



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GRUPE THÉRAPEUTIQUE

Groupe de pleine conscience: régulation et gestion du stress et des émotions

Sur inscription, plusieurs groupes tout au long de l'année



CONTACT

Virginie Salamin, Dr. phil., psychologue FSP
T. 026 305 76 42
Virginie.Salamin@rfsm.ch

Mariane Chassot, psychologue FSP
T. 026 305 77 35
Mariane.Chassot@rfsm.ch

LIEU

RFSM FRIBOURG | Clinique de jour
Rue du Botzet 18
1700 Fribourg
T. 026 305 46 46

Groupe de pleine conscience: régulation et gestion du stress et des émotions

Le Réseau fribourgeois de santé mentale propose un programme thérapeutique de groupe visant à une **meilleure gestion du stress et des émotions grâce à des techniques de pleine conscience** (mindfulness). Diverses compétences seront explorées de manière théorique et pratique pour favoriser le bien-être dans le moment présent. Les thèmes du stress, des émotions, des pensées et des sensations physiques seront abordés en lien avec la pratique de la méditation en pleine conscience. Ce type de programme démontre des effets bénéfiques pour diverses difficultés psychologiques (douleurs chroniques, stress) ou troubles psychiques (troubles liés à la régulation des émotions, par ex. troubles anxieux, dépressifs, alimentaires, etc.).

Public cible

Toute personne adulte intéressée. Le programme se veut ouvert autant à des adultes souffrant de difficultés/troubles psychiques (en particulier anxiété ou dépression) qu'à des personnes désirant développer des outils de gestion du stress. Chaque participant doit être prêt à s'engager durant 8 semaines. Une implication personnelle par la pratique quotidienne à domicile est vivement encouragée.



INSCRIPTION

Auprès de Virginie Salamin, Virginie.Salamin@rfsm.ch ou T. 026 305 76 42



DURÉE

2 heures hebdomadaires pendant 8 semaines, les lundis 18 h à 20 h



LIEU

RFSM FRIBOURG | Clinique de jour, rue du Botzet 18, 1700 Fribourg



FRAIS

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