



RÉSEAU FRIBOURGEOIS  
DE SANTÉ MENTALE  
FREIBURGER NETZWERK  
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Thérapie de groupe

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

**Un accompagnement pour apaiser votre relation à l'alimentation et aux émotions, dans un cadre bienveillant et encadré par une équipe pluriprofessionnelle spécialisée.**



# Apaiser sa relation à l'alimentation

**Envie de retrouver un rapport plus apaisé avec l'alimentation ?  
Le groupe TRAME vous accompagne pas à pas vers une relation plus sereine avec la nourriture et vos émotions.**

## Pourquoi ce groupe ?

Vous ressentez une fatigue face aux pensées qui tournent autour de la nourriture, des difficultés à réguler vos comportements alimentaires ou un rapport conflictuel avec votre corps ?

## A qui s'adresse ce groupe ?

Ce groupe s'adresse à toute personne dès 16 ans qui souhaite apaiser sa relation à l'alimentation, mieux comprendre ses émotions et développer des stratégies pour améliorer son quotidien, dans un cadre thérapeutique structuré et bienveillant.

## Ce que vous allez travailler

Le programme combine apports thérapeutiques, échanges en groupe et exercices pratiques pour vous aider à :

- Comprendre le lien entre émotions et comportements alimentaires
- Identifier les schémas qui entretiennent les difficultés
- Mettre en place des stratégies pour réduire les crises et les pensées envahissantes
- Renforcer l'estime de soi et la confiance en son corps

*« Participer au groupe m'a permis de me sentir moins seule et d'acquérir des outils concrets pour mieux gérer mes émotions et mon rapport à la nourriture. »*

### **A savoir**

Les échanges sont strictement confidentiels.

Une présence régulière aux séances est attendue afin de favoriser la progression et la cohésion du groupe.

### **Pourquoi un groupe plutôt qu'un suivi individuel uniquement**

La thérapie de groupe permet de :

- Bénéficier du soutien et de l'expérience d'autres personnes
- Renforcer la motivation grâce à une dynamique collective
- Mettre en pratique les outils thérapeutiques dans un cadre sécurisé

Elle constitue un complément précieux à un suivi individuel.



Le groupe **TRAME** a été conçu pour vous offrir un espace sécurisé, structuré et soutenant afin de développer des stratégies concrètes et durables pour retrouver plus de calme et de stabilité au quotidien.

Le partage en groupe permet également de rompre l'isolement et de bénéficier du soutien de personnes vivant des expériences similaires, dans un cadre confidentiel et respectueux.



### Groupe de maximum 10 personnes



#### INSCRIPTION

D<sup>re</sup> phil. Claudie Gaillard, psychologue FSP, T. 026 308 17 76,  
Claudie.Gaillard@rfsfm.ch  
Tess Quartenoud, psychologue assistante, T. 026 308 12 76,  
Tess.Quartenoud@rfsfm.ch



#### DURÉE

Les mardis de 16 h à 18 h **dès septembre 2026**, avec une pause de 15 minutes environ. **12 séances** : 01.09, 08.09, 15.09, 22.09, 29.09, 06.10, 13.10, 27.10, 03.11, 10.11, 17.11, 24.11



#### 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.