



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

GRUPE THÉRAPEUTIQUE

Régulation du stress et des émotions par la pleine conscience et l'ACT*

***ACT: Thérapie d'acceptation et d'engagement**



Le Kintsugi – l'art de la résilience.

ANIMATEURS

Virginie Salamin
Ansgar Rougemont-Bücking
Micheline Geiser

SUR INSCRIPTION

Auprès de Virginie Salamin
Virginie.Salamin@rfsm.ch, tél. 026 308 17 72

SESSIONS 2023

Les mardis, de 18 h à 20 h, du 24.01.23 au 21.03.23

Régulation du stress et des émotions

par la pleine conscience et l'ACT*

Programme proposé par le RFSM. Cette intervention groupale combine deux approches ayant fait leurs preuves dans la prévention des états d'épuisement professionnel ou de rôle (professionnel, scolaire ou familial, etc.). Il s'agit des interventions cognitives basées sur la pleine conscience (MBCT) et de la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Au fil des séances, vous serez guidés, afin de modifier votre attitude par rapport au stress vécu dans vos différents rôles. Vous prendrez conscience de vos modes de fonctionnement automatiques, de vos motivations et des valeurs qui guident vos actions. Vous observerez les obstacles rencontrés et vos tendances à éviter certaines expériences. A l'inverse, vous essayerez d'accueillir différemment les difficultés de la vie quotidienne et de changer votre rapport à vos pensées.

Public cible. Vous êtes une personne adulte intéressée et concernée par des difficultés à gérer vos différents rôles professionnels ou privés? Vous avez vécu un épuisement professionnel ou souffert de difficultés psychiques (anxiété, dépression)? Vous souhaitez développer des outils de gestion du stress professionnel? Enfin, vous êtes prêt-e à vous engager durant 8 semaines ET à pratiquer quotidiennement des exercices et des méditations à domicile (env. 45' par jour)? **Contactez-nous!**



HORAIRE

8 x 2 h / semaine (l'horaire varie d'une session à l'autre)



LIEU

RFSM FRIBOURG
(détails lors de l'inscription)



FRAIS

Le groupe est pris en charge par l'assurance de base, déduction faite des 10% de quote-part et de la franchise



PARTICIPER À UNE ÉTUDE

Nous effectuons une étude pour mieux comprendre les effets du stress professionnel sur les réponses du cerveau à différents stimuli en lien avec la régulation des émotions et l'exposition à des contenus stressants. La participation est facultative. Des infos détaillées vous seront fournies avant tout engagement de votre part.