

## Groupe "Procrastination : Arrêter de tout remettre à plus tard"

Procrastiner c'est systématiquement remettre au lendemain ce que l'on doit faire. Cela peut se limiter à un domaine précis ou bien envahir la vie quotidienne. Les répercussions sont multiples : stress, anxiété, mauvaise image de soi, culpabilité, coûts financiers, conflits, etc.

### Objectifs :

- Etablir les situations reportées chroniquement à plus tard
- Préciser les causes internes
- Comprendre les mécanismes psychologiques
- Elaborer des changements comportementaux réalistes et réalisables

### Déroulement :

Ce groupe est constitué de 6 à 8 personnes et se déroule sur 6 séances de 2 heures

**Intervenant : Romain Lemaréchal**, Psychologue et Psychothérapeute Cognitivo-Comportementaliste

Prix : 50€ par séance

## Groupe Affirmation de soi

L'Affirmation de soi est un ensemble de techniques comportementales, cognitives et émotionnelles qui permet d'exprimer clairement ses opinions, ses sentiments et ses besoins.

### Objectifs :

- Apprendre à gérer ses émotions
- Exprimer ses droits et ses besoins, tout en respectant l'autre
- Oser demander, refuser, faire des critiques
- Recevoir des critiques

### Déroulement :

Ce groupe est constitué de 6 à 8 personnes et se déroule sur 8 Séances de 2 heures.

### Intervenante :

**Mathilde Lalubin**, Psychologue et Psychothérapeute Cognitivo-Comportementaliste

Prix : 50€ par séance

## Pourquoi participer à un groupe?

Parce que la confrontation des expériences, des ressentis, la présentation de points de vue différents sur un problème commun, le soutien des différents participants au groupe, de l'animateur et de ses interventions peuvent permettre d'accéder à une autre compréhension de ses difficultés, de débloquer des situations, de se libérer et d'avancer.



# Groupe "Relaxation"

La relaxation est un état de relâchement psychique et physique lié à la chute du tonus musculaire et de la tension nerveuse. C'est aussi une méthode thérapeutique qui vise à prendre conscience de son corps et de son incidence sur l'esprit.

## Objectifs :

- Définir les différentes dimensions génératrices d'émotions ;
- Apprendre des techniques de relaxation courantes en TCC et être capable de s'y entraîner seul ;
- Réussir à se calmer rapidement face à des situations génératrices d'émotions négatives (stress, colère, tristesse) ou de tensions corporelles excessives ;
- Elaborer un plan d'action (bibliothérapie, psychothérapie, suivi médical).

## Déroulement :

Ce groupe est constitué de 6 à 8 personnes et se déroule sur 3 séances de 1h30

## Intervenant : Martin DUVIVIER,

Psychologue et Psychothérapeute Cognitivo-Comportementaliste

Prix : 50€ par séance

# NOUVEAU - Thérapie du comportement alimentaire

La thérapie du comportement alimentaire permet de retrouver une alimentation régulée qui consiste à manger en tenant compte des informations que nous fournit notre organisme par le moyen des sensations de faim et de satiété. Ainsi la thérapie du comportement alimentaire permet de retrouver un rapport naturel à l'alimentation, connecté à soi, à ses sensations et ses émotions, au-delà des croyances alimentaires.

**Contact : Nathalie HALOUZE**

**Pour vous inscrire à l'un de ces groupes ou pour tous renseignements, contactez-nous :**

# EPSYLA

Pôle de Thérapie Cognitive et Comportementale

80 boulevard Dunois

14000 CAEN

Tél. 02 31 73 81 41

contact@epsyla.com

[www.epsyla.com](http://www.epsyla.com)

