

## Qui sommes-nous ?

Maryanne FRY, Marlène LANSELLE,  
Psychologues cliniciennes spécialisées  
en Thérapies Emotionnelles Cognitives  
et Comportementales (TECC).



Cabinet de Psychologie Psytecc  
1 ter, avenue Jean Moulin  
56 150 BAUD  
06.41.08.40.86  
cabinetpsyecc@gmail.com

## Organisation

Groupe de 5 à 8 participants adultes.

Total de 10 séances.

Une séance tous les mois (hors  
vacances scolaires).

Les mercredis soit 13h15 à 14h30 soit de  
17h30 à 18h45

De septembre 2025 à juin 2025

Lieu des séances : Baud (préciser  
ultérieurement)

Tarif forfaitaire : 50€ par séance

Adhésion à l'association Psyludys : 8€

Remboursement possible, n'hésitez pas à  
vous renseigner

## GROUPE IDEE

*Informer - Découvrir - Echanger -  
Evoluer*

*« 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)*



## Pour qui ? Pourquoi ?

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

Peut-être nous sentons-nous inférieurs 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 diverses 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.

## Comment ?

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
- biais cognitifs et restructuration cognitive
- troubles cognitifs et remédiation cognitive
- estime de soi, confiance en soi et affirmation de soi
- méditation de pleine conscience
- hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique, sexualité, etc.)
- ressources et psychologie des forces

## Vers quel but ?

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

