

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

07.09.2020	Prise de conscience de soi	01.03.2021
14.09.2020		08.03.2021
21.09.2020		15.03.2021

28.09.2020	Régulation des émotions	22.03.2021
05.10.2020		29.03.2021
19.10.2020		12.04.2021
26.10.2020		19.04.2021
02.11.2020		26.04.2021

09.11.2020	Gestion de la crise	03.05.2021
16.11.2020		10.05.2021
23.11.2020		17.05.2021
30.11.2020		31.05.2021
07.12.2020		07.06.2021

11.01.2021	Amélioration des relations aux autres	14.06.2021
18.01.2021		21.06.2021
25.01.2021		28.06.2021
01.02.2021		05.07.2021
08.02.2021		12.07.2021

Fondation Phénix
Centre de 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

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.