



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## GRUPE 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.



### ANIMATEURS

Virginie Salamin  
Ansgar Rougemont-Bücking  
Mariane Chassot

### SUR INSCRIPTION

Auprès de Virginie Salamin,  
Virginie.Salamin@rfsm.ch  
T. 026 305 76 42  
(Plusieurs groupes pendant  
l'année)

### SESSIONS 2020 -2021

Dès le 24.9.20,  
les jeudis soir à 17 h 45  
Dès le 21.1.21,  
les jeudis soir à 18 h  
Dès le 3.5.21,  
les lundis soir à 18 h

# Régulation du stress et des émotions

## 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. Des expériences en groupe, des méditations et des tâches à domicile favoriseront les découvertes sur soi.

## 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, en particulier l'anxiété ou la 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!**



### LIEU

RFSM FRIBOURG  
(détails lors de l'inscription)



### HORAIRE

2h hebdomadaires pendant 8 semaines  
(l'horaire varie d'une session à l'autre)



### COÛTS

Le groupe est pris en charge par l'assurance de base, déduction faite des 10% de quote-part et de la franchise



### PARTICIPER À UNE ÉTUDE

Nous effectuons une étude pour mieux comprendre les effets du stress professionnel sur les réponses du cerveau à différents stimuli en lien avec la régulation des émotions et l'exposition à des contenus stressants. La participation est **facultative**. Des **infos détaillées** vous seront fournies avant tout engagement de votre part.