

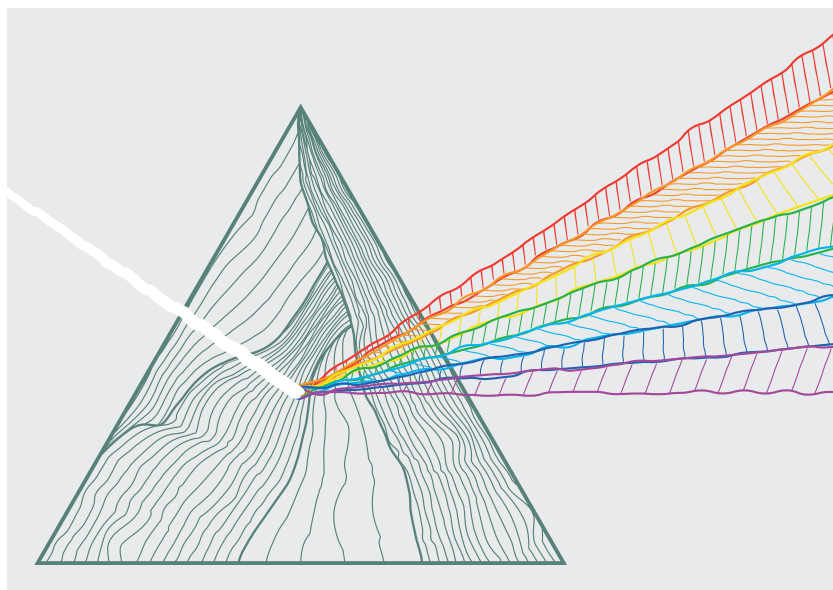


PRISME

Groupe TCD : entraînement

à la régulation des émotions

Vous avez le sentiment que vos émotions sont la source de beaucoup de problèmes dans votre vie? Elles vous paraissent incontrôlables, effrayantes, imprévisibles ou encore trop fortes? Vous êtes à la recherche d'outils pour mieux gérer vos émotions?



CONTACT

Cécile Patte, psychologue FSP
Coordinatrice du programme PRISME
T. 026 308 17 77

LIEU

RFSM FRIBOURG
Consultation ambulatoire
Chemin du Cardinal-Journet 3
1752 Villars-sur-Glâne
T. 026 308 00 00

Groupe TCD : entraînement

à la régulation des émotions

Public cible

Le RFSM propose un groupe de thérapie comportementale dialectique (TCD) visant l'acquisition des stratégies de régulation des émotions et des compétences d'efficacité interpersonnelle. Le groupe s'adresse à toute personne présentant une dysrégulation émotionnelle désireuse de travailler sur cette problématique et d'améliorer ses aptitudes relationnelles.

Conditions de participation

Chaque participant-e doit être prêt-e à s'engager durant 20 séances et à pratiquer les compétences apprises entre les séances. Être au bénéfice d'un suivi psychothérapeutique en individuel que vous poursuivez en parallèle du groupe.

Contenu

L'entraînement aux compétences est composé des modules suivants: pleine conscience (4 séances), régulation des émotions (5 séances), efficacité interpersonnelle (7 séances) et tolérance à la détresse (4 séances). Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant les thèmes susmentionnés et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés. Groupe fermé de 12 participant-e-s.



INSCRIPTION

Cécile Patte, tél. 026 308 17 77



DURÉE

20 séances hebdomadaires, les lundis de 17 h à 19 h



LIEU

RFSM FRIBOURG | Ch. du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne



FRAIS

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.