



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



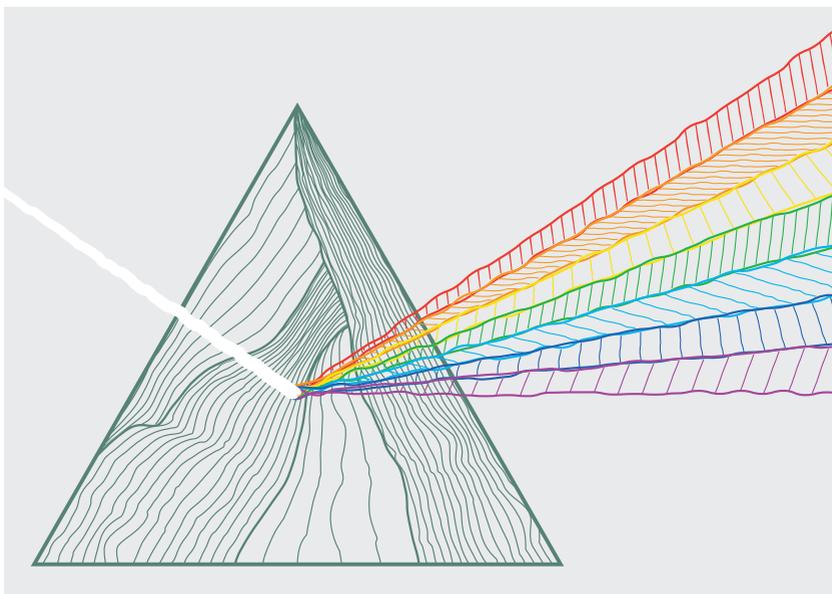
**PRISME**  
PROGRAMME DE RÉGULATION DE L'IMPULSIVITÉ  
ET STRATÉGIES DE MODULATION DES ÉMOTIONS

**PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE**

**PRISME: régulation de l'impulsivité**

**et stratégies de modulation**

**des émotions**



---

**RFSM Fribourg**

Chemin du Cardinal-Journet 3  
1752 Villars-sur-Glâne  
[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)

**Renseignements**

Cécile Patte  
[Prisme@rfsm.ch](mailto:Prisme@rfsm.ch)

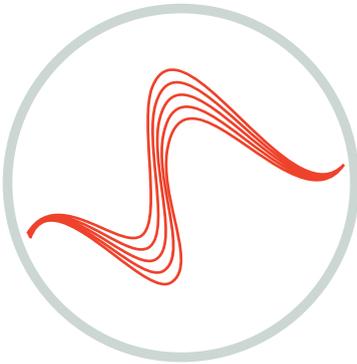
**Responsable**

Florence Guenot



# SOMMAIRE

<b>Thérapie comportementale dialectique (TCD)</b>	<b>5</b>
<b>Historique</b>	<b>6</b>
<b>Prestations</b>	<b>7</b>
<b>Groupes thérapeutiques</b>	<b>8</b>
<b>Procédure d'admission</b>	<b>10</b>
<b>Contact et plan</b>	<b>11</b>



# THÉRAPIE COMPORTEMENTALE DIALECTIQUE (TCD)

La **TCD** est une technique de psychothérapie développée par **Marsha M. Linehan**, chercheuse en psychologie à l'**Université de Washington**.

---

## Résumé du livre - Manuel d'entraînement aux compétences TCD

La TCD est une thérapie d'orientation cognitivo-comportementale au sens large, initialement développée pour traiter des individus suicidaires diagnostiqués avec un trouble de la personnalité limite ou borderline. Son objectif global est d'aider les individus à modifier les patterns comportementaux, émotionnels, cognitifs et relationnels associés aux problèmes de la vie – troubles de l'humeur, pensées suicidaires, abus de substances, automutilation... Son efficacité et sa pertinence ont été confirmées au travers de plusieurs études contrôlées.

