



## Programme COMET

### AMELIORER SES **COMPETENCES** **EMOTIONNELS**

#### Pour les 15 - 18 ans

Vous sentez-vous souvent débordé-e par vos émotions?

Au point d'être comme paralysé-e et incapable d'agir?

ou au contraire à faire des choses que vous regrettez par la suite?

Dans ce groupe, vous allez apprendre à mieux gérer vos émotions et vos humeurs grâce à des stratégies concrètes et efficaces

Grâce au programme COMET, vos émotions deviendront de précieuses alliées pour mieux naviguer dans vos études et vos relations avec les autres

---

**Animation:** Constance Desert & Arnaud Pictet, psychothérapeutes FSP

**Dates 2022-23 : 10 séances :** 4, 11, 18 octobre. 1, 8, 15, 22, 29 Novembre. 6, 13 décembre

**Horaire et modalité :** Mardi, 16h45 à 18h15.

**Lieu :** Pôle Positif, Route de Frontenex 100 - 1208 Genève

**Prix :** Nos prestations peuvent être prises en charge par certaines assurances complémentaires, par la LAMAL et l'Al pour autant qu'une indication médicale soit posée par un médecin pédopsychiatre ou psychiatre.

**Profil :** Ce groupe s'adresse aux adolescents et aux jeunes adultes entre 15 et 18 ans ayant des difficultés à gérer leurs émotions et ayant tendance à s'engager dans des comportements impulsifs et inadaptés en réponse à leurs émotions. Le programme COMET s'inspire des groupe thérapeutiques de régulation émotionnelle développée par Marsha Linehan aux Etats-unis et par Ilios Kotsou en Belgique.

**Inscriptions :** Par mail auprès de notre secrétariat ([contact@polepositif](mailto:contact@polepositif)) ou directement sur notre site internet [www.polepositif.ch/groupes](http://www.polepositif.ch/groupes).