



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GROUPE THÉRAPEUTIQUE

Se réconcilier avec son alimentation



CONTACT

Chrystelle Nolde, MSc psych., psychologue
clinicienne FSP

Chrystelle.Nolde@rfsm.ch

T. 026 305 78 24

Leidy Lopez Garcia, psychologue

Leidy.LopezGarcia@rfsm.ch

T. 026 305 21 72

LIEU

RFSM FRIBOURG

Centre psychosocial

Av. du Général-Guisan 56

1700 Fribourg

T. 026 305 21 60

Se réconcilier avec son alimentation

Public cible

Le RFSM propose un programme thérapeutique de groupe basé sur l'approche cognitivo-comportementale visant la régulation des comportements alimentaires. Le groupe est ouvert à toute personne adulte souffrant de comportement de restriction, de boulimie ou d'hyperphagie et désireuse d'acquérir des stratégies pour que l'alimentation ne soit plus un problème.

Chaque participant-e doit être prêt à s'engager durant 12 séances à une fréquence hebdomadaire. Une implication personnelle par la pratique à domicile est vivement recommandée.

Contenu des séances

Diverses techniques de régulation des comportements alimentaires seront travaillées. Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant différents thèmes tels que les rythmes physiologiques, l'alimentation rationnelle, les crises et les comportements compensatoires et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés.

Groupe fermé de 10 participants



INSCRIPTION

Auprès de Chrystelle Nolde, T. 026 305 78 24, Chrystelle.Nolde@rfsm.ch



DURÉE

12 séances (toutes les semaines), les mardis de 17 h à 18 h 30



LIEU

RFSM FRIBOURG | Centre psychosocial, av. du Général-Guisan 56, 1700 Fribourg



FRAIS

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