

L'atelier « Connaissance de soi » est un programme de 16 séances qui consiste à apprendre à se connaître et à définir sa personnalité, son soi par le biais de travaux d'écriture et de Photolangage

Présentation / buts de l'atelier :

Groupe psychothérapeutique centré sur la parole, sur l'expression de soi, la narrativité, se raconter sur des thèmes différents pour mieux se connaître. Groupe autour des centres d'intérêt, la genèse des centres d'intérêt, les 5 sens etc... Qui je suis ? Pourquoi je suis la ? Etre acteur du soin et non un consommateur passif. Développement de la réflexivité, du refus de la dualité en groupe.

Technique(s) utilisée(s) :

- Écriture (écrire sur soi, le raconter devant les autres)
- Photo langage avec photos très concrètes, photos figuratives, symboliques et photo langage centré sur l'art
- Séance avec photos personnelles

Indications / contre-indications

Cet atelier s'adresse aux patients

- venant de la psychiatrie générale et de l'addictologie,
- patient en réhabilitation sociale,
- patient ayant une co-occurrence psychiatrique et addictologique.