

Groupe de Thérapie

- * Une séance par mois (hors vacances scolaires)
- * Engagement d'un an minimum
- * Entrée : 1 séance d'essai pour valider l'engagement
- * Départ : 2 séances pour quitter le groupe

En complément d'une psychothérapie individuelle :

Le groupe de thérapie propose une rencontre bienveillante et chaleureuse pour exprimer ses difficultés, ses questionnements, recevoir du soutien, trouver ses ressources, être un appui pour les autres, partager de l'attention, s'épanouir et trouver son élan...

Il s'agit d'être présent à soi-même, mais aussi présent à l'autre et au groupe. La dynamique collective qui en résulte pourra permettre de renforcer la confiance en soi, de se sentir légitime et libre d'exister pleinement, afin de retrouver la force et la joie de cheminer positivement dans sa vie.

Les temps de parole et d'écoute sont au cœur du travail thérapeutique en groupe.

Lors de chaque séance, il pourra être proposé un temps de pratique. Ces expérimentiels pourront faciliter l'accès aux émotions, aux ressentis et aux prises de conscience. Ils seront choisis et adaptés en fonction des besoins et problématiques exprimées par le groupe, respectant le processus thérapeutique, et proposés avec bienveillance et respect de chacun.

*« Vous êtes maître de votre vie,
et qu'il importe votre prison, vous en avez les clefs. »*

Hervé Desbois

Les outils :

- Expression verbale authentique, écoute empathique
- Exercice de communication
- Exercice de respiration, relaxation, méditation
- Processus corporels et relationnels

Horaires, lieu et dates, année 2020-2021 :

Un jeudi soir par mois, de 18h à 22 h,
Au 26 ter rue Tudelle - Orléans

**17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2020,
21 janvier, 18 février, 18 mars, 15 avril, 20 mai, 10 juin 2021**

Tarif :

80 euros les 4h de thérapie en groupe, une fois par mois. Toute absence à une séance est due. Groupe fermé de 8 personnes.

Séances proposées par :

Cassine Teheux : Psychologue, Psychothérapeute

Thérapeute de couple (IMAGO), Praticienne en Rebirth (OSE-Paris)
et Danse Thérapeute (Expression Sensitive-Paris).

Contact et inscription : Cassine Teheux

Cabinet au 12 rue Ferdinand Buisson

06 16 82 50 83

cassineteheux@yahoo.fr

www.corpsetparole.org

www.aucoeurducouple.fr

