

Service de psychiatrie générale

Programme
« EXPLORE »

Section E. Minkowski - Volet ambulatoire



Programme « EXPLORE »

Ce programme propose une formule modulaire, sur une période de trois à neuf mois, centrée sur l'**EXPL**oration des **R**essources et l'**E**ngagement. Il se compose de séances régulières pour faire le point sur les ressources personnelles, ainsi que les valeurs et les objectifs propres, mais aussi d'espaces d'entraînement et de développement de nouvelles ressources, par le biais de modules spécifiques.

Présentation des modules spécifiques

Un module centré sur l'ouverture aux techniques de «**pleine conscience** » visant l'encrage, dans l'ici et le maintenant, au travers d'un travail expérientiel méditatif et de la mise en sens des expériences subjectives personnelles (retour sur observations, métaphores, etc.).

Un module axé sur l'entraînement des «**habilités sociales et d'affirmation de soi** » ayant pour objectif de développer l'aisance relationnelle par le biais d'un apprentissage de techniques de communication et par l'application, en séance et dans l'environnement, des savoir-faires et savoir-être développés.

Un module centré sur la «**métacognition**» ciblant les erreurs cognitives communes et biais pouvant conduire au développement et au maintien de fausses croyances, voire d'idées délirantes. Des stratégies dysfonctionnelles en découlant sont mises en évidence ainsi que les moyens des les remplacer par des stratégies plus adaptées.

Pour qui ?

Ce programme et ses modules s'adressent à toute personne souffrant de difficultés psychiques et présentant le désir de s'investir dans la valorisation de ses ressources et l'exploration de nouveaux outils. Ce travail se concrétise autour de l'identification d'un ou plusieurs objectifs personnels en adéquation avec ses propres valeurs.

Contacts et inscriptions

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

Consultations de Chauderon - Place de Chauderon 18 - 1003 Lausanne