



Groupe d'entraînement aux compétences de gestion des émotions

Quoi ? Groupe thérapeutique qui vise à développer et à entraîner des compétences de gestion des émotions.

Le groupe est composé des trois modules suivants :

- Compétences de tolérance à la détresse
- Compétences de régulation émotionnelle
- Compétences d'efficacité interpersonnelle

Des compétences de pleine conscience sont également entraînées.

La participation au groupe intègre des exercices à domicile à réaliser entre les séances (auto-observations, analyse de situations, pratique d'outils spécifiques).

Chaque module est composé de 7 séances d'une durée de 1h45.

Le groupe se base sur les principes de la thérapie comportementale dialectique.

Pour qui ? Pour toute personne qui présente (ou a présenté) une conduite addictive (avec ou sans substance) et est concernée par des difficultés de régulation des émotions.

Quand ? Tous les mardis de 10h à 11h45.

Où ? Service de médecine des addictions CHUV
Rue du Bugnon 23A
1011 Lausanne
Métro M2 : arrêt CHUV
Parking payant à proximité.

Animation ? Coralie Zumwald et Svetlana Dimova, psychologues.

Inscription ? Contacter directement une des animatrices (079/556.25.61 ou 079/556.45.60) ou le secrétariat (021/314.84.00), ou par l'intermédiaire de votre référent-e si vous êtes déjà suivi dans le service.

L'inscription se fait par module (encouragement à suivre l'ensemble des 3 modules).

Un entretien individuel préalable a lieu avant la participation au groupe.

Prix ? Remboursé par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%.