

Organisation

Groupe de 4 à 8 participant.es adultes.

Total de 10 séances.

Une séance par mois (hors vacances scolaires).

Les mercredis de 17h30 à 18h45
De septembre 2025 à juillet 2026

Lieu des séances : Baud (préciser ultérieurement)

Tarif forfaitaire : 50€ par séance

Chèque(s) d'arrhes de 100€ demandé(s) non encaissé(s)

Adhésion à l'association Psyludys : 8€

Qui sommes-nous ?

Marlène LANSELLE, Wendie LE DAIN,
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
cabinetpsytecc@gmail.com

GROUPE PARTENAIRE

*Partager - Échanger – Affirmer –
Identifier – Renforcer - Évoluer*

**Pour se sentir épanoui.e dans sa relation
amoureuse**

« Si on reconnaissait simplement qu'on a une vie de couple foireuse mais qu'on s'y cramponne quand même ; si on admettait qu'on se dispute souvent, qu'on ne fait quasiment plus l'amour, mais qu'on ne veut pas vivre l'un sans l'autre ; comme ça on pourrait passer notre vie ensemble, malheureux mais heureux de ne pas être séparés... » (dans Mange, Prie, Aime de Elizabeth Gilbert)



Pour qui ? Pourquoi ?

« Si ce n'est pas cette lui/elle, plus personne ne m'aimera », « Personne ne m'aimera comme lui/elle », Si ce n'est pas cette personne, qui m'aimera ? ». Ces phrases vous semblent familières.

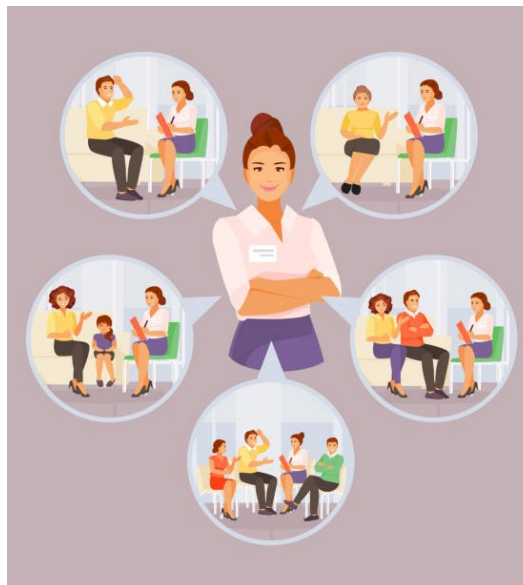
Peut-être vous est-il difficile de vous sentir épanoui.e dans votre relation amoureuse et d'y trouver de la satisfaction au quotidien. Peut-être certaines de vos relations passées ont toujours un retentissement sur votre vie amoureuse et vous vous posez des questions à ce propos.

Ressentez-vous des regrets vis-à-vis d'événements passés, de l'appréhension envers le futur ?

J'ai l'impression de ...

... n'en faire jamais assez pour l'autre.
... être dans une routine où on ne se retrouve plus avec mon/ma partenaire.
... ne jamais être assez bien.
... ne pas pouvoir vivre sans.

Le **couple** est une entité en continu mouvement, qui se nourrit d'une part de l'un, d'une part de l'autre, d'une part des deux partenaires et de ce qu'autrui en reflète.



Au travers de nos séances, nous identifierons

- les rouages d'un attachement sécure,
- les comportements problématiques et les freins à la communication authentique,
- les facteurs de maintien d'un couple dysfonctionnel et malheureux,
- les piliers d'une estime/confiance/affirmation de soi accomplie,
- les clés pour une sexualité épanouie,
- etc.

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.

Vers quel but ?

Ce groupe pour :

- **PARTager** avec des personnes ayant peut-être des similitudes de vécu
- **EchaNger** autour de sujets portant sur le couple et l'amour en général
- **Affirmer** ses positionnements et sa place dans le couple
- **Identifier** ses émotions, les problématiques dans votre couple
- **Renforcer** vos compétences émotionnelles
- **Evoluer** vers un mieux-être général

Du simple questionnement via une intuition d'oppression à un réel mal-être en lien avec des violences (verbale, psychologique, physique, sexuelle, financière, sociale, etc.), ce groupe peut vous aider. N'hésitez pas à en parler à vos thérapeutes.