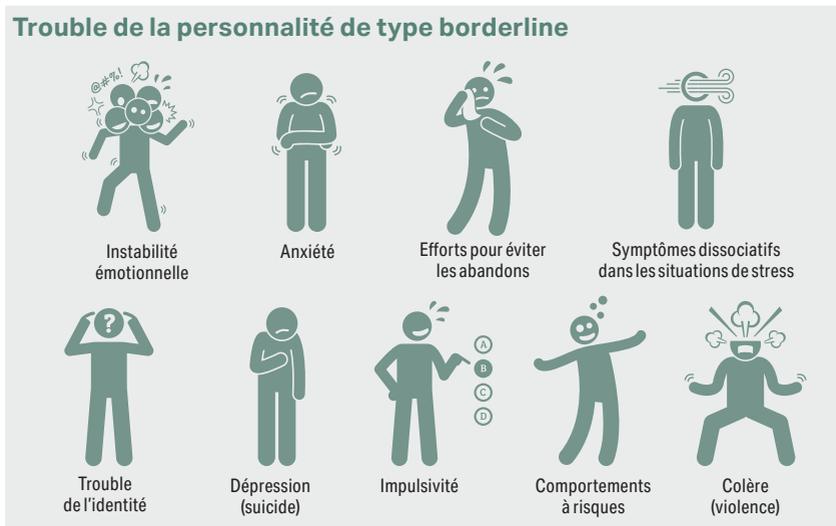
# HISTORIQUE

Depuis 2011, la consultation ambulatoire francophone du RFSM offre une prise en charge thérapeutique spécialisée, appelée PRISME (Programme de Régulation de l'Impulsivité et Stratégies de Modulation des Emotions) aux personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline.

Ce programme, dispensé par une équipe pluridisciplinaire, composée de **psychiatres, psychologues, infirmiers et assistants sociaux**, permet une intervention globale visant la stabilisation et l'amélioration du fonctionnement du patient présentant des difficultés à différents niveaux.

PRISME est un programme de Thérapie Comportementale Dialectique (TCD), fondé sur la **méthode de Marsha M. Linehan**, permettant aux patients d'apprendre à gérer leurs émotions et les comportements dysfonctionnels et/ou auto-dommageables qui en résultent (idées suicidaires, automutilations, consommation de substances, conduites à risque, troubles alimentaires, instabilité relationnelle etc.). Selon cette auteure, la dysrégulation émotionnelle dont ils souffrent proviendrait d'une vulnérabilité émotionnelle biologique qui serait elle-même renforcée par un environnement social invalidant.

Ainsi, les **comportements dysfonctionnels** sont considérés comme des réponses comportementales à des **émotions intolérables**.



# PRESTATIONS



## ◀ PROGRAMME STANDARD

Thérapie spécialisée pour adulte souffrant d'un trouble de personnalité borderline.

- 12 mois = PRISME 1 (voir pages 8 et 9)
- 6 mois = PRISME 2



## ◀ GROUPE TCD

Adulte souffrant d'une dysrégulation des émotions ou d'un trouble de personnalité borderline «modéré».

20 séances de groupe d'entraînement à la régulation des émotions



## ◀ PROGRAMME ADOLESCENT

Adolescents âgés de 14 à 18 ans, présentant une dysrégulation des émotions.

16 séances de groupe d'entraînement à la régulation des émotions



## ◀ CONNEXION FAMILIALE

Proches de personnes souffrant d'un trouble de personnalité borderline.

13 séances de groupe, à visée de psychoéducation, de résolution de problèmes et d'apprentissages de stratégies



## ◀ FORMATION ET SUPERVISION

Offre de formation à la TCD et/ou de supervision externe des soignants et professionnels de santé **par exemple:** intervention externe en milieu hospitalier, en milieu carcéral etc. (sur demande)

