

Chaque groupe est préparé, encadré et animé par un binôme de psychologues.

-> Groupes d'affirmation de soi (adolescents et adultes)



L'affirmation de soi permet de développer l'expression efficace, sincère et directe de ce qu'on pense, veut, ressent, sans anxiété excessive tout en respectant les autres. Nous travaillerons sur des thématiques telles que la gestion des conflits, le harcèlement, l'expression des opinions, l'expression et la gestion des émotions, le refus et le respect des limites de chacun, etc.

-> Groupe IDEE (adultes présentant des symptômes dépressifs)

Dans une visée de psychoéducation, ce groupe pour Informer, Découvrir, Évoluer, Échanger pour sortir de la dépression et du burn out entouré de personnes qui nous comprennent.



-> Groupes d'entraînement aux habiletés sociales pour enfants et adolescents présentant un Trouble du Spectre de l'Autisme



L'objectif de ces groupes est de favoriser le développement des compétences de communication et d'interactions sociales par le biais d'activités pratiques et ludiques (mises en situations, jeux de rôle, jeux de société, photos, pictogrammes, séquençage...)

-> Groupes PARTENAIRE (adultes à la recherche d'un mieux-être dans leur situation amoureuse)

Dans l'optique de psychoéducation, ce groupe pour PARTager, EchaNger, Affirmer, Identifier, Renforcer, Évoluer a pour objectif de comprendre les rouages d'un couple dysfonctionnel (passé ou présent) et ses retentissements sur le bien-être au quotidien, en questionnant les facteurs psychologiques, interpersonnels, sociaux, culturels et en échangeant autour de thèmes comme l'attachement, la sexualité, l'estime de soi, la confiance en soi, l'affirmation de soi, etc.

