



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Thérapie de groupe

TRAME: Thérapie de Régulation de l'Alimentation et Modulation des Emotions

**Des modules de travail variés destinés aux personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire.
Ou comment créer un lien apaisé avec l'alimentation.**



TRAME: Thérapie de Régulation de l'Alimentation et Modulation des Emotions

Public cible

Le RFSM propose un groupe thérapeutique inspiré de programmes spécialisés visant la régulation des comportements alimentaires. Le groupe est destiné à toute personne dès l'âge de 16 ans, souffrant de troubles du comportement alimentaire (anorexie, boulimie, hyperphagie, orthorexie etc.) et désireuse d'acquérir des stratégies pour s'alimenter de manière plus adéquate, plus régulière et plus paisible. En participant à ce groupe, chaque participant-e s'engage à être présent-e-durant 12 séances à une fréquence hebdomadaire. Une implication personnelle par la pratique à domicile est vivement recommandée.

Contenu des séances

Le groupe est constitué de plusieurs modules distincts. Nous offrons des apports théoriques à chaque séance et échangeons autour de certaines thématiques comme l'image corporelle, le perfectionnisme ou l'estime de soi/confiance en soi. Nous vous proposons aussi des exercices pratiques pour mieux gérer les crises.

Groupe semi-ouvert de max. 8 participants



INSCRIPTION AUPRÈS DE

Louise Rossier, psychologue, T. 026 308 12 09, Louise.Rossier@rfsm.ch
Tess Quartenoud, psychologue assistante, T. 026 308 12 76,
Tess.Quartenoud@rfsm.ch



DURÉE

Les mardis de 16 h à 18 h **dès février 2026**, avec une pause de 15 minutes environ. **12 séances:** 3.02, 10.02, 17.02, 24.02, 3.03, 10.03, 17.03, 24.03, 31.03, 7.04, 14.04, 21.04



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.