# PROGRAMME STANDARD

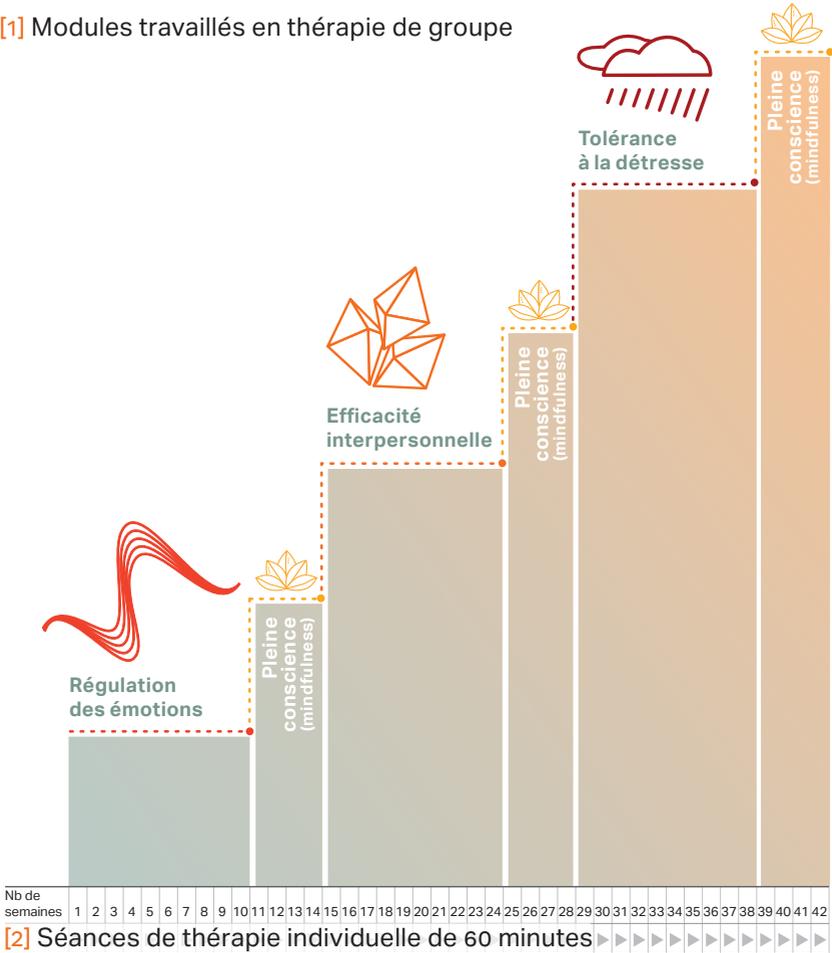
## PRISME 1

Durée: 42 séances de groupe sur 12 mois  
(environ 10 semaines de vacances réparties dans l'année)

