

# DÉFINITION DES GROUPES THÉRAPEUTIQUES

## YOGA DU RIRE

Exercices à travers le rire, la rencontre, le partage; psychologie positive.

PÔLE ADOS

## FOCUSING

Travail de ressenti corporel. Faire des liens entre douleur et émotions.

## QI QONG

Mouvement en douceur pour faire circuler l'énergie dans le corps.

PÔLE ADOS

## HYPERPHAGIE BOULIMIQUE

Apprendre à observer, comprendre les mécanismes de l'hyperphagie boulimique et modifier son comportement alimentaire.

## MUSICOTHÉRAPIE

Travail sur la prise de conscience du son en lien avec la mémoire.

PÔLE ADOS

## TCA

Troubles du comportement alimentaire. Apprendre à observer, comprendre et modifier son comportement alimentaire.

PÔLE ADOS

## PSYCHOLOGIE POSITIVE

Maintenir et favoriser une bonne santé mentale.

## ADO

Entraînement aux habilités sociales et à la communication, comprendre les mécanismes sociaux émotionnels et relationnels.

PÔLE ADOS

## ESTIME DE SOI

Travail sur l'image de soi et la valeur que l'on se donne.

## FLEXIBILITÉ

Aider à penser sur ses pensées. Comment sortir des automatismes et développer plus de souplesse psychique.

## EXPRESSION VERBALE

Travail sur la voix le corps jeux de rôle entraînement à l'expression émotionnelle.

## AFFIRMATION DE SOI

Entraînement aux habilités sociales et à la communication sur un mode assertif.

## APPROCHE CORPORELLE

Être à l'écoute de son corps et de ses limites

## PLEINE CONSCIENCE

Travail sur l'acceptation du moment présent.

PÔLE ADOS

## THÉRAPIE MULTIFAMILIALE

Rencontre, questions et échanges pour des familles ayant un proche souffrant d'addiction ou TCA chaque dernier mardi du mois.

## FAMILLE, AMIS ET MOI

Travail sur les relations qu'entretient le patient avec ses proches.

PÔLE ADOS

## GESTION DES ÉMOTIONS

Repérer, comprendre, se réconcilier avec ses émotions.

## MOTIVATION À L'ABSTINENCE ET PRÉVENTION RECHUTE

Comprendre les mécanismes d'une envie, anticiper savoir s'accompagner.

PÔLE ADOS

## DÉPENDANCE AFFECTIVE

Comment fonctionne la dépendance affective. Comment en guérir.

## GESTION DU STRESS

Comprendre, prévenir développer sa boîte à outils appliquer au quotidien.

## PHOBIE SOCIALE

Travail sur la peur intense et persistante de se retrouver dans des situations où l'on doit parler, donner son avis ou faire quelque chose sous le regard d'une ou plusieurs personnes.

## MÉDITATION RELAXATION

Approche du corps et de l'esprit au travers d'exercices de yoga, de pleine conscience et de relaxation.

PÔLE ADOS

## ANXIÉTÉ

Comprendre le phénomène de l'anxiété et apprendre des techniques pour y faire face.

## PRÉVENTION DE RECHUTE

Comprendre les mécanismes d'une envie, anticiper savoir s'accompagner.

PÔLE ADOS

## GUIDANCE PARENTALE

Répondre à toutes les questions qu'un parent se pose sur son rôle sa position.

PÔLE ADOS

## INSATISFACTION CORPORELLE

Comment augmenter l'acceptation de son corps.

## BOULIMIE

Apprendre à observer, comprendre les mécanismes de la boulimie et modifier son comportement alimentaire et ses comportements de maintien.

## GESTION DES CONFLITS

Recherche de solution, comprendre les causes apprentissage de techniques d'apaisement.

PÔLE ADOS

Groupe ouvert également aux adolescents