

# Informations pratiques

Le groupe est animé par **Mme BELMER Louise**, et **Mme MARTINEZ TERUEL, Axelle** toutes deux **psychologues** formées aux thérapies cognitives & comportementales et émotionnelles.

Attention Une assiduité à l'ensemble des séances est demandée afin de garantir vos progrès et la continuité et l'homogénéité du groupe.

## Période et dates

séances d'1h30 à raison de 2 à 3 séances par mois

Une attestation médicale de présence vous est remise si nécessaire.

## Tarifs

55 euros la séance

Deux possibilités de règlement ; un chèque ou deux pourront être remis lors de la première séance à l'ordre « neurodeva ». Si vous n'avez pas de chéquier, le règlement se fera en espèces.

Une évaluation de votre évolution avant et après le groupe, est comprise quelque soit le mode de règlement.

## Coordonnées

Pour toute question et demande d'inscription, veuillez nous contacter :

[centroneurodeva@gmail.com](mailto:centroneurodeva@gmail.com)

Préciser « groupe gestion des émotions » dans l'objet du mail

## Informations

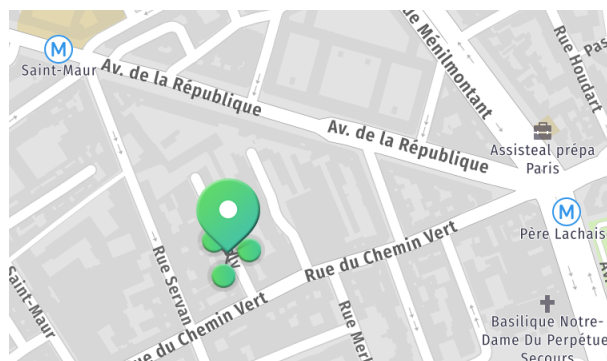
Le Centre NeurodevA vous accueille dans ses locaux situés au :

**Lieu : 4 rue Louis Nicolas Clérambault, 75020 Paris**

Métro Père Lachaise

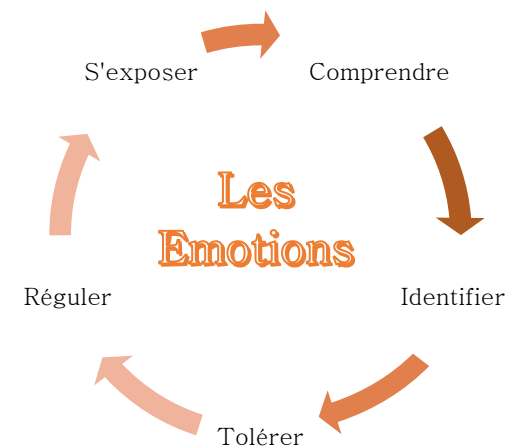


Métro Saint-Maur



## Groupe de gestion des émotions

*Pour adultes*



[WWW.CENTRENEURODEVA.COM](http://WWW.CENTRENEURODEVA.COM)

## Ce programme s'adresse aux adultes présentant une dysrégulation des émotions, notamment de l'anxiété

### Pourquoi ce programme ?

Les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCE) est un outil thérapeutique se montrant aussi efficace que les traitements.

Son efficacité à long terme est même supérieure au traitement.

Ce groupe utilise donc les TCCE comme support théorique.

Il aura pour objectif de transmettre des connaissances sur les émotions et leur gestion à travers des exercices en séance et hors de séances.

### Pourquoi le groupe ?

Le groupe permet :

- de rencontrer des personnes avec un fonctionnement et un parcours de vie similaire, en empathie avec vos difficultés.
- de faciliter les échanges d'expérience de vie et de stratégies.
- de représenter la diversité des personnalités et des visions différentes d'une même situation.
- de permettre de jouer des situations de la vie réelle
- Adapter votre environnement, expliquer vos difficultés, comprendre vos besoins sociaux

**Le groupe est soumis à des règles de bienveillance et de confidentialité.**

Un **entraînement actif** avec des exercices **sur vos pensées, vos émotions vos croyances et vos comportements.**

- Des **jeux de rôle**
- Recherche de stratégies adaptées
- **Mise en application en stratégies**
- **Entraînement individuel dans la vie quotidienne** pour généraliser les acquis du groupe dans votre vie, à travers des exercices personnalisés.

