

Ce groupe peut-il être intéressant pour moi ?

« Les émotions négatives m'envahissent, elles me paraissent intolérables, j'essaie de les éviter mais elles finissent toujours par revenir. J'ai des comportements que je regrette pour soulager ces émotions. »

Alors oui ce groupe peut vous aider !!!

Comment s'inscrire ?

Je demande à mon psychologue ou mon psychiatre la possibilité de m'y inscrire

Horaires :

Vendredi de 10h30 à 12h30.

Informations pratiques

Praticiens

Alexis Vancappel
Psychologue – psychothérapeute

Eline Jansen
Psychologue

Localisation :

Espace de la Chevalerie
114-116 Avenue André Maginot
37100 Tours

Téléphone :

02 47 47 37 28

Thérapie de groupe

J'apprends à réguler
et à tolérer mes
émotions



Qu'est-ce que la régulation émotionnelle ?

La régulation émotionnelle correspond à l'ensemble des stratégies qui ont pour but de modifier et notamment de soulager une émotion.

Exemple :

Eviter une situation stressante

Consommer de l'alcool

Se scarifier

Se rassurer

Penser à autre chose...

La psychothérapie de groupe vise à :

- Réfléchir aux stratégies de régulation émotionnelles efficaces et à leurs conséquences
- Apprendre de nouvelles stratégies pour réguler et tolérer les émotions.

Déroulement des séances :

1. Apprendre à connaître le groupe et présentation de la thérapie/comprendre les émotions et l'importance de la régulation émotionnelle
2. Identification des émotions et distinction des stratégies globalement adaptées et des stratégies globalement inadaptées
3. Techniques de relaxation et de distraction
4. Technique de modification cognitive
5. Stratégies de résolution de problèmes
6. Développer la tolérance et l'acceptation émotionnelle
7. Consolidation et flexibilité

Qu'implique la participation au groupe ?

- Des explications sur le fonctionnement des émotions
- Des exercices à réaliser en groupe et à la maison pour consolider le changement
- Être motivé

Conditions pour s'inscrire au groupe

Ce groupe est un groupe progressif dans son évolution, vous vous engagez donc à venir à toutes les séances.