une source récurrente de souffrances. A contrario, une attitude « mindful » d'ancrage dans le moment présent, encourage l'ouverture à l'expérience, même désagréable, et le non-jugement, pour amener vers un changement de rapport aux symptômes. Cette démarche encourage une conscience claire du vécu interne, une diminution de la lutte « contre » les symptômes, comme moyens d'augmenter le bien-être.

Contacts et inscriptions

Merci de passer par votre médecin traitant qui pourra nous contacter à l'adresse suivante: groupePC18@chuv.ch

Consultations de Chauderon
Place Chauderon 18
1003 Lausanne