

PLAN D'ACCÈS



Les Hôpitaux Universitaires de STRASBOURG

Contact

Demande de participation et informations
relatives au groupe :

gremo@chru-strasbourg.fr

- ❖ Dr. Sébastien Weibel – Praticien Hospitalier
sebastien.weibel@chru-strasbourg.fr
- ❖ Mme Luisa Weiner – Psychologue clinicienne
luisa.weiner@chru-strasbourg.fr
- ❖ M. Enzo Lachaux – Psychologue clinicien
enzo.lachaux@chru-strasbourg.fr



*Cette plaquette a pour but de vous donner des informations et
conseils pratiques et accessibles. C'est un premier pas.
N'hésitez pas à demander conseil !*

GREMO, Qu'est-ce que c'est ?

Le groupe de régulation émotionnelle (**GREMO**) se base sur un programme d'entraînement aux compétences développées par **Marsha M. Linehan**, dans le cadre de la **Thérapie Dialectique Comportementale (TCD)**.

Ce groupe vise à apprendre aux participants à faire usage de stratégies efficaces dans la gestion de **situations stressantes**, où les émotions peuvent être fortes et paraître incontrôlables.

La TCD est une thérapie qui a démontré son efficacité dans des troubles caractérisés par une instabilité émotionnelle ou des affects ainsi qu'une impulsivité tels que le trouble de la personnalité borderline (**TPB**), les troubles de l'humeur, les troubles du comportement alimentaire (**TCA**) et le trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité (**TDA/H**).

Les 4 modules GREMO

Pleine Conscience

L'objectif principal est de cultiver l'attention volontaire sur le moment présent, sans jugement et de mieux s'observer (nos propres émotions, pensées, actions,...)

Tolérance à la détresse

Ce module se focalise sur les stratégies à adopter pendant des moments de crises. Il s'agit d'apprendre à tolérer, via l'acceptation radicale et des compétences calmantes, la tension interne caractéristique de ces moments.

Efficacité interpersonnelle

Ce module a pour objectif d'améliorer les relations avec les autres. Les participants apprennent à se respecter davantage, à dire non, à fixer un objectif clair dans une demande à autrui et à surmonter des obstacles relationnels.

Régulation Emotionnelle

Ce module a pour objectif d'apprendre ce que sont et à quoi servent les émotions. Une meilleure compréhension des émotions et de ses manifestations permet de réduire la vulnérabilité émotionnelle et, par conséquent, la souffrance.

