

GROUPE

Corps, Coeur,
Cerveau: mieux vivre
avec le TDA/H

LES OBJECTIFS

- ▶ Psycho-éducation
- ▶ Mieux comprendre les fonctions de l'attention et apprendre à la diriger
- ▶ Apprendre à gérer l'impulsivité
- ▶ Apprendre à gérer ses émotions
- ▶ Apprendre des stratégies concrètes de gestion du TDA/H dans la vie quotidienne
- ▶ Améliorer les relations interpersonnelles

INFORMATIONS

19.11.2026 - 11.2.2027; 12.1.2027 - 23.3.2027

Une fois par semaine

Âge minimum requis: 18 ans

Ce groupe s'adresse aux personnes avec TDA/H sous traitement médicamenteux. Il repose sur une approche intégrative, combinant thérapie cognitivo-comportementale, psychoéducation, méditation de pleine conscience, ainsi que des stratégies concrètes de gestion de l'organisation. Il vise à aider les participant-e-s à mieux comprendre le fonctionnement du TDA/H, à développer des compétences pour réguler l'impulsivité et les émotions, à améliorer les relations interpersonnelles, ainsi qu'à mieux gérer les contraintes de la vie quotidienne.



Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005
Lausanne



8 participants **Groupe fermé**



1h45 **10 séances**



Les jeudis de 15:00 à 17:00



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Maria Carola

Psychiatre

Anna C. Volkart

Psychologue

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.