



Si vous avez fait une tentative de suicide dans l'année :

Groupe ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)

Groupes de 7 personnes, 7 séances hebdomadaires

Il s'agit d'une psychothérapie intégrative unissant TCC de 3^{ème} génération, entretien motivationnel et thérapie existentielle.

Elle vise à :

- développer des compétences psychologiques pour gérer plus efficacement les événements mentaux (pensées, émotions, sensations)
- créer une vie riche de sens

Non inclusion :

Schizophrénie vie entière, abus ou dépendance à une ou plusieurs substances durant les 6 derniers mois (sauf tabac).

Si vous souffrez d'un trouble unipolaire (épisode dépressif isolé ou trouble dépressif récurrent) :

Groupe ENVIE

Groupes de 10 personnes, 9 séances hebdomadaires

Il s'agit du premier programme français de psychoéducation pour la dépression unipolaire visant à :

- devenir expert de la dépression, à travers l'enseignement des dernières connaissances scientifiques sur la dépression (de façon didactique)
- développer des compétences psychologiques (issues notamment de la thérapie ACT) pour mieux gérer les symptômes dépressifs, et prévenir les rechutes

Non Inclusion :

Caractéristiques psychotiques, chronicité de l'épisode dépressif (> 2 ans), abus ou dépendance à une substance dans les 6 derniers mois (sauf tabac).

Si vous souffrez d'un trouble de la personnalité borderline :

Groupe TCD (Thérapie Comportementale Dialectique)

Groupes de 8 personnes, séances hebdomadaires sur 4 mois

Cette thérapie, créée par Marsha Linehan, constitue le traitement de référence pour la prise en charge du trouble de la personnalité borderline et propose l'enseignement des compétences spécifiquement déficientes dans le trouble de personnalité borderline :

- Compétences de mindfulness
- Compétences de régulation des émotions
- Compétences de tolérance à la détresse
- Compétences d'efficacité interpersonnelle

Non Inclusion :

Dépendance à une substance dans les 6 derniers mois (sauf tabac).

