



bemmouna
psychologue

Programme Océan

Naviguer à travers ses émotions efficacement



Programme en groupe **en ligne** basé sur la **Thérapie Comportementale Dialectique** (TCD) à destination d'**adultes** avec des difficultés de régulation émotionnelle **avec ou sans** trouble de la personnalité borderline. Le programme vise l'**acquisition de stratégies concrètes pour réguler ses émotions difficiles** au quotidien.

Quelles difficultés ?

Le programme cible des difficultés à réguler ses émotions en situations difficiles causant une souffrance persistante et une difficulté à agir dans le sens de ses objectifs.

Ces difficultés peuvent être à l'origine de crises émotionnelles avec un sentiment de perte de contrôle donnant lieu à des comportements impulsifs et/ou des comportements auto-dommageables et/ou suicidaires (dont des idées suicidaires/noires).

27.5 Heures

11 Séances
hebdomadaires

5 Participants

4 Modules

1. Pleine conscience

Visé à augmenter la capacité à remarquer les différents aspects de son expérience émotionnelle en temps réel pour agir en pleine conscience.

2. Tolérance à la détresse

Visé à augmenter la tolérance aux émotions intenses et la capacité à traverser les pics émotionnels sans empirer la situation.

3. Régulation émotionnelle

Visé à réguler ses émotions au quotidien hors crises et à prévenir la survenue de crises.

4. Amélioration de la relation à soi et aux autres

Visé à améliorer la relation à soi-même et aux autres, ainsi qu'à communiquer efficacement pour atteindre ses objectifs dans les interactions sociales.

Séances en
visio sur



750 € pour la totalité du programme. Possibilité de régler en 3 fois (250 euros par mois).

Une **consultation individuelle préalable** (au tarif d'une consultation normale de 70€) est nécessaire pour valider votre intégration au programme.



Détail du programme

Séance	Thème/Module	Durée	Contenu
Séance 1	Comprendre les émotions	3h00	Modèle de la dysrégulation émotionnelle Modèle des émotions & la logique de la régulation émotionnelle Nommer & décrire ses émotions
Séance 2	Pleine conscience	3h00	Définitions et utilité de la pleine conscience pour la régulation émotionnelle Compétence de l' état d'esprit éclairé Compétences pratiques de la pleine conscience
Séance 3	Tolérance à la détresse 1	3h00	Logique de la tolérance à la détresse Contre les comportements impulsifs Réguler l'émotion en agissant sur l'activation physiologique
Séance 4	Tolérance à la détresse 2	3h00	Se distraire de façon fonctionnelle en situation de crise Améliorer le moment en situation de crise
Séance 5	Tolérance à la détresse 3	3h00	S'orienter vers l' acceptation radicale de la réalité
Séance 6	Régulation émotionnelle 1	3h00	Logique de la régulation émotionnelle hors crise Vérifier les faits de la situation Agir à l'opposé de l'action dictée par l'émotion
Séance 7	Régulation émotionnelle 2	3h00	Résoudre les problèmes efficacement
Séance 8	Amélioration de la relation à soi et aux autres 1	3h00	Valider les autres et s'auto-valider Faire face à l'invalidation Définir son objectif dans une interaction sociale Soigner les relations avec autrui
Séance 9	Amélioration de la relation à soi et aux autres 2	3h00	Formuler un refus ou une demande efficacement Affirmer ses valeurs, besoins et limites
Séance 10	Régulation émotionnelle 3	3h00	Logique de la régulation émotionnelle préventive Augmenter la fréquence des émotions agréables au quotidien Faire des pas dans le sens de ses valeurs
Séance 11	Bilan	3h00	Questions/Réponses Bilan de clôture

