

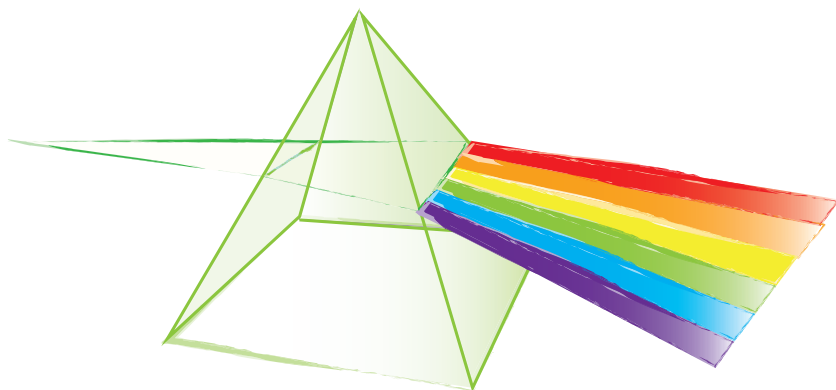


## PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE

### Groupe d'entraînement

## à la régulation des émotions (TCD)

**Vous avez le sentiment que vos émotions sont la source de beaucoup de problèmes dans votre vie? Elles vous paraissent incontrôlables, effrayantes, imprévisibles ou encore trop fortes? Vous êtes à la recherche d'outils pour mieux gérer vos émotions?**



#### CONTACT

**Chrystelle Nolde**

Psychologue FSP, psychothérapeute rec. niv. féd.  
Coordinatrice du programme PRISME

**T. 026 305 78 24**

#### LIEU

**RFSM Fribourg | Consultation ambulatoire**

Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne

**T. 026 305 78 00**

# Groupe d'entraînement à la régulation des émotions

**Public cible.** Le RFSM propose un nouveau groupe basé sur la thérapie comportementale dialectique (TCD), visant l'acquisition des stratégies de régulation des émotions et des compétences d'efficacité interpersonnelle. Le groupe s'adresse à toute personne présentant une dysrégulation émotionnelle désireuse de travailler sur cette problématique et d'améliorer ses aptitudes relationnelles.

**Conditions de participation.** Chaque participant-e doit être prêt-e à s'engager durant 16 séances et à pratiquer les compétences apprises entre les séances. Être au bénéfice d'un suivi psychothérapeutique en individuel que vous poursuivez en parallèle du groupe.

**Contenu.** L'entraînement aux compétences est composé des modules suivants: pleine conscience (3 séances), régulation des émotions (5 séances), efficacité interpersonnelle (5 séances) et tolérance à la détresse (3 séances). Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant les thèmes susmentionnés et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés. Groupe fermé de 10 participant-e-s.



## INSCRIPTION

Chrystelle Nolde  
T. 026 305 78 24



## DURÉE

16 séances hebdomadaires, les lundis de 17 h à 18 h 30



## LIEU

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



## FRAIS

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