

C'est un groupe de parole à médiation corporelle. Les participants y échangent leurs vécus émotionnels et corporels à travers l'étude de leurs relations familiales et environnementales.

Présentation / buts de l'atelier :

- **Etre à l'écoute de ce que vit mon corps avant, pendant et après la crise : nommer les sensations d'émotions qui traversent mon corps**
- **Comprendre la dynamique de ma conduite addictive : travaille de liaison psyché, soma, travail réflexif autour de mes relations familiales et environnementales, identifier mes besoins physiques et psychiques reliés à la consommation**
- **Travail de représentation corporelle et émotionnelle : qui est mon corps ? qu'est-ce qui le caractérise ? quelles émotions font parties de mon corps ?**
- **Travailler l'affirmation de soi en encourageant la spontanéité, la parole et la créativité au sein de l'expression corporelle**
- **Travail de prévention : notions d'abstinence, de culpabilité et de rechute : comment repenser ma consommation afin d'avancer progressivement dans ma démarche de soins ?**

Technique(s) utilisée(s) :

Approche centrée sur la personne (Psychologie humaniste, ROGERS) : Empathie congruence et considération positive inconditionnelle

Indications / contre-indications

Le groupe s'adresse aux personnes souffrant d'une problématique addictive, en capacité d'effectuer un travail réflexif autour de leur histoire de vie.

Cet atelier ne convient pas aux patients positifs (consommation alcool), personnalité psychotique (schizophrénie).