



# Réguler ses émotions

## Atelier psychoéducatif en groupe

### Objectifs

Le programme a pour objectif le développement de **stratégies de régulation émotionnelle** diversifiées.

Dans le but de maintenir la dynamique du groupe et d'augmenter l'efficacité de la prise en charge, l'enfant s'engage à être présent à **toutes les séances**.

### Méthode

Le programme comporte

- de l'information sur les émotions,
- des exercices de régulation émotionnelle (centrée sur le corps, centrée sur les pensées et centrée sur les comportements),
- des temps de partage d'expériences.

Des **exercices** « d'entraînement » seront demandés en dehors des séances (observation de soi et exercices pratiques).

### Où et quand ?

Les enfants (**dès 7 ans**) et les adolescents **qui ont suivi l'atelier Approvoiser ses émotions**, et qui souhaitent aller plus loin en expérimentant des exercices de régulation active des émotions. L'atelier est particulièrement destiné aux jeunes qui :

- soit agissent impulsivement lors d'une émotion (ne peuvent pas s'empêcher de réagir dans l'immédiat),
- et/ ou sont envahis par des sensations physiques fortes lors d'une émotion (par exemple des « crises d'angoisse »),
- et/ou sont envahis par des pensées lors d'une émotion (par exemple des pensées répétitives négatives).

Les ateliers se déroulent à l'hôpital universitaire des enfants (**HUDERF**) le **mercredi après-midi**. Les jeunes sont répartis en deux groupes selon leur âge (7-12 ans et plus de 12 ans).

En 2023, un cycle débutera le 29 novembre.

Le local vous sera communiqué avant la première séance. L'horaire définitif sera communiqué par contact avec le psychologue.

### Par qui ?

Les groupes seront encadrés en collaboration par **Sandrine Deplus** (psychologue clinicienne), **Cinzia Ventimiglia** (psychologue clinicienne) et **Emma Allen** (psychologue stagiaire).

### Comment ?

→ un cycle de **4 séances de groupe de 1h30**

- chaque semaine (voir « Où et quand ? »)
- 2,5€ par séance de groupe
- un groupe de 4 à 8 participants

→ une **séance individuelle** avant les séances de groupe (gratuite) et une **séance après** (4 ou 11€).

### Inscription :

**[sandrine.deplus@hubruxelles.be](mailto:sandrine.deplus@hubruxelles.be)**

*La participation à l'atelier psychoéducatif en 4 séances sur l'accueil des émotions, Approvoiser ses émotions, est un **pré-requis**.*