

Informations pratiques

Le groupe est animé par Mme MARTINEZ TERUEL, psychologue formée aux thérapies cognitives & comportementales et émotionnelles (TCCE) ; ainsi que des stagiaires psychologues en master.

Modalités

Séances de 2 heures à raison de 2 à 3 séances par mois. Chaque semaine, une séance individuelle en visuo, **de rappel sur un outil**, de 15 minutes sera proposée *de manière optionnelle*, par les stagiaires (cette séance n'est pas une séance de psychothérapie et est un rappel précis).

Une attestation de présence vous est remise si nécessaire. Groupe de 6 à 8 adultes.

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

Tarifs

80€, première séance préalable au groupe.

Puis si inscription, 55 €/séance pour 15 séances, soit 825 €.

Deux possibilités de règlement ; un chèque de 825 E ou deux chèques de 412,5 euros encaissés à la séance 1 et à la séance 8 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.

Coordonnées & inscriptions

Pour toute question et demande d'inscription, n'hésitez pas à nous contacter :

contact@centroneurodeva.com

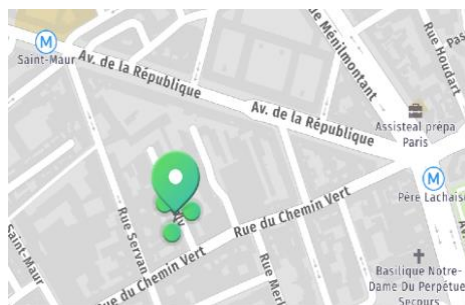
Préciser « groupe gestion des émotions » dans l'objet du mail.

Une première rencontre, facturée 80€, vous sera proposée avant toute inscription, afin de me présenter, présenter le groupe, et mieux comprendre vos attentes, déterminer si la participation au groupe est possible.

Lieu

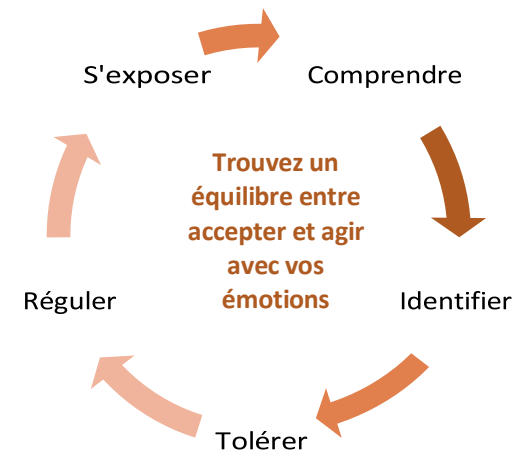
Le Centre Neurodeva vous accueille dans ses locaux situés au : 4 rue Louis Nicolas Clérambault, 75020 Paris.

Stations de métro : Père Lachaise ; Saint-Maur. RER : Nation – Gare du Nord.



Groupe TCCE Gestion des émotions & D'affirmation de soi

Pour adultes vivant avec une
dysrégulation des émotions



WWW.CENTRENEURODEVA.COM

Ce programme s'adresse aux adultes présentant une dysrégulation des émotions et des difficultés d'affirmation de soi.

Pourquoi ce programme ?

Les thérapies cognitives-comportementales et émotionnelles (TCCE) est un outil thérapeutique efficace.

Les outils que nous verrons sont issus de thérapie dialectique comportementale (TC), Thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) reconnus pour leur efficacité (Kliem, et al., 2010 ; Chrisea et al. 2017). Ce groupe aura donc pour objectif principal de transmettre des connaissances sur les émotions et leur gestion en agissant : à travers des exercices en séance et hors des 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.
- D'apporter une méthode et une structure dans la mise en application des exercices.

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

Une assiduité et un investissement dans les exercices sont demandés pour garantir vos progrès !

