

« Corps, émotion, TCA » 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 & émotions qui traversent mon corps
- Accompagner les participants à comprendre le sens de leur conduite alimentaire : identifier mes besoins physiques et psychiques reliés à la consommation - travaille de liaison psyché - soma - travail réflexif autour de mes relations familiales et environnementales
- Travail de représentation corporelle et émotionnelle : - qui est mon corps ? - qu'est-ce qui le caractérise ? - qu'est-ce qu'il ressent ?
- Travailler l'affirmation de soi en encourageant la spontanéité, l'exposition à l'autre ainsi que 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?
- Le groupe comme moyen de rompre l'isolement : identification et partage

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 troubles de stress post-traumatique, troubles de la personnalité limite.