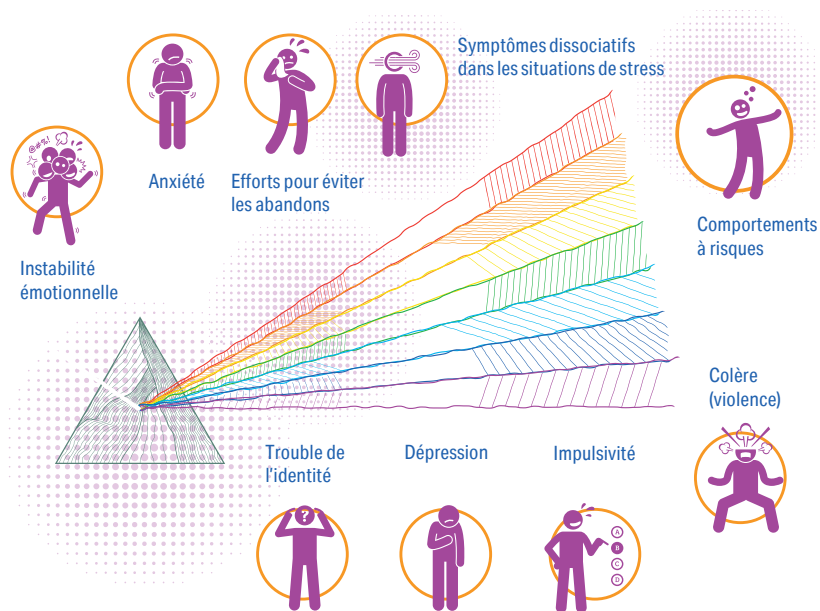




THÉRAPIE DE GROUPE

TCD : apprenez à mieux gérer vos émotions

Vous avez parfois l'impression que vos émotions sont trop fortes, effrayantes, incontrôlables ou imprévisibles ? Vous pensez souffrir de traits de personnalité borderline ? La thérapie comportementale dialectique (TCD) est faite pour vous.



CONTACT

Cécile Patte, psychologue FSP
Coordinatrice du programme PRISME
Prisme@rfsm.ch

LIEU

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

Ce que nous vous offrons :

- ✓ **Une thérapie comportementale dialectique** s'adressant aux patients présentant un trouble de la personnalité borderline
- ✓ **Des stratégies** pour réguler vos émotions, améliorer vos relations et faire face à la détresse émotionnelle
- ✓ **Un environnement bienveillant** dans un groupe de 12 participants
- ✓ **4 modules de thérapie** : la pleine conscience, la régulation des émotions, l'efficacité interpersonnelle et la tolérance à la détresse

Cela vous permettra :

- ✓ **De mieux gérer vos émotions** pour retrouver votre équilibre
- ✓ **De stabiliser et maintenir des relations épanouissantes** en communiquant mieux avec les autres
- ✓ **De faire face à des émotions très intenses** en apprenant à tolérer la détresse et à trouver des solutions sans vous laisser submerger
- ✓ D'améliorer **votre connexion à vous-même** et **votre conscience de l'instant présent**

Inscrivez-vous !

Pour vous inscrire ou en savoir plus, contactez Cécile Patte, psychologue FSP et coordinatrice du programme par email : Prisme@r fsm.ch.

Chaque participante et participant doit être prêt-e à s'engager durant 20 séances et à pratiquer les compétences apprises entre les séances. Un suivi psychothérapeutique individuel en parallèle du groupe est également requis.



INSCRIPTION

Cécile Patte, Prisme@r fsm.ch



DURÉE

20 séances hebdomadaires, les lundis de 17 h à 19 h



FRAIS

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