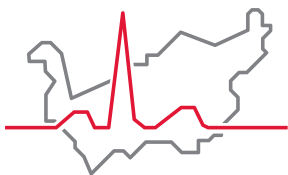
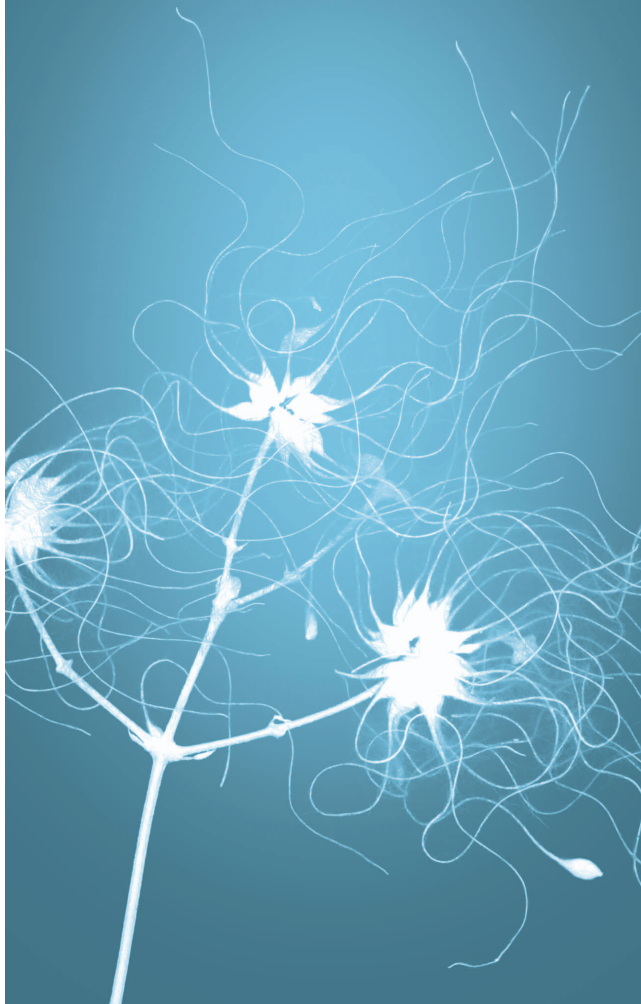


INSTITUTIONS PSYCHIATRIQUES DU VALAIS ROMAND

Gestion des émotions

Groupe thérapeutique



Hôpital du Valais
Spital Wallis

«Les émotions sont la peau de l'âme».

Description

Les émotions comme la joie, la colère, la peur ou la tristesse font partie de la vie de chacun. Il est important de les reconnaître, les distinguer, les exprimer et enfin les gérer quand elle se produisent.

Cet atelier permet de travailler en groupe les différentes émotions de base, ainsi que les stratégies pour les gérer.



Buts

- Identifier les émotions vécues et situer leurs effets.
- Décrire les comportements adoptés en fonction de ces émotions.
- Mettre en évidence les stratégies de gestion des émotions les plus adaptées.
- Appliquer les stratégies sélectionnées dans le quotidien.



Animation

Professionnels des soins des CCPP.

Participation / Organisation

Groupe ouvert.

Organisé sur 8 à 10 séances - planning des séances distribué lors de la 1^{ère} rencontre.

Le groupe fonctionne à partir de 8 personnes.

Sur indication du médecin et/ou du psychologue.

Les personnes inscrites s'engagent à participer régulièrement.

La participation aux groupes thérapeutiques est prise en charge par les caisses maladie.

Contacts

CCPP de Sion

Thierry Peter T 079 221 73 01

CCPP de Martigny

Laure Prandini T 079 221 73 03

CCPP de Sierre

Christian Fontannaz T 079 559 72 27

CCPP de Monthey

Angela Schmidt T 079 201 94 53

Hôpital du Valais (RSV)

**Institutions psychiatriques
du Valais Romand (IPVR)**

Clinique spécialisée des groupes

Dr Gustavo Goldemberg

Mireille Délèze

Rte de Morgins 10

1870 Monthey

T 024 473 33 33

F 024 473 33 49

Séances organisées dans les Centres
de compétences en psychiatrie et psychothérapie
(CCPP)

Monthey - 1870

Avenue de France 49

Martigny - 1920

Rue de l'Hôpital 14

Sion - 1950

Rue de Lausanne 63

Sierre - 3960

Av. Général Guisan 8