

## 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 16h30 à 18h30

26.08.2019	Prise	02.03.2020
02.09.2019	de conscience	09.03.2020
09.09.2019	de soi	16.03.2020

23.09.2019	Régulation	23.03.2020
30.09.2019	des	30.03.2020
07.10.2019	émotions	06.04.2020
21.10.2019		20.04.2020
28.10.2019		27.04.2020

04.11.2019	Gestion	04.05.2020
11.11.2019	de la	11.05.2020
18.11.2019	crise	18.05.2020
25.11.2019		25.05.2020
02.12.2019		08.06.2020

13.01.2020	Amélioration	15.06.2020
20.01.2020	des relations	22.06.2020
27.01.2020	aux autres	29.06.2020
03.02.2020		06.07.2020
10.02.2020		13.07.2020

**Fondation Phénix**  
**Centre Phénix Grand-Pré**  
**72, rue du Grand-Pré**  
**1202 Genève**  
**022/40.40.280**

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: 022/40.40.280**  
**Jean-Marie Rossier**

## 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.