



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



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

THÉRAPIE DE GROUPE

NAVIRE - Naviguer à travers les Addictions et Vivre l'Impulsivité avec la Régulation

Emotionnelle

Selon l'approche TCD et en collaboration avec PRISME



CONTACT

Mathias Dudzus, psychologue,
psychothérapeute rec. niv. féd.
Mathias.Dudzus@rfsm.ch
T. 026 308 17 00

LIEU

Centre cantonal d'addictologie (CCA)
Rue de Morat 8
1700 Fribourg

THÉRAPIE DE GROUPE

NAVIRE - Naviguer à travers les Addictions et Vivre l'Impulsivité avec la Régulation

Emotionnelle

Le RFSM propose un nouveau groupe basé sur la thérapie comportementale dialectique (TCD). Objectif: acquérir des stratégies de régulation des émotions, afin de faire face aux addictions.

Vous avez l'impression que vos émotions et certains comportements addictifs (avec et/ou sans substance(s)) sont la source de beaucoup de problèmes dans votre vie?

Ils vous paraissent difficilement contrôlables, effrayants, imprévisibles ou parfois trop intenses?

Vous visez une abstinence aux comportements addictifs et êtes à la recherche d'outils pour mieux gérer vos émotions?

Ce groupe pourrait vous intéresser.

Public cible

Le groupe s'adresse à toute personne sujette à des difficultés de gestion des émotions avec des comportements impulsifs et addictifs, avec ou sans substances, désireuse de travailler sur ces problématiques et de s'engager dans un processus à visée d'abstinence.

Conditions de participation

Chaque participante ou participant doit être prêt-e à s'engager durant 17 séances dans un processus à visée d'abstinence tout en mettant en pratique les compétences apprises entre chaque séance. Il est également demandé d'être au bénéfice d'un suivi thérapeutique en individuel en parallèle du groupe.

Les personnes intéressées par le groupe thérapeutique participeront à une séance de groupe, ainsi qu'à un entretien individuel préalable, afin que les animatrices et animateurs puissent évaluer les besoins et attentes de chacune et chacun avant le début du groupe.

Contenu

Une prise en charge groupale structurée et un engagement selon les principes de la thérapie comportementale dialectique (TCD) de Marsha M. Linehan.

L'entraînement aux compétences proposé dans ce groupe thérapeutique est composé des modules suivants:

- pleine conscience (4 séances)
- tolérance à la détresse (8 séances)
- efficacité interpersonnelle (4 séances)

Chaque séance sera composée d'une partie théorique abordant les thèmes susmentionnés et d'une partie interactive de mise en pratique des outils présentés.



INSCRIPTION

Mathias Dudzus (psychologue, psychothérapeute rec. niv. féd.)
tél 026 308 17 00, Mathias.Dudzus@rfsm.ch



DÉBUT DU GROUPE

Dès octobre 2026



17 séances, les jeudis de 12h00 à 14h00 à partir du 1^{er} octobre 2026
1.10, 8.10, 22.10, 29.10, 5.11, 19.11, 26.11, 03.12, 10.12, 17.12,
07.01.2027, 14.01, 21.01, 28.01, 04.02, 11.02, 18.02



LIEU

RFSM Fribourg | Centre cantonal d'addictologie, Rue de Morat 8,
1700 Fribourg



FRAIS

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



RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE
FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT