

## 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

06.09.2021	Prise de conscience de soi	07.03.2022
13.09.2021		14.03.2022
20.09.2021		21.03.2022

27.09.2021	Régulation des émotions	28.03.2022
04.10.2021		04.04.2022
11.10.2021		11.04.2022
25.10.2021		25.04.2022
01.11.2021		02.05.2022

08.11.2021	Gestion de la crise	09.05.2022
15.11.2021		16.05.2022
22.11.2021		23.05.2022
29.11.2021		30.05.2022
06.12.2021		06.06.2022

10.01.2022	Amélioration des relations aux autres	13.06.2022
17.01.2022		20.06.2022
24.01.2022		27.06.2022
31.01.2022		04.07.2022
07.02.2022		11.07.2022

**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.