

Les trois types de suivis proposent également :

- une permanence téléphonique (de 8h45 à 18h)
- une pharmacothérapie.

### Comment y participer ?

L'entrée se fait sur la base d'une évaluation réalisée par les soignants du programme **CARE**. Celle-ci permet de déterminer ensemble si le programme **CARE** est adapté à vos besoins. Puis il s'agira de définir le type de prise en soins ainsi que les objectifs qui y seront travaillés.

*Etre heureux, d'après moi, c'est souffrir moins. Sans transformation de la souffrance intérieure, le bonheur reste inaccessible.*

Thich Nhat Hanh

### Responsable du programme

**Dr Michel Musciconico**

Médecin adjoint

Service de psychiatrie adulte

Secteur 1 Eaux-Vives

### Programme **CARE**

Rue du 31-Décembre 8

1<sup>er</sup> étage

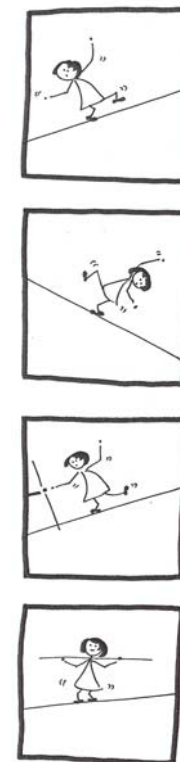
1207 Genève

Tél. 022 718 45 11

Fax 022 718 45 99

# CARE

Comportements  
Autodommageables et  
Régulation  
Emotionnelle



## A qui s'adresse ce programme ?

### **Vous êtes une personne adulte**

- aux émotions intenses, d'humeur changeante et d'une sensibilité à fleur de peau
- aux relations interpersonnelles instables
- impulsive, avec des difficultés à vous contrôler
- présentant des comportements qui peuvent porter atteinte à votre corps, à votre santé ou à votre vie
- avec un sentiment fréquent de vide, d'ennui, de solitude et de détresse
- une tendance à être dans le tout ou rien ?

... si ceci vous fait souffrir et que vous désirez changer, le programme **CARE** pourrait être adapté à vos besoins.

## Description

### **Orientation thérapeutique**

La thérapie comportementale dialectique (TCD) a été développée par Marsha Linehan (Seattle, Etats-Unis). La TCD vise l'apprentissage de compétences permettant de progressivement construire un équilibre et d'aller vers une vie qui vaut la peine d'être vécue.

### **Objectifs du programme**

- diminuer les comportements qui portent atteinte à votre corps, votre santé ou votre vie (comportements autodommageables)
- acquérir et augmenter des compétences pour devenir plus efficace dans les domaines de la régulation émotionnelle.

... afin de développer votre capacité d'influer sur votre vie et d'affronter vos difficultés.

## Types de suivis

Une équipe pluridisciplinaire, formée et spécialisée en TCD, vous propose trois types de suivis :

- 1. Un programme intensif (4 semaines)**
  - des groupes quotidiens d'entraînement aux compétences portant sur :
    - la pleine conscience
    - la régulation des émotions
    - l'efficacité interpersonnelle
    - la tolérance à la détresse
  - des entretiens individuels.
- 2. Un programme standard (1 an)**
  - un groupe hebdomadaire d'entraînement aux compétences précitées
  - des entretiens individuels.
- 3. Une consultation spécialisée** d'une durée adaptée individuellement :
  - visant l'intégration ultérieure d'un des deux types de suivis ci-dessus.