



Programme RESPIRE

(REster Serein Pour Investir des Relations Equilibrées)

**Vous démarrez au quart de tour ?
Vous vous énervez souvent ?
Vous agissez d'abord et réfléchissez ensuite ?
Vous avez envie que ça change ?**

.... Le programme RESPIRE est fait pour vous !!!!

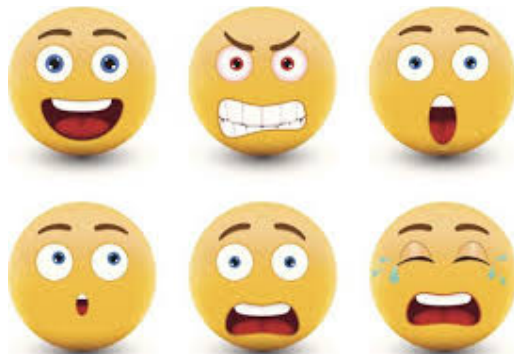


Le programme RESPIRE ?

Qu'est ce que c'est ?

Le programme RESPIRE est un groupe de réflexion de 4 séances collectives (une séance par semaine de 1h30) et une séance individuelle, au cours desquelles les participants apprendront à :

- ✓ Connaître le panel des émotions
- ✓ Savoir identifier et surveiller ses propres émotions
- ✓ Développer des stratégies/techniques pour se maîtriser et apprendre à réagir différemment dans des situations à risque.



Qui peut participer au programme ?

- ✓ Les personnes qui perdent parfois le contrôle de leurs actes ;
- ✓ Les personnes qui se posent des questions sur les conséquences de leur comportement ;
- ✓ Les personnes qui souhaitent être plus sereines avec elle-même et avec les autres.

Les séances collectives du programme RESPIRE

Séance 1 « Je veux que ça change »



Séance 2 : « Je reconnais les émotions souvent associées à l'agression : la colère et la tristesse »

Séance 3 : « Comment j'en suis arrivé à perdre le contrôle de moi ? »



Séance 4 : « Je garde le contrôle de moi »

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter votre CPIP référent.

