

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

21.09.2026	Prise de conscience de soi	15.02.2027
28.09.2026		22.02.2027
05.10.2026		01.03.2027

12.10.2026	Régulation des émotions	08.03.2027
19.10.2026		15.03.2027
26.10.2026		22.03.2027
02.11.2026		05.04.2027
09.11.2026		12.04.2027

16.11.2026	Gestion de la crise	19.04.2027
23.11.2026		26.04.2027
07.12.2026		03.05.2027
14.12.2026		10.05.2027
21.12.2026		24.05.2027

11.01.2027	Amélioration des relations aux autres	31.05.2027
18.01.2027		07.06.2027
25.01.2027		14.06.2027
01.02.2027		21.06.2027
08.02.2027		28.06.2027

**Fondation Phénix
Centre Aile Droite
63, rue de Lausanne
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.