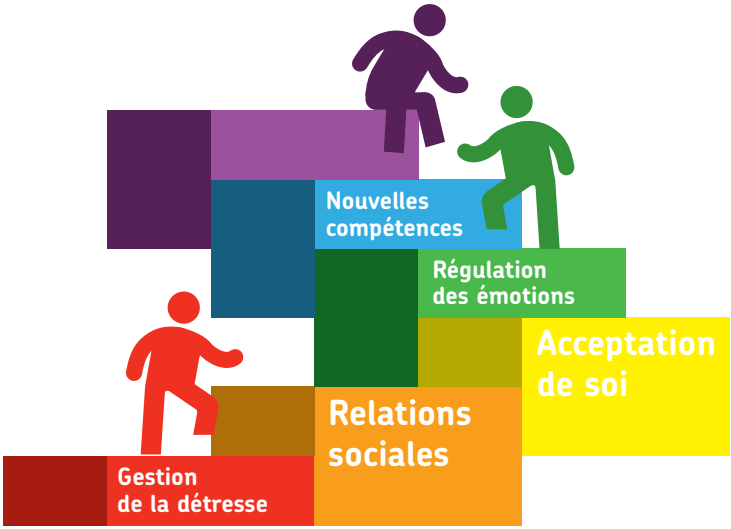
RÉSEAU FRIBOURGEOIS
DE SANTÉ MENTALE

FREIBURGER NETZWERK
FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

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

PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE

Groupe d'entraînement aux compétences de régulation émotionnelle pour adolescents



De janvier 2027 à mai 2027

RENSEIGNEMENTS | INSCRIPTION
Elsa Progin
Elsa.Progin@rfsm.ch
Tél. 026 308 17 62

THÉRAPEUTES DU GROUPE
Dorothee Piek,
psychologue-psychothérapeute
Elsa Progin,
psychologue-psychothérapeute
en formation

LIEU RFSM FRIBOURG, Centre de pédopsychiatrie, Route du Mont-Carmel 3, 1762 Givisiez

Groupe d'entraînement aux compétences de régulation émotionnelle pour adolescents

Public cible

Ce groupe, inspiré par la thérapie comportementale dialectique, est destiné à des adolescents âgés de 13 à 18 ans qui présentent une instabilité émotionnelle et des comportements auto-dommageables. Les séances ont lieu en présence des jeunes et leurs parents.

Contenu et objectifs du groupe

Ce groupe propose de travailler sur l'acquisition et l'entraînement de nouvelles stratégies de gestion et de régulation des émotions au travers d'exercices pratiques basés sur les difficultés vécues par les participants au quotidien. Les stratégies travaillées dans le groupe concernent les thèmes relatifs à la régulation des émotions, la gestion de la détresse, les relations sociales, la prise de conscience et l'acceptation de soi. Ce groupe vise la diminution des comportements auto-dommageables.

Toutes les séances se déroulent en présence des parents afin de travailler sur des stratégies de communication parent/référent-adolescents soutenant et favorisant l'acquisition des compétences travaillées dans le groupe.

CONDITIONS DE PARTICIPATION
Engagement préalable + prise en charge individuelle régulière auprès d'un thérapeute durant les séances

DATES ET DURÉE DU GROUPE
12 séances, les mardis de 16 h à 17 h 30

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