

Département de psychiatrie

**Groupe thérapeutique
d'entraînement aux
techniques de pleine
conscience**

Section "Eugène Minkowski"
et Unité de Réhabilitation



Entraînement à la pleine conscience

Quoi?

A travers des techniques de méditation d'influence bouddhiste, la thérapie cognitive de la pleine conscience s'intéresse à amener la personne à explorer son expérience du présent avec une attitude de bienveillance, dans l'ici et maintenant et sans jugement.

Cette démarche encourage une prise de conscience du vécu interne au niveau des pensées, des sensations corporelles et des émotions, pour diminuer la lutte «contre» les symptômes et pour favoriser une attitude de « lâcher prise ».

Ce module en 10 séances fait partie du programme Explore. Il peut être suivi seul ou dans le cadre entier du programme.

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.