

# GRUPE

## Thérapie Comportementale Dialectique

### LES OBJECTIFS

- ▶ Augmenter la pleine conscience.
- ▶ Augmenter la capacité à tolérer des expériences internes.
- ▶ Améliorer la compréhension des déclencheurs d'émotions difficiles.
- ▶ Augmenter les émotions agréables et diminuer la vulnérabilité.
- ▶ Renforcer ses conduites orientées vers un but.
- ▶ Harmoniser et stabiliser ses relations sociales.
- ▶ Améliorer l'affirmation de soi.

### INFORMATIONS

Ce groupe est destiné aux personnes qui présentent des difficultés dans la régulation des émotions, en lien avec une émotionnalité labile, une image de soi ou des autres instable, un sentiment de vide, ou des conduites impulsives.

Il s'organise en 4 modules :

- Pleine conscience (4 séances)
- Tolérance à la détresse (4 séances)
- Régulation des émotions (6 séances)
- Efficacité interpersonnelle (6 séances)

Le but principal de ce groupe est de favoriser des conduites qui vont dans le sens des objectifs et valeurs personnels, et de réduire les conduites auto-dommageables (physiques, psychologiques, sociales).


Début des séances prévu le jeudi...


#### Lieu


##### Établissement de Fribourg

Route du Mont Carmel 3 | CH - 1762 Givisiez

 12 participants **Groupe semi-ouvert**

 1h30 **20 séances**

 **Les jeudis** de 09:15 à 10:45

 Àge minimum requis : **18 ans**

 **Groupe animé par :**

**Gregory Dessart**

Psychologue FSP

**Laura Wittwer**

Psychologue FSP

