

GROUPE

Thérapie comportementale dialectique

LES OBJECTIFS

- ▶ Augmenter la conscience de soi et de ses processus internes
- ▶ Améliorer la compréhension des causes de ses réactions
- ▶ Diminuer la vulnérabilité et la souffrance émotionnelles
- ▶ Augmenter la capacité à maintenir des conduites orientées vers un but
- ▶ Harmoniser et stabiliser ses relations avec son entourage
- ▶ Réduire les conduites impulsives qui ont des conséquences dommageables
- ▶ Trouver un équilibre entre le respect de soi, ses besoins et la qualité de relation

INFORMATIONS

Ce groupe est destiné aux personnes qui présentent des difficultés à auto-réguler leurs émotions, avec des conséquences pour la qualité de leurs relations, pour leur intégrité et pour l'intégrité d'autrui.

Il s'organise en 4 modules (ou chapitres):

- pleine conscience (2 séances)
- tolérance à la détresse (2 séances)
- régulation des émotions (4 séances)
- efficacité interpersonnelle (4 séances)



Lieu

Établissement de Sion

Rue de l'Industrie 10 | CH - 1950 Sion



8 participants **Groupe fermé**



1h30 **12 séances**



Les lundis de 15:15 à 16:45



Âge minimum requis : **18 ans**



Groupe animé par :

Morgane Jacquemettaz-Rey
Psychologue

Consuela-Thais Sajin

Psychologue-psychothérapeute

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.