



CSP Outaouais
Centre de santé psychologique de l'Outaouais



Ce groupe s'adresse à tous.

Ces habiletés permettent de mieux naviguer les défis de la vie.

Bénéfice du groupe

Le fait d'être en groupe permet d'observer l'humanité commune des émotions face à divers défis de la vie.



Nous sommes situés au 14 rue Jeanne d'Arc, à Gatineau, au premier étage



Pour vous inscrire

Pour vous inscrire, veuillez nous contacter à l'adresse courriel suivante :
info@cspoutaouais.ca



Groupe de

Gestion des émotions



8 modules seront présentés

Le premier module portera sur une introduction à la fonction des émotions et à ce qu'est une émotion;

Le deuxième et troisième module porteront sur des habiletés de régulation des émotions (lorsque les émotions sont d'intensité modérée);

Le quatrième module portera sur des habiletés de tolérance à la détresse; (habiletés pertinentes lorsque les émotions atteignent une intensité élevée);

Le cinquième et sixième module porteront sur des habiletés de pleine conscience visant à mieux identifier les émotions et à savoir quoi faire pour y répondre;

Le sixième module portera sur la pleine conscience et l'autocompassion, ceci peut être utile pour savoir comment répondre d'une façon compatissante aux besoins sous-jacents les émotions;

Le septième module portera sur la transmission d'habiletés interpersonnelles permettant de mieux transiger avec des émotions difficiles dans les relations interpersonnelles;

Finalement, le huitième module portera sur la validation de soi et des autres, un outil important de régulation émotionnelle.



Ce groupe psychoéducatif vise l'apprentissage d'habiletés de gestion des émotions.

Il est à noter que ceci **n'est pas** un groupe de thérapie, mais bien un groupe focalisé sur l'apprentissage d'habiletés et leurs applications.



Ce qui est attendu

À la fin du groupe, vous serez plus en mesure d'identifier vos émotions, en reconnaître l'intensité et savoir comment y répondre afin de pouvoir les réguler avec les diverses habiletés transmises.