

Qui sommes-nous ?

Céline ROMERO, Hélène ROY, Anne-Louise CARRIERE, Hélène JEANNEAU, Maryanne FRY, Marlène LANSELLE, Mathieu PERSONNIC, Psychologues cliniciens spécialisés en Thérapies Emotionnelles Cognitives et Comportementales (TECC).



Organisation

Groupe de 6 à 8 participants adultes.

Total de 10 séances.

Une séance tous les 15 jours (hors vacances scolaires).

Les vendredis midi, de 12h30 à 13h45
1ère session : de septembre 2023 à février 2024

Lieu des séances : Centre associatif de Baud
rue de Pont Augan
56 150 BAUD

Tarif : 45€ par séance
Adhésion à l'association Psyludys : 8€

CONTACTEZ-NOUS

Maryanne FRY et Marlène LANSELLE
Cabinet de Psychologie Psytecc
1 ter, avenue Jean Moulin
56 150 BAUD
06.41.08.40.86
cabinetpsytecc@gmail.com

GROUPE THÉRAPEUTIQUE

BIEN-ÊTRE

Échanger – Comprendre - Pratiquer

« La dépression ne vous fait pas perdre vos talents, elle les rend simplement plus difficiles à trouver. Mais je les trouve toujours. J'ai appris que ma tristesse n'a jamais détruit ce qui était bon pour moi. Il vous suffit de vous raccrocher à cette lueur, trouver cette petite lumière qui reste. » (Lady Gaga)



Pourquoi ? Pour qui ?

Parce qu'il peut être difficile de se sentir **épanoui**, de prendre plaisir à vivre au quotidien.

Peut-être nous sentons-nous inférieur ou voyons-nous le monde comme injuste ou triste ? Peut-être redoutons-nous le regard des autres ?

La **dépression** n'est pas une fatalité, mais une pathologie qui peut donc se soigner.

Au travers de nos séances, nous aborderons divers méthodes basées sur nos **émotions**, nos **pensées** et nos **comportements** afin de constituer une boîte à outils utilisable par tous au quotidien.

La séance aura son propre thème pour développer des notions ciblées.

Nos objectifs de travail sont centrés sur la présentation de **théories scientifiques** et l'**acquisition de compétences** via des **exercices pratiques et ludiques** que vous pourrez utiliser par vous-même, chez vous.

Voici quelques thèmes que nous aborderons :

- gestion émotionnelle
- activation comportementale, ou comment avancer en direction de ce qui est important pour soi
- restructuration cognitive, ou comment nuancer sa perception négative sur les choses
- estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi, ou comment être en phase avec soi-même dans nos relations sociales
- méditation

Ce groupe pour :

- comprendre notre situation
- se rendre compte que l'on n'est pas seul
- partager nos émotions lorsque l'on traverse une période difficile
- évoluer vers une humeur plus positive au long terme