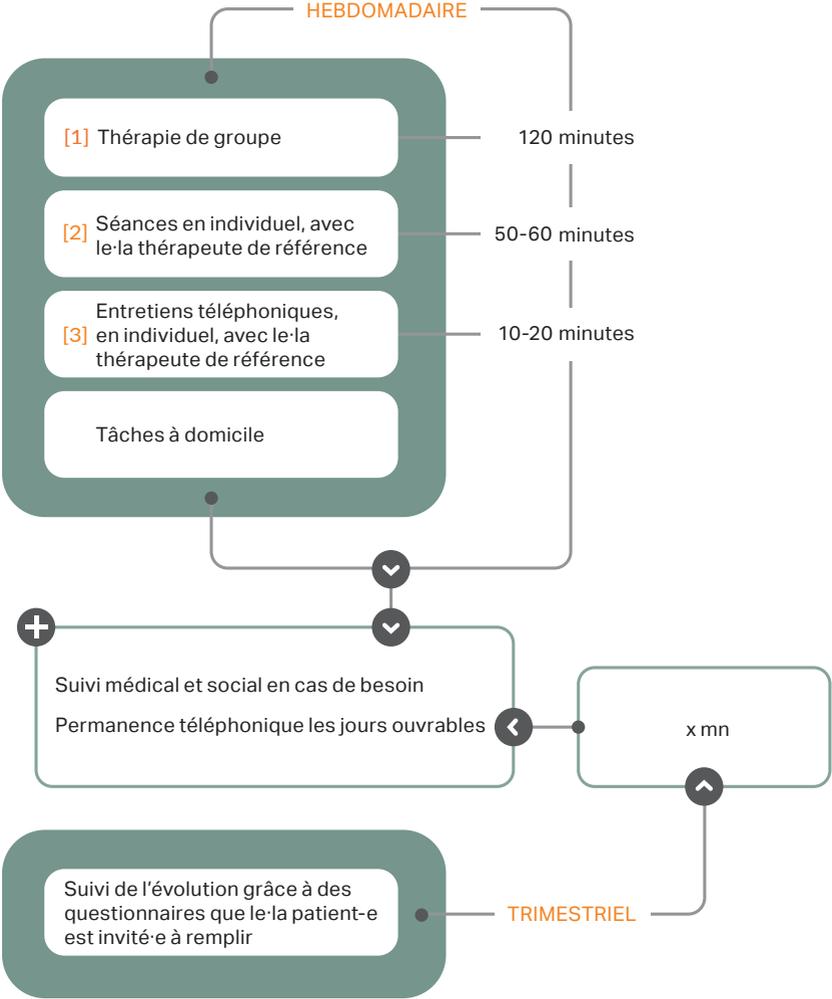
## PRISME 2

Durée: 24 séances de groupe sur 6 mois  
(environ 5 semaines de vacances réparties sur 6 mois)

[1] Modules travaillés en thérapie de groupe



Chaque semaine se tient une **consultation d'équipe**, qui donne la possibilité aux intervenants de partager leurs expériences et de réfléchir ensemble afin **d'offrir une prise en charge de qualité, cohérente et adaptée** à chaque patient·e du Programme Prisme.



# PROCÉDURE D'ADMISSION

Après une première étape d'évaluation psychologique (anamnèse, tests diagnostiques), si l'indication du programme PRISME est confirmée, s'ensuit une phase dite d'engagement durant laquelle sont examinées les **possibilités concrètes** de suivre le programme, les désirs de changement, ainsi que les objectifs thérapeutiques.

A l'issue de cette phase d'engagement, un **contrat thérapeutique** est conclu pour marquer l'entrée effective dans le programme



Vous nous  
contactez:  
026 308 17 77



1<sup>er</sup> entretien



2<sup>e</sup> RDV Tests



Détermination  
si l'offre Prisme  
est adaptée



Phase  
d'engagement



Signature  
de contrat



Début  
du programme

# CONTACT ET PLAN

## **RFSM Fribourg | Consultation ambulatoire**

Chemin du Cardinal-Journet 3, 1752 Villars-sur Glâne

[www.rfsm.ch](http://www.rfsm.ch)

Renseignements:

Cécile Patte

[Prisme@rfsm.ch](mailto:Prisme@rfsm.ch)

Responsable:

Florence Guenot

### **En bus**

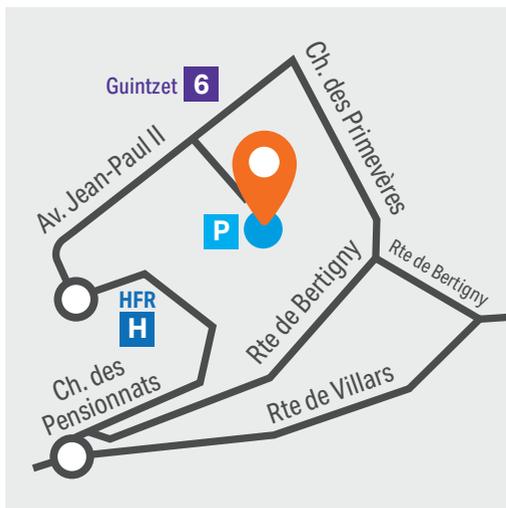
Bus no 6 en direction de Guintzet, descendre à l'arrêt «Guintzet»

### **A pied**

15 minutes depuis la gare CFF (sortie rue Louis-d'Affry)

### **En voiture**

Parking du RFSM



Itinéraire google map



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

---

## IMPRESSUM

### **Layout**

Service Médias et communication du RFSM

### **Version**

Juillet 2025