

Programme TCCE

Thérapie Emotionnelle

Vivre avec ses émotions



Thérapie Emotionnelle

Vivre avec ses émotions

Présentation

Les troubles émotionnels peuvent prendre des formes très variées : l'anxiété, les états dépressifs, l'impulsivité et la colère envahissantes, l'état de stress post-traumatiques, les comportements addictifs, etc.

Bien que ces manifestations aient des origines spécifiques et découlent des trajectoires individuelles, la recherche clinique a mis en évidence des **processus communs dans le maintien et l'aggravation** de toutes ces problématiques.

Ce programme est fondé sur une approche transdiagnostique qui se concentre sur ce que fait la personne face à la survenue d'une émotion et en quoi cette réponse influence son rapport aux émotions à venir.

Cet espace thérapeutique a pour objectif de vous aider à comprendre le rôle et les ingrédients d'une réponse émotionnelle, analyser les processus en jeu dans le maintien des difficultés et développer des stratégies émotionnelles, comportementales et cognitives vous permettant de vivre votre vie pleinement, sans être constamment piégé.e par vos réactions émotionnelles.

Modalités pratiques

- Les séances ont lieu une fois par semaine, pendant 16 semaines
- Les séances sont animées par deux soignant.e.s et durent 2h
- Le groupe compte 6 à 8 participant.e.s et ce nombre peut évoluer en fonction des consignes sanitaires en vigueur

Objectifs thérapeutiques

Ce programme permet de mieux comprendre comment fonctionnent nos émotions et, progressivement, de vous accompagner vers un changement du rapport que vous entretenez avec vos émotions. Vous allez :

- Comprendre ce qu'est une expérience émotionnelle
- Développer une posture intérieure d'accueil émotionnel ouvert et non jugeant appelé pleine conscience
- Développer votre flexibilité cognitive face aux situations émotionnelles qui vous aidera à percevoir ces situations avec plus de recul et être moins pris.e en otage par vos craintes
- Trouver une nouvelle manière de répondre aux situations qui ne soit plus gouvernée par l'émotion. Retrouver sa possibilité de choisir en fonction de qui vous êtes : vos besoins, vos valeurs, vos projets.

Public concerné

Le groupe accueille des personnes qui ont des problématiques émotionnelles variées (troubles anxieux, dépressifs, colère, impulsivité, etc.) qui se caractérisent par :

1. un ressenti inconfortable d'émotions, qui semblent être trop intenses ou fréquentes et perdent de ce fait leur caractère adaptatif
2. des pensées et des croyances à propos de soi qui génèrent un sentiment de vulnérabilité, une autodépréciation, une forte anticipation des conséquences des émotions, des souvenirs douloureux...
3. des comportements émotionnels : toute stratégie dont la fonction principale est de minimiser ou de faire disparaître l'émotion (par exemple : évitement de certaines situations)

Contre-indications : état clinique non stabilisé



CRéPS

Centre de Réhabilitation PsychoSociale

Accès et Contact

60-62 Avenue de la libération
29000 QUIMPER

☎ 02 98 64 76 02

✉ creps@epsm-quimper.fr

<https://www.epsm-quimper.fr/>

Ligne de bus QUB 3 et 8
Arrêt Brossolette

Horaires d'ouverture

Du lundi au vendredi
De 9h à 16h30