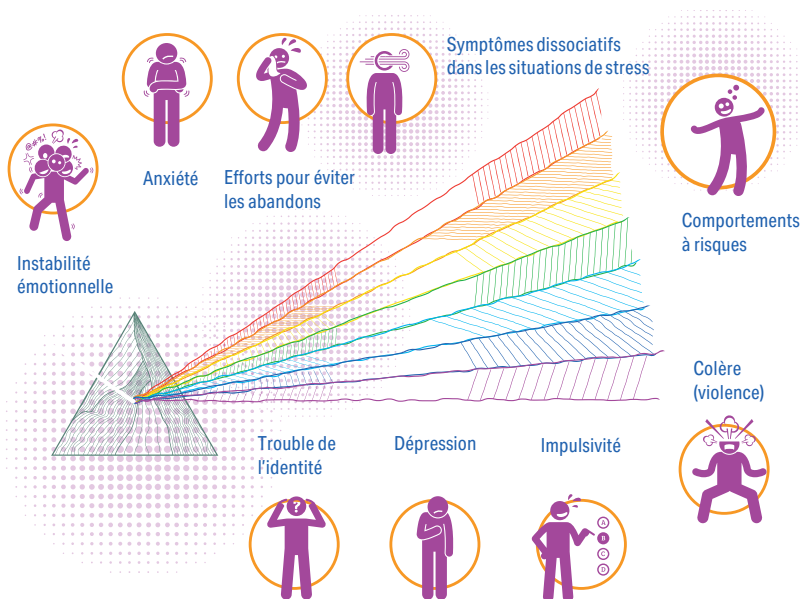




THÉRAPIE DE GROUPE

TCD : apprenez à mieux gérer vos émotions

Vous avez parfois l'impression que vos émotions sont trop fortes, effrayantes, incontrôlables ou imprévisibles ? Vous pensez souffrir de traits de personnalité borderline ? La thérapie comportementale dialectique (TCD) est faite pour vous.



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

Ce que nous vous offrons :

- ✓ **Une thérapie comportementale dialectique** s'adressant aux patients présentant un trouble de la personnalité borderline
- ✓ **Des stratégies** pour réguler vos émotions, améliorer vos relations et faire face à la détresse émotionnelle
- ✓ **Un environnement bienveillant** dans un groupe de 12 participants
- ✓ **4 modules de thérapie** : la pleine conscience, la régulation des émotions, l'efficacité interpersonnelle et la tolérance à la détresse

Cela vous permettra :

- ✓ **De mieux gérer vos émotions** pour retrouver votre équilibre
- ✓ **De stabiliser et maintenir des relations épanouissantes** en communiquant mieux avec les autres
- ✓ **De faire face à des émotions très intenses** en apprenant à tolérer la détresse et à trouver des solutions sans vous laisser submerger
- ✓ D'améliorer **vos connexion à vous-même** et **vos conscience de l'instant présent**

Inscrivez-vous !

Pour vous inscrire ou en savoir plus, contactez Cécile Patte, psychologue FSP et coordinatrice du programme, au 026 308 17 77.

Chaque participante et participant doit être prêt-e à s'engager durant 20 séances et à pratiquer les compétences apprises entre les séances. Un suivi psychothérapeutique individuel en parallèle du groupe est également requis.



INSCRIPTION

Cécile Patte, tél. 026 308 17 77



DURÉE

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



FRAIS

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