

Service de médecine des addictions

# Groupe changement pas-à-pas



## Quoi?

Ce groupe thérapeutique vise à développer des compétences pour activer ou renforcer un changement dans le sens des objectifs définis par la personne: arrêt ou diminution des comportements addictifs.

Le groupe est composé de trois modules :

- Outils pour faire face aux situations à risque et aux envies
- Gestion des émotions
- Affirmation de soi

Chaque module est composé de 7 séances d'une durée de 1h30.

## Pour qui?

Le groupe s'adresse à des personnes qui souhaitent :

- Modifier leur comportements addictifs (objectif d'arrêt ou de diminution)
- Maintenir et consolider des changements déjà mis en œuvre (arrêt ou diminution)

## Règles du groupe

- Respect de la confidentialité
- Respect de l'expérience propre de chacun-e, non-jugement
- Participation régulière

## Où?

CHUV  
Service de médecine des addictions  
Rue du Bugnon 23A  
1011 Lausanne

Métro M2: arrêt «CHUV»  
Parking payant à proximité

## Horaires et inscription

Veuillez contacter le secrétariat au 021 314 84 00. Pour les personnes avec un suivi en cours au sein du service, il est possible de se renseigner auprès des thérapeutes.

Entretien d'indication préalable.

## Prix

La participation à ce groupe est remboursée par les assurances maladie de base, hormis la franchise et la quote-part de 10%

Une ordonnance de psychothérapie est requise.

## Plus d'informations

[www.chuv.ch/medecine-addictions](http://www.chuv.ch/medecine-addictions)