

Unité de thérapie comportementale et cognitive
du Secteur psychiatrique Ouest

Groupe thérapeutique

« Restructuration Cognitive »



Objectifs de la prise en charge thérapeutique :

Les troubles de l'humeur et les troubles anxieux influencent sensiblement notre façon de penser et d'appréhender le monde qui nous entoure, jusqu'à avoir une vision déformée de la réalité. Les distorsions de pensées affectent à leur tour d'autres domaines de fonctionnement de l'individu (motivation, comportements, émotions), donnant lieu à des cercles vicieux dans lesquels on a l'impression de se noyer.

Dans ce programme, les participants apprennent à briser le cercle vicieux grâce à des techniques cognitives :

- 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

Modalités de prise en charge :

- Informations théoriques
- Analyse des situations difficiles
- 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 37 00

Email : spo.unitecc@chuv.ch