

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 Lundis de 14h30 à 16h30

| | | |
|------------|----------------------------------|------------|
| 24.09.2007 | Prise de conscience de soi | 18.02.2008 |
| 01.10.2007 | | 25.02.2008 |
| 08.10.2007 | | 03.03.2008 |

| | | |
|------------|-------------------------------|------------|
| 15.10.2007 | Régulation des émotions | 10.03.2008 |
| 22.10.2007 | | 17.03.2008 |
| 29.10.2007 | | 31.03.2008 |
| 05.11.2007 | | 07.04.2008 |
| 12.11.2007 | | 14.04.2008 |

| | | |
|------------|---------------------------|------------|
| 19.11.2007 | Gestion de la crise | 21.04.2008 |
| 26.11.2007 | | 28.04.2008 |
| 03.12.2007 | | 05.05.2008 |
| 10.12.2007 | | 19.05.2008 |
| 17.12.2007 | | 26.05.2008 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 14.01.2008 | Amélioration des relations aux autres | 02.06.2008 |
| 21.01.2008 | | 09.06.2008 |
| 28.01.2008 | | 16.06.2008 |
| 04.02.2008 | | 23.06.2008 |
| 11.02.2008 | | 30.06.2008 |

**Fondation Phénix
Centre de Chêne
Route de Chêne 100
1224 Chêne-Bougeries
022/869.40.40**

FONDATION PHÉNIX

Thérapie Comportementale Dialectique

Entraînement en groupe

4 compétences :

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

Informations: 022/869.40.40

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.