



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

## GRUPE THÉRAPEUTIQUE

# Groupe de pleine conscience: régulation et gestion du stress et des émotions

Sur inscription, plusieurs groupes tout au long de l'année



### CONTACT

**Virginie Salamin**, Dr. phil., psychologue FSP  
T. 026 305 76 42  
[Virginie.Salamin@rfsm.ch](mailto:Virginie.Salamin@rfsm.ch)

**Mariane Chassot**, psychologue FSP  
T. 026 305 77 35  
[Mariane.Chassot@rfsm.ch](mailto:Mariane.Chassot@rfsm.ch)

### LIEU

RFSM FRIBOURG | Clinique de jour  
Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
T. 026 305 78 00

# Groupe de pleine conscience: régulation et gestion du stress et des émotions

Le Réseau fribourgeois de santé mentale propose un programme thérapeutique de groupe visant à une **meilleure gestion du stress et des émotions grâce à des techniques de pleine conscience** (mindfulness). Diverses compétences seront explorées de manière théorique et pratique pour favoriser le bien-être dans le moment présent. Les thèmes du stress, des émotions, des pensées et des sensations physiques seront abordés en lien avec la pratique de la méditation en pleine conscience. Ce type de programme démontre des effets bénéfiques pour diverses difficultés psychologiques (douleurs chroniques, stress) ou troubles psychiques (troubles liés à la régulation des émotions, par ex. troubles anxieux, dépressifs, alimentaires, etc.).

## Public cible

Toute personne adulte intéressée. Le programme se veut ouvert autant à des adultes souffrant de difficultés/troubles psychiques (en particulier anxiété ou dépression) qu'à des personnes désirant développer des outils de gestion du stress. Chaque participant doit être prêt à s'engager durant 8 semaines. Une implication personnelle par la pratique quotidienne à domicile est vivement encouragée.



### INSCRIPTION

Après de Virginie Salamin, [Virginie.Salamin@rfsm.ch](mailto:Virginie.Salamin@rfsm.ch) ou T. 026 305 76 42



### DURÉE

2 heures hebdomadaires pendant 8 semaines, les lundis 18 h à 20 h



### 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.