

## A qui s'adresse ce programme ?

Ce programme s'adresse à des personnes présentant un trouble psychique et des difficultés dans la gestion de leurs émotions et dans les relations interpersonnelles.

## Objectifs du programme :

- Avoir des outils pour mieux gérer ses émotions
- Réduire le stress et la souffrance émotionnelle
- Améliorer ses relations interpersonnelles
- Reconnaître les biais cognitifs et éviter les sauts aux conclusions
- Développer les ressources personnelles et les techniques de gestion des émotions : cohérence cardiaque, sport, relaxation ...

## Le programme :

- Séance 01 : Introduction
- Séance 02 : Le stress et la souffrance émotionnelle (1)
- Séance 03 : Le stress et la souffrance émotionnelle (2)
- Séance 04 : Les relations interpersonnelles (1)
- Séance 05 : Les relations interpersonnelles (2)
- Séance 06 : Les biais cognitifs (1)
- Séance 07 : Les biais cognitifs (2)
- Séance 08 : Les sauts aux conclusions (1)
- Séance 09 : Les sauts aux conclusions (2)
- Séance 10 : Les ressources personnelles
- Séance 11 : Les techniques de gestion des émotions (1)
- Séance 12 : Les techniques de gestion des émotions (2)
- Séance 13 : Le bilan

## Lieu :

Hôpital de jour adultes du secteur 67 G05  
108 avenue de Strasbourg 67170 Brumath

## Modalités :

- En groupe fermé de 6 à 8 personnes
- Une fois par semaine
- Pendant environ deux heures

## Inscription :

- Sur demande de la personne
- Sur indication posée par le médecin/soignant avec l'accord de la personne

## Coordination du programme :

Dr Sandrine Choffardet : psychiatre  
Noémie Atzenhoffer : IPA  
Maureen Baumann : neuropsychologue  
Joelle Lemmel, Cyril Primard et Régine Lostetter : IDE

## Contact :

Hôpital de jour du secteur 67 G 05  
Tel : 03 88 64 77 27  
Secrétariat du secteur  
Tel : 03 88 64 61 05

# « Gestion des émotions et des relations interpersonnelles »

L'Éducation Thérapeutique du Patient (ETP) est destinée à apporter de l'information, la plus juste possible et la plus adaptée à leurs demandes, à des personnes atteintes de maladie chronique, ainsi qu'à leur entourage.

Le programme ETP « Gestion des émotions et des relations interpersonnelles » a été construit par l'équipe pluridisciplinaire de l'hôpital de jour du secteur 67G05.

Cet ETP devrait vous aider à :

- Mieux comprendre ce que vous ressentez,
- Mieux comprendre l'impact de vos émotions dans vos relations avec les autres,
- Mieux réagir en tenant compte de votre ressenti.

Ce programme vise à vous aider à mieux décoder et gérer vos émotions.

Les échanges au sein du groupe et le partage d'expérience font partie intégrante du programme (échange des différentes ressources et difficultés des participants). La confidentialité, les questionnements et les rythmes d'apprentissage de chacun seront respectés.

