

Service de psychiatrie communautaire

Programme « Se rétablir »

Unité de réhabilitation



Présentation des groupes

Le rétablissement est une démarche de reconstruction et de changement en plusieurs étapes, qui vise à retrouver de l'espoir et du sens à sa vie, malgré et avec la maladie. Dans le cadre du programme « Se Rétablir », l'Unité de Réhabilitation vous propose quatre groupes thérapeutiques :

Le groupe « **Mindfulness** » vise à se reconnecter avec nos expériences subjectives, dans l'ici et le maintenant, à travers différentes approches comme la méditation et le mouvement Pleine Conscience.

Le groupe « **Rétablissement** » est l'occasion d'échanger autour de thèmes tels que la gestion du stress, la prévention des rechutes ou la réduction des symptômes, dans le but de développer ses compétences et ses ressources et avancer dans ses objectifs de vie.

Le groupe d'« **Entraînement aux habilités sociales et affirmation de soi** » a pour but de développer les compétences relationnelles par l'apprentissage de stratégies de résolution de problèmes et d'affirmation de soi.

Le groupe « **Et après ?** » offre un espace de partage et d'échange pour développer ses objectifs de vie et avancer dans son processus de rétablissement.

Pour qui ?

Ces groupes s'adressent à toutes personnes souffrant de difficultés psychiques et présentant le désir de s'investir dans un processus de rétablissement.

Contacts et inscriptions

À l'accueil, auprès de Madame Chantal Biasotto, par téléphone au 021/314.27.51 ou par mail pco.admission@chuv.ch

Consultations de Chauderon
Place Chauderon 18
1003 Lausanne