



Groupe de thérapie féministe

Thème : Estime de soi

*Céline Léon,
psychologue*

Pourquoi un groupe de thérapie féministe ?

La thérapie féministe prend en compte l'impact des mécanismes de domination et des violences patriarcales sur la santé mentale et physique.

Participer à un groupe de thérapie féministe permet :

- d'appréhender ses difficultés et sa souffrance psychique comme des réactions à un environnement stressant ou hostile.
- de consolider ses ressources personnelles grâce à la force du groupe.

Le collectif procure une énergie spécifique permettant aux vécus individuels de faire échos et de s'éclairer mutuellement. Un groupe de thérapie féministe est un espace de partage d'expériences qui diminue le sentiment d'isolement et génère des liens de sororité.

Pourquoi travailler en groupe sur l'estime de soi ?

L'estime de soi est un levier puissant pour identifier et exprimer ses émotions, s'affirmer, se libérer des injonctions et normes sociétales. Le groupe constitue un espace sécurisé :

- d'écoute et de soutien pour exprimer ensemble les difficultés et souffrances,
- de résonance entre les différents vécus et ressentis,
- d'exploration et de compréhension de son propre fonctionnement.

A l'aide d'exercices et d'outils spécifiques, les séances de thérapie de groupe permettent de découvrir et de développer ses qualités et compétences, d'explorer des alternatives aux schémas limitants et de nourrir l'auto-compassion.

Comment ça se passe ?

Au cours des séances, j'accompagne chacune à exprimer son ressenti, ses interprétations, ses questionnements, ses peurs et ses doutes. L'accueil, le respect de la parole et le non jugement sont des fondamentaux de ma pratique. Au fil des séances, un lien de confiance s'établit dans le groupe permettant d'approfondir le soutien mutuel et le partage. J'apporte un cadre théorique et une méthode afin de garantir le sentiment de sécurité dans le groupe.

J'ai établi une charte d'engagement et de confidentialité à signer avant la première séance. Cette charte comprend des règles de fonctionnement que chacune s'engage à respecter (écoute, confidentialité, non jugement, implication...). En tant qu'animatrice du groupe, je suis la garante du respect de cette charte.

Dans ce groupe, vous trouverez aussi des outils concrets pour vous entraîner entre les séances, des conseils de lecture, de la chaleur et de la bienveillance.

Les modalités pratiques

Six séances en visio (engagement requis pour les six séances), sur trois mois.

Nombre de participantes par groupe limité à 6 (groupe non mixte), entretien individuel gratuit prévu avant inscription.

Calendrier : lundi de 18h à 20h - 4 mai, 18 mai, 1er juin, 15 juin, 29 juin, 6 juillet

Le tarif est de 50 €/séance, soit 300 € les six séances. Possibilité de tarif solidaire à 250 €, sur demande spécifique.

A l'issue des six séances, en fonction des besoins et des attentes du groupe il est possible de poursuivre la thérapie de groupe sous un autre format qui sera déterminé ensemble.

Pour plus d'informations

Pour plus d'informations et si vous souhaitez vous inscrire, contactez-moi par téléphone ou par mail :

Céline Léon

07 83 20 91 31

contact@celineleon.com

