RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GROUPE THÉRAPEUTIQUE

Régulation du stress et des émotions par la pleine conscience et l'ACT*

***ACT: Thérapie d'acceptation et d'engagement**

Le Kintsugi – l'art de la résilience.

ÉQUIPE D'ANIMATION
Virginie Salamin, Micheline Geiser,
Ansgar Rougemont-Bücking

INSCRIPTION
micheline.geiser@rfsm.ch
tél. 026 308 08 62

SESSIONS 2025
Les lundis 12 h - 14 h
5.5, 12.5, 19.5, 26.5, 2.6, 16.6, 23.6, 30.6

D'autres sessions en cours d'année.

Régulation du stress et des émotions par la pleine conscience et l'ACT*

Programme proposé par le RFSM

Cette intervention groupale combine deux approches ayant fait leurs preuves dans la prévention des états d'épuisement professionnel ou de rôle (professionnel, scolaire ou familial, etc.). Il s'agit des interventions cognitives basées sur la pleine conscience (MBCT) et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Au fil des séances, vous serez guidés, afin de modifier votre attitude par rapport au stress vécu dans vos différents rôles. Vous prendrez conscience de vos modes de fonctionnement automatiques, de vos motivations et des valeurs qui guident vos actions. Vous observerez les obstacles rencontrés et vos tendances à éviter certaines expériences. A l'inverse, vous essayerez d'accueillir différemment les difficultés de la vie quotidienne et de changer votre rapport à vos pensées.

Public cible

Vous êtes une personne adulte intéressée et concernée par des difficultés à gérer vos différents rôles professionnels ou privés? Vous avez vécu un épuisement professionnel ou souffert de difficultés psychiques (anxiété, dépression)? Vous souhaitez développer des outils de gestion du stress professionnel? Enfin, vous êtes prêt-e à vous engager durant 8 semaines ET à pratiquer quotidiennement des exercices et des méditations à domicile (env. 45' par jour)? **Contactez-nous!**

HORAIRE
Les lundis 12 h - 14 h | 5.5, 12.5, 19.5, 26.5, 2.6, 16.6, 23.6, 30.6
D'autres sessions en cours d'année.

LIEU
RFSM FRIBOURG, Chemin du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur-Glâne

FRAIS
Le groupe est pris en charge par l'assurance de base,
déduction faite des 10% de quote-part et de la franchise.
Condition de prise en charge par l'assurance de base : prescription pour les séances de psychothérapie groupale faite par une ou un médecin généraliste ou psychiatre FMH (selon le modèle d'assurance).