



Groupe thérapeutique

## Gestion des émotions



### Pour qui ?

Toute personne intéressée par le thème de la séance

### Description

Groupe effectué dans une approche cognitivo-comportementale (TCC) et ayant pour objectif d'apprendre à mieux gérer ses émotions au travers de diverses stratégies.

Le groupe s'étend sur 6 séances qui auront lieu :

- Les lundis 7, 14, 28 septembre,
- Les lundis 5, 12 octobre, et
- Le lundi 2 novembre 2026

### Quand et où ?

- Le lundi de 14h00 à 15h20 (durée 1h20)
- Dans les locaux de la Ligue pulmonaire neuchâtoise (Rue des Poudrières 135 – 2000 Neuchâtel)

### Animatrice du groupe

Joanna Bec-Moussally (docteure en psychologie, psychologue-psychothérapeute TCC)

### Remboursement

Selon la LAMal

### Inscription

(a) Sur indication de votre thérapeute référent(e) si vous êtes déjà suivi(e) par l'unité de psychothérapies intégrées de la LPNE (ces séances seront déduites de votre prescription de psychothérapie). Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.

ou

(b) En contactant l'animatrice du groupe par mail ([joanna.bec-moussally@hin.ch](mailto:joanna.bec-moussally@hin.ch)) et en obtenant une prescription de votre médecin généraliste ou votre psychiatre. Vous aurez un échange téléphonique avec l'animatrice pour l'inscription au groupe.