

CYCLES D'ATELIERS THÉRAPEUTIQUES

TROUVER SON PROPRE CHEMIN



RÉSONNANCE



ÉMULATION



PROPOSÉS PAR CATHERINE FIVET

PSYCHOTHÉRAPIE DE GROUPE

Cycles par thématiques

Pourquoi la thérapie de groupe?

La thérapie de groupe est un dispositif thérapeutique dont les effets bénéfiques sont reconnus depuis de nombreuses années. Elle permet une émulation très propice au changement et agit comme "un turbo" thérapeutique.

Le groupe thérapeutique est un espace microcosme sécurisant, privilégié, réconfortant et confrontant qui permet à chacun de dévoiler son vécu. Le retentissement, l'identification (effet miroir) ou la différenciation de ce qui est vécu, exprimé, exploré, agit au bénéfice de chacun.

Pour qui?

Toute personne en souffrance et désireuse d'un changement dans son parcours de vie. Un groupe est constitué de 8 à 10 participants.

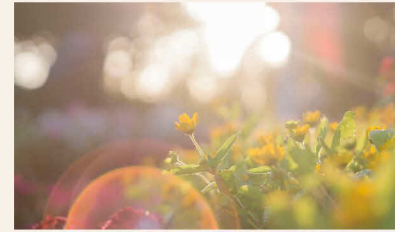
Par qui?

Catherine Fivet, psychologue clinicienne depuis 10 ans, psychothérapeute et sexologue propose et anime ces espaces de parole.

Contact, informations, inscription

GSM: 0474/345.987

email: fivet.catherine@gmail.com



CYCLE "RE=TROUVER CONFIANCE EN SOI, EN L'AUTRE"

L'estime de soi est le socle nécessaire à chacun pour pouvoir s'épanouir sur le plan personnel, sentimental et professionnel. Elle plonge ses racines avant tout dans l'idée que l'on se fait de soi-même, si bien que manquer d'estime de soi peut avoir un impact important sur la personne (pensées, émotions, sensations corporelles...) sur sa vie (travail, relations interpersonnelles, soin de soi, loisirs,...) et parfois constituer un facteur de vulnérabilité à d'autres problématiques (dépression, anxiété, idées suicidaires, consommation,...)

Pour qui?

Vous avez le sentiment que votre moi est faible, insuffisant, inférieur, vous êtes dans l'incertitude et avez constamment des doutes sur vous. Vos pensées sur vous sont souvent cruelles ou critiques.

Méthode:

L'approche se veut **active** et participative, elle demande à chacun de **s'engager** dans ce processus de changement.

La parole a une place centrale, l'expérience relationnelle est un levier thérapeutique, et de nombreuses expériences thérapeutiques sont proposées. Les outils sont très diversifiés et prennent leur source dans de nombreux courants thérapeutiques (AT, ACT, TCC, mindfulness, objets flottants, contes et métaphores,...)

Quand?

8 vendredis matin de 9h à 11h30 de septembre à décembre 2021 (les 10 et 17/9, 8, 15 et 29/10, 19 et 26/11 et le 03/12)

Les participants s'engagent à prendre part à la totalité des 8 séances.

Modalités de paiement:

220 euros à payer par virement avant le 10/9. (Intervention possible de la mutuelle.

Où?

Au centre Medi Meuse, Rue Fraichaux, 5
5530 Yvoir