Accompagnement et suivi

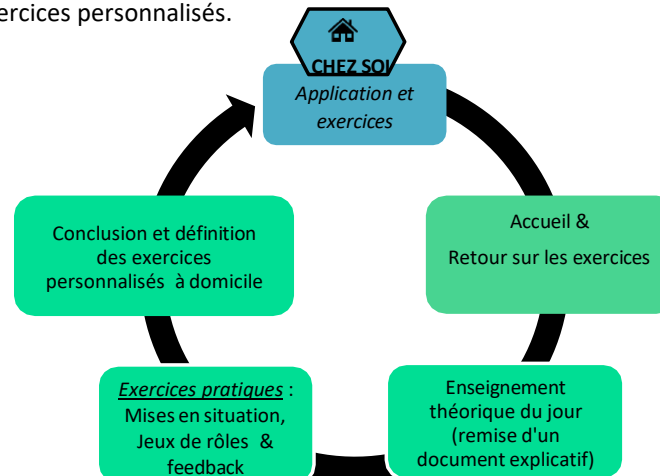
Avant le début du programme, avant toute inscription, une première rencontre vous sera proposée afin de me présenter, présenter le groupe, et mieux comprendre vos attentes, déterminer si la participation au groupe est possible. Nous signons ensemble un contrat thérapeutique, et ciblons vos objectifs personnels dans la thérapie.

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

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.



Qui peut participer à ce groupe ?

- Vous avez déjà eu ou vous avez actuellement un suivi individuel psychologique et/ou psychiatrique en TCC et vous souhaitez approfondir les notions au sein d'un groupe bienveillant et pro actif.
- Vous souffrez des symptômes suivants : trouble anxieux généralisé, anxiété/phobie sociale, phobie spécifique, TOC, trouble neurodéveloppemental de sévérité 1, dysrégulation émotionnelle, dissociation, alexithymie.
- Vous êtes un adulte entre 18 – 50 ans intéressé.e par une approche dynamique et bienveillante afin de gagner en autonomie par rapport à vos difficultés.
- Vous souhaitez acquérir des stratégies. Vous êtes dans une démarche de changement.

Attention Ce groupe n'est pas adapté pour les personnes ayant reçu un des diagnostics suivants : trouble bipolaire, schizophrénie, en cas d'addiction active ou de passage à l'acte fréquent notamment dans les troubles neurodéveloppementaux complexes/trouble de la personnalité borderline sévère/syndrome de stress post traumatique complexe sévère ou addiction. Handicap/déficience intellectuelle. **N'hésitez pas à me contacter pour étudier la possibilité de participer au groupe au cas par cas et que je puisse vous orienter vers un groupe adapté.**

Vous voulez savoir si ce programme vous serait utile ? Remplissez le questionnaire suivant : [ICI](#)

Planning et Programme

Compétences	N° de séance	Thèmes	Mercredi de 17h à 19h
Modules 1 et 2 <i>Pleine conscience</i> <i>Tolérance à la détresse émotionnelle</i>	Séance 1	Présentation, enjeux et objectifs du groupe Dysrégulation émotionnelle - Équilibre entre identifier, réguler et utiliser ses émotions pour interagir avec son environnement - établir la vie qui a du sens pour soi	04/03/2026
	Séance 2	Comprendre le système nerveux : implication des facteurs de stress et de l'hygiène de vie dans la régulation émotionnelle	18/03/2026
	Séance 3	Pleine conscience - Reconnaître les émotions, les besoins et les sensations physiques - Dissociation et alexithymie	01/04/2026
	Séance 4	Pleine conscience - Agir en pleine conscience	08/04/2026
	Séance 5	Définition de la détresse émotionnelle et outils de tolérance à la détresse émotionnelle	15/04/2026
	Séance 6	Définir les différentes émotions : les comprendre comme des indicateurs de nos besoins.	22/04/2026
	Séance 7	Gestion des émotions au quotidien	29/04/2026
Modules 3 et 4 <i>Régulation des émotions</i> <i>Efficacité Inter-personnelle et habilités sociales</i>	Séance 8	Exposition à une émotion et mise en application d'un outil de gestion des émotions en séance	06/05/2026
	Séance 9	Plaisir au quotidien, compassion et empathie, adapter son environnement	13/05/2026
	Séance 10	Exprimer ses émotions : demander de l'aide et dire non	20/05/2026
	Séance 11	Tolérer les émotions : faire face au conflit, poser des limites	20/05/2026
	Séance 12	Tolérer les émotions : se mettre à la place d'autrui	03/06/2026
	Séance 13	Cibler ses valeurs et agir en fonction de ses valeurs	10/06/2026
	Séance 14	Agir et penser en fonction de ses valeurs	24/06/2026
	Séance 15	Séance de rattrapage (si annulation ou séance optionnelle : construire des relations sociales positives) + bilan du groupe	01/07/2026

