

Unité de thérapie comportementale et cognitive  
du Secteur psychiatrique Ouest

## Groupe thérapeutique

« Apprivoiser la dépression »



### Objectifs de la prise en charge thérapeutique :

La dépression est un syndrome (c'est-à-dire plusieurs symptômes ou domaines de souffrance) dominé par une humeur déprimée, traduite verbalement et non verbalement, avec des sentiments de tristesse et/ou d'anxiété et/ou d'irritabilité.

La dépression affecte plusieurs domaines de fonctionnement :

- Les fonctions biologiques.
- Les fonctions cognitives.
- Les fonctions comportementales.

Dans ce programme, les participants apprennent à briser le cercle vicieux de la dépression à travers des techniques comportementales et cognitives :

- La programmation des activités
- L'aide au processus décisionnel
- Formuler des hypothèses alternatives
- Résolution des problèmes
- La distribution des responsabilités
- La mise en discussion des croyances
- Les schémas de fonctionnement
- La prévention de la rechute

### Modalités de prise en charge :

- Informations théoriques
- Analyse des situations difficiles
- Apprentissage et pratique de l'activation comportementale
- Repérage et travail sur les pensées
- Exercices de restructuration cognitive
- Apprendre à devenir son propre thérapeute
- 15 séances

### Questions et inscriptions :

Merci de contacter l'Unité de thérapie comportementale et cognitive :  
Tél : +41 (0)21 314 33 00  
Email : spo.unitecc@chuv.ch

