



Prévention des rechutes basées sur la pleine conscience

LES OBJECTIFS

- ▶ Soutenir une approche non jugeante et bienveillante envers soi-même et ses propres expériences
- ▶ Travailler le lien entre ses sensations, émotions et pensées
- ▶ Développer la perception des déclencheurs individuels et des réactions habituelles en lien avec l'alcool, les drogues et le tabac
- ▶ Parvenir à créer une pause dans les processus automatiques et y apporter une plus grande conscience
- ▶ Changer sa relation à l'inconfort, apprendre à reconnaître les challenges émotionnels et physiques et y répondre de façon adéquate et consciente

 **Dr méd. Laurianne Mer** | médecin praticien

 **Caroline Plumeré** | psychologue spécialisée en psychothérapie FSP

 Établissement d'Yverdon
En Chamard 55A | CH-1442 Montagny-près-Yverdon

 6 – 10 participants

 8 séances

 Les mardis | 14h00 – 16h00