



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GROUPE THÉRAPEUTIQUE

Prévention de la rechute

basée sur la pleine conscience

**Pour toute personne souffrant d'une addiction
avec ou sans substance**



CONTACT

Yvonne Renevey, psychologue FSP
Yvonne.Renevey@rfsm.ch

LIEU

RFSM FRIBOURG
Centre cantonal d'addictologie
Rue de Morat 8 | 1700 Fribourg
T. 026 305 90 00

Prévention de la rechute

basée sur la pleine conscience

Le Centre cantonal d'addictologie propose un groupe thérapeutique pour les personnes présentant une addiction avec ou sans substance, visant à prévenir la rechute à l'aide des techniques de la pleine conscience (mindfulness). Différents outils seront présentés aux participants pour leur permettre d'observer leurs envies et leurs émotions de manière non jugeante et éviter les réactions automatiques du quotidien.

Public cible. Le groupe est ouvert à toute personne présentant une addiction avec ou sans substance, désireuse de maintenir et de renforcer son abstinence par le biais des techniques de la pleine conscience. Chaque participant doit être prêt à s'engager durant 9 séances. Une implication personnelle par la pratique quotidienne à domicile est vivement encouragée.

Contenu des séances. Diverses techniques de méditation sur le corps et la respiration vous seront enseignées, ainsi que des exercices d'attention sur vos perceptions internes et externes, vos sensations corporelles, vos pensées et vos émotions. Le groupe vous guidera dans la pratique de l'état de pleine conscience face à différentes situations de la vie quotidienne (situations à haut risque, fortes envies de consommation). Plusieurs séances traiteront de divers thèmes comme le soutien social ou encore développer un rythme de vie équilibré.



INSCRIPTION

Auprès du secrétariat du
Centre cantonal d'addictologie
T. 026 305 90 00



LIEU

RFSM FRIBOURG
Centre cantonal d'addictologie,
rue de Morat 8, 1700 Fribourg



DURÉE

10 séances (tous les 15 jours),
les lundis de 17 h 30 à 19 h 30
(15 min. de pause)



FRAIS

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