

THERAPIE DE GROUPE

Groupe de Parole pour les femmes:

Ce groupe s'adresse aux femmes qui souhaitent acquérir les outils nécessaires pour s'épanouir dans leur vie personnelle et professionnelle.

Les objectifs du groupe sont les suivants:

- Développer une meilleure estime de soi,
- Apprendre à s'affirmer,
- Apprendre à mieux communiquer,
- Augmenter sa confiance en soi,
- Se respecter et acquérir le respect des autres,
- Se libérer du jugement et du regard de l'autre sur soi,
- Apprendre l'art de la négociation,
- Maximiser la performance au travail pour mieux réussir,
- Réduire sa peur du conflit,
- Apprendre à mieux gérer son agressivité,
- Diminuer son stress et apprendre à se détendre,
- Apprendre à mieux gérer les périodes de transitions dans la vie,
- S'épanouir dans ses relations amoureuses et dans sa sexualité féminine,
- Etre à l'écoute de ses désirs,
- Devenir sa propre meilleure amie,
- Se sentir bien dans sa peau,
- Vivre une vie plus saine, plus équilibrée et plus heureuse.

Les groupes ont lieu en continu tout au long de l'année. Chaque séance dure 75 minutes. Les rencontres sont hebdomadaires.

Il y a un maximum de 8 pers./groupe.

Les nouveaux membres sont ajoutés au groupe lorsqu'une place se libère.

Groupe de soutien thérapeutique pour les femmes souffrants de douleurs sexuelles:

Ce groupe s'adresse aux femmes qui souffrent de douleurs sexuelles, vulvo-vaginales ou gynécologiques et qui ont développé une peur ou une aversion liées à la sexualité. Les termes cliniques qui définissent souvent de telles douleurs sont la dyspareunie, le vaginisme et le syndrome de la vestibulite vulvaire.

Ainsi, pour les femmes souffrants de ces douleurs génitales, le groupe va leur permettre de:

- Prendre la parole et se confier dans un climat de confiance mutuelle,
- De ne plus se sentir seule face au problème,

- D'identifier les conséquences de ces douleurs sur sa vie au quotidien et d'en changer la perception. La douleur est causée par plusieurs facteurs psychiques incluant les pensées négatives, les émotions, les comportements et les interactions dans le couple.
- Modifier les facteurs qui sont à la source de la douleur et que l'on associe à la douleur sexuelle,
- Comprendre le fonctionnement de son corps, réussir à maîtriser la douleur et en réduire son intensité,
- Identifier les ressentis et améliorer la qualité de sa vie intime avec son conjoint pour avoir des relations sexuelles agréables et détendues,
- S'épanouir dans sa sexualité féminine.

Le groupe peut accepter un maximum de 8 femmes. Chaque place doit être réservée à l'avance. L'inscription est mensuelle.

Le groupe se réunit une fois par semaine pendant une période de 3 mois. La séance dure 75 minutes.