Le programme en résumé : Trouvez un équilibre entre accepter et agir avec vos émotions

Modules 1 et 2 *Accepter*



Pleine conscience
*Observer et identifier
sans jugement, autour
et à l'intérieur de soi.*



Tolérance à la détresse
*Traverser les crises
émotionnelles*

Modules 3 et 4 *Agir et Changer*

**Régulation des
émotions**
*Comprendre mes
émotions, et s'exposer
en agissant pour ses
propres besoins*



**Efficacité inter-
personnelle**
*Etre efficace dans la
communication tout en
respectant mes besoins
et mes limites*



Trouver votre équilibre entre accepter et agir avec vos émotions



CONTRAT THERAPEUTIQUE

Monsieur / Madame _____, vous souhaitez participer au programme de groupe, se déroulant au centre Neurodeva, 4 rue Louis Nicolas Clérambault, 75020.

L'intervention de groupe se déroulera pendant plusieurs mois, le mercredi soir. Les dates données seront sous réserve de modification. La séance sera facturée 55 euros. Le règlement sera possible en une ou deux fois lors de la première séance du groupe.

Avant le début du programme, une évaluation via quelques questionnaires est menée afin de mieux présenter les objectifs fonctionnels de la thérapie et de préciser vos attentes et vos objectifs personnels.

Le programme du groupe est donné dans le planning ci-dessus. Vous trouverez le détail du programme et les objectifs associés ci-dessus.

Pour l'accomplissement et l'épanouissement de chacun :

- A chaque séance, votre présence et participation sont demandées.
- La réalisation d'exercices entre les séances est également nécessaire.
- L'ensemble des membres du groupe s'engage à respecter les règles de fonctionnement du groupe.
- Des documents seront partagés en ligne et sont confidentiels.

Au cours de chaque séance, un temps sera accordé pour répondre à vos interrogations concernant le groupe. Différentes notions et outils vous sont présentés. Un document écrit personnel vous est remis afin de résumer les habilités évoquées et de vous indiquer les exercices à réaliser à domicile.

A la fin du programme, afin d'évaluer l'impact des séances et d'avoir votre retour sur le groupe, une évaluation est réalisée pour en apprécier le maintien.

En cas de problématique majeure, un entretien personnel pourra vous être proposé.

REGLES DU GROUPE

Je peux :

- Demander de l'aide
- Ne pas savoir et me tromper
- Poser des questions
- Encourager autrui
- Évoquer mes expériences personnelles

J'ai le devoir de :

- Respecter le temps de parole
- Respecter la parole et le vécu de chacun
- Être ponctuel.e
- D'être présent.e et de réaliser les exercices
- Ranger mon téléphone

Je ne dois pas :

- Monopoliser ou couper la parole
- Être violent.e
- Me moquer, rabaisser
- Reprendre mes camarades
- Divulguer les documents en dehors du groupe
- Evoquer des événements traumatiques en détails.

En signant ci-dessous, vous montrez votre accord aux conditions globales du groupe
