

# GROUPE PEP'S

Programme émotions positives pour la schizophrénie (et autres troubles psychiques)



## DÉROULEMENT DU PROGRAMME

- > Groupe de **5 à 10 participants**
- > **8 séances** de groupe (une par semaine) **de 01h30 à 02h00**
- > **Format du groupe** : apports théoriques et mises en situation à partir de différents exercices en séance + tâches à domicile
- > **Séance type** : accueil, exercice de relaxation ou de méditation, remise en question d'une croyance défaitiste, apprentissage d'une compétence pour renforcer les émotions positives

## LIEU & CONTACT

- > Centre de réhabilitation psychosociale  
10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson
- > Tél : 01 30 09 65 00
- > [plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)

Si vous souhaitez plus d'informations,  
scannez le QR code ci-contre ou allez sur :  
[www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord](http://www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord)

## LE GROUPE PEP'S

Le **programme émotions positives pour la schizophrénie** (PEPS) est un programme groupal qui cherche à **réduire l'anhédonie et l'apathie** en augmentant le contrôle cognitif des émotions positives.

## POUR QUI ET COMMENT ?

- > Programme adressé aux personnes présentant une diminution de la capacité d'éprouver des émotions positives
- > Courrier médical sur : [plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr](mailto:plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr)

## OBJECTIFS

- > **Renforcer les émotions positives** et la motivation au quotidien
- > **Apprendre à anticiper les activités agréables** et à savourer le moment présent
- > **Se remémorer un événement agréable** et le partager avec son entourage
- > **Exprimer le plaisir** de manière comportementale
- > **Trouver des alternatives** aux croyances défaitistes
- > **Améliorer sa confiance** en soi

