

Contenu du Programme

- des supports théoriques écrits
- un partage libre des expériences personnelles
- un entraînement aux compétences pendant les séances
- des exercices pendant et entre les séances
- un suivi individuel pour consolider ou affiner les apprentissages « sur mesure »
- sur besoin, une consultation téléphonique
- une pharmacothérapie si nécessaire

Ces prestations sont prises en charge financièrement par votre assurance de base.

Les Jeudis de 15 à 17 heures

18.09.2008	Prise de conscience de soi	19.02.2009
25.10.2008		26.02.2009
02.10.2008		05.03.2009

09.10.2008	Régulation des émotions	12.03.2009
16.10.2008		19.03.2009
30.10.2008		26.03.2009
06.11.2008		02.04.2009
13.11.2008		16.04.2009

20.11.2008	Gestion de la crise	23.04.2009
27.11.2008		30.04.2009
04.12.2008		07.05.2009
11.12.2008		14.05.2009
18.12.2008		28.05.2009

08.01.2008	Amélioration des relations aux autres	04.06.2009
15.01.2008		11.06.2009
22.01.2008		18.06.2009
29.01.2009		25.06.2009
05.02.2009		02.07.2009

**Fondation Phénix
Centre du Grand-Pré
Rue du Grand-Pré 72
1202 Genève
022/919.40.40**

FONDATION PHÉNIX

**S'entraîner
en groupe
à la maîtrise
émotionnelle
par la**

**Thérapie
Comportementale
Dialectique**

4 compétences :

1. Prise de conscience de soi
2. Régulation des émotions
3. Gestion de la crise
4. Amélioration des relations

Informations: 022/919.40.40

Amélioration de la qualité de vie

A l'attention de qui ?

- vos émotions intenses et changeantes vous rendent particulièrement sensibles et vulnérables ?
- des comportements impulsifs vous déstabilisent, vous perdez parfois votre contrôle ?
- ces comportements portent atteintes à votre santé ?
- vous redoutez les relations aux autres, vous les évitez ou vous en souffrez ?
- vous êtes presque toujours dans l'inquiétude quant à l'avenir ou les regrets quant au passé ?
- parfois vous réagissez ou pensez en tout ou rien ?

Si vous souhaitez changer ou améliorer votre qualité de vie, ce programme peut vous aider.

La thérapie comportementale dialectique (TCD)

La TCD a été développée par Marsha Linehan au début des années 1970 aux États-Unis dans le cadre du traitement des personnes souffrant de personnalité état limite ou borderline.

Depuis, cette approche a été développée et étendue à d'autres indications.

Vous sont proposés l'enseignement et l'entraînement de 4 compétences en groupe.

La prise de conscience de soi

- Porter son attention intentionnellement, au moment présent et sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment
- Se centrer sur les sensations, les émotions et les pensées

La régulation des émotions

- Identifier les émotions de base
- Les exprimer pour qu'elles ne s'impriment pas
- Hygiène et prévention émotionnelle

La gestion de la crise

- Comment tolérer et endurer la détresse ?
- Construire son plan catastrophe personnel, anticipé, préparé et entraîné
- Des comportements pour court-circuiter la pensée ou l'émotion

L'amélioration des relations

- L'efficacité interpersonnelle
- L'affirmation de soi
- Etablir les priorités et parvenir à ses buts
- Soigner les relations
- Les émotions au service de la relation

Chaque module compte entre 3 et 5 séances hebdomadaires de 2 heures.

Engagement pour tel ou tel module ou pour l'ensemble du programme.