

Unité de thérapie comportementale et cognitive  
du Secteur psychiatrique Ouest

# Groupe thérapeutique

« Gestion des émotions »



## Objectifs de la prise en charge thérapeutique :

- Apprendre à reconnaître et à développer une capacité d'attention spécifique aux manifestations corporelles en lien avec les états affectifs
- Apprendre à distinguer, comparer et différencier les états affectifs
- Apprendre à s'exposer à l'émotion, à l'expérimenter
- Apprendre à exprimer ses émotions en potentialisant l'obtention d'une validation affective et d'un soutien
- Apprendre à exprimer non verbalement les émotions de manière cohérente avec l'état affectif
- Apprendre à reconnaître les états affectifs qui nécessitent une régulation
- Apprendre des techniques de modification, de réduction, de mise à distance, de stabilisation ou de renforcement des états affectifs

## Modalités de prise en charge :

- Informations théoriques
- Pratiques de repérage et d'identification des émotions
- Pratiques de repérage et d'identification des émotions
- Analyse des situations émotionnelles
- Exercices de régulation des émotions et des sensations physiologiques
- Apprentissage et pratique de compétences de tolérance à la détresse afin de dépasser les situations de crise
- Travail sur la « prise de conscience totale » (mindfulness) et l'exposition aux émotions (selon le modèle de Marsha M. Linehan)
- 20 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