

## **Thérapie de groupe**

La thérapie de groupe permet de prendre conscience que vous n'êtes pas seul à souffrir de vos problèmes, mais qu'au contraire, beaucoup de personnes sont dans votre cas. Elle vous permet d'échanger vos vécus, vos sentiments, de progresser ensemble et de vous rendre compte que si c'est possible pour l'un, alors c'est possible pour vous...

### **Groupe de Gestion du stress et de l'anxiété**

Il s'avère que la thérapie individuelle ne suffit pas toujours en ce qui concerne la gestion de l'anxiété. En effet, parfois la personne se sent isolée, croit devenir folle, elle n'a pas conscience que son cas n'est pas unique. Elle se sent différente, en partie parce que son entourage, ne la comprend pas et la met à dure épreuve.

Si un membre du groupe, qui était handicapé par son trouble, son stress, son anxiété, est parvenu à prendre le dessus et s'en sortir, vous vous sentirez d'avantage encouragé, vous aurez des modèles qui vous ressemblent et vous semblent abordables. Vous reprendrez d'avantage confiance en vous, en sachant que vous n'êtes pas seul mais que vous faites partie intégrante d'un groupe. Vous aurez moins honte de votre trouble, moins peur d'en parler, d'être mis à l'écart ou d'être jugé car vous prendrez conscience que les membres du groupe sont tout à fait normaux, si ce n'est qu'ils vivent un peu trop intensément certaines situations, ce qui les font souffrir.

Le Groupe de gestion du stress et de l'anxiété nous permettra ensemble, de comprendre les mécanismes de l'anxiété, de connaître, identifier et poser le diagnostic de chaque trouble lié au stress, afin que vous puissiez enfin mettre des mots sur vos souffrances ; nous apprendrons enfin les stratégies les plus efficaces pour limiter et contrôler son stress, afin de retrouver une vie plus sereine, dans laquelle on se sent moins vulnérable.

### **Groupe d'affirmation de soi :**

La thérapie de groupe est le meilleur moyen pour surmonter un problème d'affirmation de soi. Une personne qui n'ose jamais affirmer son point de vue, dire ce qu'elle pense ou refuser ce qu'on lui demande va avoir tendance à se dévaloriser. Elle aura le sentiment qu'elle n'est pas à la hauteur, qu'elle n'en vaut pas la peine et qu'elle sera toujours abusée par les autres. Elle s'isolera de plus en plus et évitera toute situation où elle risque d'être soumise au regard de l'autre, où elle risque une énième frustration. Le groupe d'affirmation de soi va permettre une intégration au sein d'un petit cercle de personnes rencontrant les mêmes difficultés. Les membres prendront conscience qu'ils ne sont pas seuls, qu'ils vivent les mêmes problèmes au quotidien. Vous apprendrez ensemble une nouvelle manière de communiquer en pratiquant des jeux de rôle qui seront évalués par le thérapeute, mais surtout par les partenaires qui ne portent pas de jugements négatifs mais comprennent mieux que personne les difficultés manifestes. De même, les progrès seront plus rapides, plus stables, et c'est dans une ambiance conviviale, marquée par la compréhension que vous allez peut à peut, améliorer votre façon de communiquer ou de vous comporter avec les autres, reprendre confiance en vous, et vous faire respecter par votre entourage.