



PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE

Groupe d'entraînement

aux compétences de régulation

émotionnelle pour adolescents



2.11.2021 - 1.2.2022

RENSEIGNEMENTS | INSCRIPTION

Clara Muheim, psychologue FSP
Clara.Muheim@rfsm.ch
T. 026 305 30 50

LIEU

RFSM FRIBOURG
Centre de pédopsychiatrie
Chemin des Mazots 2, 1700 Fribourg
T. 026 305 30 50

THÉRAPEUTES DU GROUPE

Clara Muheim, psychologue FSP
Dorothee Piek, psychologue FSP,
psychothérapeute rec. niv. féd.
Laura Haeggi, psychologue FSP,
psychothérapeute rec. niv. féd.
Florence Guenet, psychologue FSP,
psychothérapeute rec. niv. féd.

Groupe d'entraînement aux compétences de régulation émotionnelle pour adolescents

Public cible

Ce groupe, inspiré par la thérapie comportementale dialectique, est destiné à des adolescents âgés de 13 à 18 ans qui présentent une instabilité émotionnelle et des comportements auto-dommageables.

Contenu et objectifs du groupe

Ce groupe propose de travailler sur l'acquisition et l'entraînement de nouvelles stratégies de gestion et de régulation des émotions au travers d'exercices pratiques basés sur les difficultés vécues par les participants au quotidien. Les stratégies travaillées dans le groupe concernent les thèmes relatifs à la régulation des émotions, la gestion de la détresse, les relations sociales, la prise de conscience et l'acceptation de soi. Ce groupe vise la diminution des comportements auto-dommageables.

Deux séances d'évaluation (obligatoires) se déroulent en présence d'un parent ou d'une personne de référence (éducateur/trice ou proche) afin de travailler sur des stratégies de communication parent/référent-adolescents soutenant et favorisant l'acquisition des compétences travaillées dans le groupe.



CONDITIONS DE PARTICIPATION

Engagement préalable + prise en charge individuelle régulière auprès d'un thérapeute du centre de pédopsychiatrie durant les 12 séances



DATES ET DURÉE DU GROUPE

12 séances du **2 novembre 2021 au 1^{er} février 2022** (hors vacances scolaires)

Les mardis de **16 h 15 à 17 h 45**

Séances avec une personne de référence: **23 novembre 2021 + 11 janvier 2022**



FRAIS

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