



**LES TOISES**

Centre de psychiatrie et psychothérapie

**LIEU**

Les Toises – Centre de psychiatrie et psychothérapie

**Avenue des Mousquines 4  
1005 Lausanne**

Salle de conférence 008 | RI  
(rez-inférieur)

ou en visioconférence

**INSCRIPTION ET COÛT**

CHF 40.-

Pour vous inscrire, rendez-vous sur la page « Agenda » de notre site Internet

[www.lesstoises.ch/agenda](http://www.lesstoises.ch/agenda)

Votre inscription sera prise en compte dès réception du paiement

Délai d'inscription >

**au plus tard 24h à l'avance**

**INFORMATION**

Service de la formation

[formations@lesstoises.ch](mailto:formations@lesstoises.ch)



FORMATION  
**INVICTUS**

APPRENDRE À DEVENIR SON PREMIER THÉRAPEUTE

**LUNDI 4 NOVEMBRE 2024** | 18H00 - 20H00

**PRÉSENTATION**

Cette formation propose une approche basée sur la physiologie humaine et instinctuelle, visant à aider le patient à devenir son propre thérapeute. Elle met un accent particulier sur des domaines clés tels que la nutrition et la psychonutrition, l'activité physique adaptée, le sommeil et le repos, la sexualité, ainsi que la gestion des conduites addictives.

Grâce à des outils comme le test de personnalité MBTI et des exercices de gestion du stress par exposition hormétique, notamment par la pratique des bains froids, les participants apprendront à accompagner leurs patients dans l'optimisation de leurs compétences physiques et psychiques.

Nous ferons des points de synthèse successifs sur six axes d'intervention efficaces dans le soin en santé mentale et témoignerons de l'expérience de gestion de stress hormétique avant de finir par un temps d'échange.

**PROGRAMME**

<b>18H00</b>	<b>Introduction</b>
	Test de personnalité MBTI La nutrition et la psychonutrition L'activité physique adaptée La gestion du sommeil et du repos La santé sexuelle Les addictions Gestion d'un stress hormétique : les bains froids Temps d'échange
<b>20H00</b>	<b>Fin de formation</b>



**INTERVENANT**



**Dr méd. Jean-Philippe Lang**  
*Médecin Chef de Service*  
*Spéc. Psychiatrie - psychothérapie*

Psychiatre et addictologue.

Ancien chef de clinique et professeur conventionné de psychiatrie (*CHU de Strasbourg*).

Président du Centre d'Information Régional sur les drogues et dépendances d'Alsace et Vice Président de Grand-Est Addiction.

Pratique du triathlon, du marathon et des bains froids.