

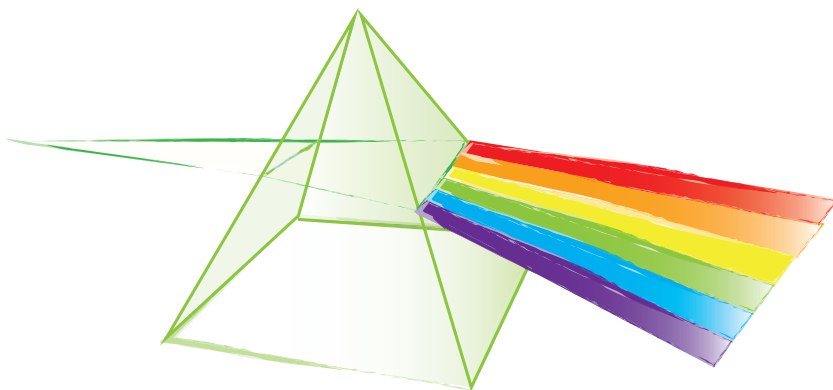


## PROGRAMME THERAPEUTIQUE

### 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. 026 308 17 76

### LIEU

RFSM FRIBOURG  
Consultation ambulatoire  
Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
Tél. 026 308 00 00

# Groupe d'entraînement

## à la régulation des émotions (TCD)

### 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, tél. 026 308 17 76



#### DURÉE

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



#### LIEU

RFSM FRIBOURG | Ch. 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.