

Apprendre à mieux gérer les états de stress...

**...pour diminuer la consommation de substances
illicites ou du traitement de substitution.**

**Nouveau groupe
dès mars 2018**



Quelques informations pratiques:

À qui s'adresse ce groupe?

- **Vous êtes en traitement de substitution, ET/OU**
- **Vous consommez des substances illicites avec l'intention de diminuer la consommation. ET**
- **Vous vous sentez capable de suivre une séance de groupe de 60 min.**

Apprendre à mieux gérer les états de stress

Groupe thérapeutique

Public cible

Vous avez déjà songé à diminuer votre consommation de substances. Mais la peur d'être débordé par des émotions stressantes vous retient?

Souhaitez-vous mieux gérer vos émotions et développer une meilleure tolérance à la détresse, afin de mieux vous préparer à un sevrage par étapes? Sentez-vous prêt de suivre 12 séances de groupe à raison d'une fois par semaine?

Une implication personnelle par la pratique quotidienne à domicile est vivement encouragée.

Contenu des séances

Ce groupe cherche à améliorer la gestion du stress ou d'émotions difficiles. Diverses techniques pour gérer le stress et l'envie de consommer seront transmises. Les participants seront également amenés à mieux reconnaître leurs émotions et à utiliser des techniques pour une meilleure régulation. Ces exercices seront adaptés à des besoins individuels, dans la mesure du possible.

Inscription

Après du secrétariat du Centre cantonal d'addictologie, T. 026 305 90 00

Après l'inscription, la personne sera contactée par les animatrices du groupe pour un entretien préalable, afin de clarifier les attentes ou les objectifs personnels.

Durée

12 séances, chaque lundi de 15h15-16h15. Le groupe débutera en mars 2018.

Lieu

RFSM - Centre cantonal d'addictologie, rue de Morat 8, 1700 Fribourg

Frais

Pris en charge par l'assurance maladie de base, déduction faite de la franchise et des quotes-parts.

Intervenants

- **Yvonne Renevey**
psychologue-psychothérapeute, e-mail: ReneveyY@rfsm.ch
- **Sarah Mérillat**
psychologue-stagiaire, e-mail: MerillatS@rfsm.ch
(possibilité qu'un membre du corps médical co-anime le groupe)