

GREMO TSA

Groupe de Régulation ÉMOTIONNELLE pour adultes avec Troubles du Spectre de l'Autisme sans déficience intellectuelle

Qu'est-ce que GREMO TSA ?

GREMO TSA est un groupe psychothérapeutique proposé aux **Hôpitaux Universitaires de Strasbourg** basé sur la Thérapie Comportementale Dialectique. Son objectif est **l'apprentissage de stratégies pour mieux réguler les émotions difficiles et la construction d'une vie qui a du sens pour nous.**

GREMO TSA fait l'objet d'une **étude scientifique** ayant pour but d'évaluer l'efficacité de cette psychothérapie dans le cadre des Troubles du Spectre de l'Autisme sans déficience intellectuelle.

Pour qui ?

GREMO TSA est destiné aux **adultes** (à partir de 18 ans) ayant un diagnostic de **Trouble du Spectre de l'Autisme sans déficience intellectuelle** qui présentent des **difficultés de régulation émotionnelle** ; ces difficultés se traduisant par une souffrance psychologique pouvant amener à des **pensées suicidaires et/ou des comportements auto-dommageables ou suicidaires.**

Quel contenu ?

L'entraînement aux compétences de régulation émotionnelle en groupe se compose de 4 modules :

- ✓ **Pleine Conscience** pour augmenter la conscience des expériences subjectives (émotions, pensées, sensations corporelles et urgences à agir) et du moment présent sans jugement ;
- ✓ **Tolérance à la détresse** pour traverser les épisodes de crise en ayant du contrôle sur ses réactions impulsives et mieux accepter les événements douloureux de la vie ;
- ✓ **Efficacité interpersonnelle** pour communiquer de façon assertive et efficace selon l'objectif souhaité à travers l'interaction ;
- ✓ **Régulation des émotions** pour mieux identifier et nommer ses émotions et changer les réponses émotionnelles inadaptées au quotidien.

La psychothérapie se compose de **18 séances de groupe hebdomadaires de 2h15** (dont 2 séances de bilan) et d'un **suivi individuel hebdomadaire d'1h** dont le but est de généraliser l'application des compétences aux situations vécues. Un travail autour des **objectifs de vie** de la personne est également élaboré lors du suivi.

Pour les besoins de l'étude, les personnes éligibles et volontaires sont allouées de façon aléatoire soit au groupe qui démarre directement la thérapie soit au groupe qui passe par une liste d'attente d'environ 5 mois avant de bénéficier de la thérapie.

Pourquoi est-ce important ?

Les difficultés de régulation émotionnelle peuvent être très invalidantes et, des fois, conduisent à des **comportements portant atteinte à l'intégrité physique et à la vie de la personne.**

Plusieurs facteurs conditionnent nos capacités à réguler nos émotions : notre histoire, notre environnement, notre patrimoine génétique, etc. **Quelle que soit notre capacité d'auto-régulation émotionnelle, les compétences qui y sont liées peuvent s'apprendre !**

Contacts

Mme **Luisa WEINER**, Psychologue aux HUS et Maître de Conférences en Psychologie à l'Université de Strasbourg

@ **luisa.weiner@chru-strasbourg.fr**

☎ **03 88 11 65 11**

Mme **Doha BEMMOUNA**, Doctorante en Psychologie Clinique en Thérapies Comportementales et Cognitives à l'Université de Strasbourg

@ **dbemmouna@unistra.fr**