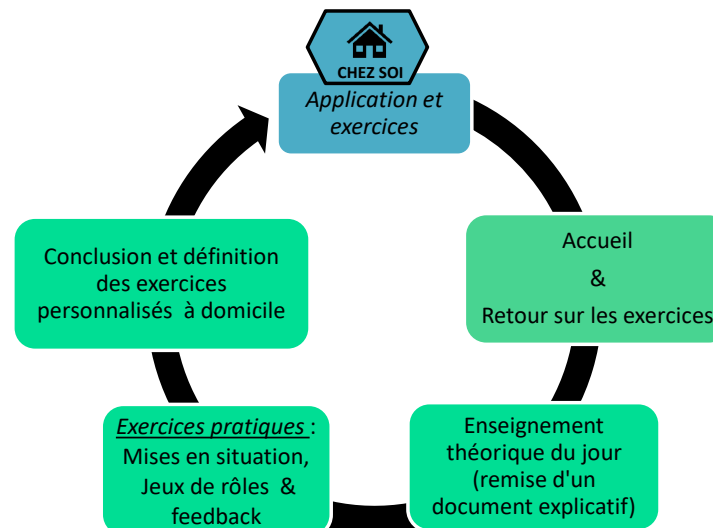
**Une assiduité dans les exercices est demandée pour garantir vos progrès !**

### Accompagnement et suivi

**Avant le début du programme**, une première séance permet de signer ensemble un contrat thérapeutique, de mieux cibler vos objectifs personnels dans la thérapie et établir une ligne de base de votre fonctionnement

**A la fin du programme**, une évaluation est menée afin de revoir votre évolution, faire le point sur vos objectifs personnels et comment nous pouvons vous accompagner dans votre projet de vie global.

### Déroulement d'une séance :



### Qui peut participer à ce groupe ?

- Vous avez déjà eu ou vous avez actuellement un suivi individuel psychologique/psychiatrique en TCC et vous souhaitez approfondir les notions au sein d'un groupe bienveillant
- Un des diagnostic suivant a été posé : trouble anxieux généralisé, anxiété/phobie sociale, phobie spécifique, TOC, trouble neurodéveloppemental de sévérité 1
- Vous êtes un adulte entre 18 – 30 ans intéressé.e par une approche dynamique et bienveillante afin de gagner en autonomie par rapport à vos difficultés

*Attention* Ce groupe n'est pas adapté pour les personnes ayant reçu un des diagnostics suivants : trouble bipolaire, schizophrénie, troubles neurodéveloppementaux complexes, handicap/déficience intellectuelle, trouble de la personnalité borderline, syndrome de stress post traumatique.

## Coordonnées

Pour toute question et demande d'inscription, veuillez nous contacter :

[centroneurodeva@gmail.com](mailto:centroneurodeva@gmail.com)

Préciser « groupe gestion des émotions » dans l'objet du mail

## Planning et dates du groupe de gestion des émotions et de l'anxiété

Jeudi de 18h à 19h30

|  |                          |
|--|--------------------------|
| Séance 1 : Présentation - Enjeux du groupe   | Jeudi 5 octobre 2023     |
| Séance 2 : Psychoéducation sur les émotions : comprendre et identifier   | Jeudi 19 octobre 2023    |
| Séance 3 : Psychoéducation sur l'anxiété : stress, peur et anxiété - Réponses Fight, Flight, Freeze, Fawn        | Jeudi 2 novembre 2023    |
| Séance 4 : Outils de gestion des émotions : les outils de crise et du quotidien - identifier mes « stressseurs » | Jeudi 9 novembre 2023    |
| Séance 5 : Désensibilisation et exposition en imagination  | Jeudi 30 novembre 2023   |
| Séance 6 : Restructuration cognitive   | Jeudi 7 décembre 2023    |
| Séance 7 : Affirmation de soi, valeurs et dissonance cognitive   | Jeudi 21 décembre 2023   |
| Séance 8 : Exposition en jeux de rôle et conclusion  | À prévoir avec le groupe |

### Coordonnées

Pour toute question et demande d'inscription, veuillez nous contacter :

[centroneurodeva@gmail.com](mailto:centroneurodeva@gmail.com)

*Préciser « groupe gestion des émotions » dans l'objet du mail*