



Département de psychiatrie

## Programme « EXPLORE »

Section “Eugène Minkowski” et  
Unité de réhabilitation



# Programme « EXPLORE »

## Quoi ?

Ce programme propose une formule modulaire, sur une période de trois à neuf mois, centrée sur l'**EXPLO**ration des **R**essources et l'**E**ngagement.

Il se compose de séances régulières d'espaces d'entraînement et de développement de nouvelles ressources par le biais de modules spécifiques ainsi que de séances régulières pour faire le point sur les ressources personnelles, ainsi que sur l'identification d'un ou plusieurs objectifs individuels en adéquation avec ses propres valeurs.

Ce programme est composé de trois modules qui peuvent être suivis à la suite ou séparément :

- (1) Module d'entraînement aux techniques de pleine conscience
- (2) Module d'entraînement aux habiletés sociales et affirmation de soi
- (3) Module d'entraînement aux habiletés métacognitives

## Pour qui?

Pour toute personne souffrant de ruminations, de symptômes dépressifs ou des symptômes psychotiques persistants et envahissants.

## Par qui?

Par des psychologues spécialisé(e)s en Thérapie Comportementale et Cognitive et/ou d'autres intervenants de la Section « E. Minkowski » et de l'Unité de Réhabilitation.

## Contact et inscription?

Merci de nous contacter à la Consultation de Chauderon en passant de préférence par votre référent médical (médecin, infirmier, psychologue, etc.):

Tél.: 021 314 00 50

## Lieu?

Consultations de Chauderon – Place de Chauderon 18 – 1003 Lausanne.