

Groupe de thérapie féministe

Thème : Estime de soi



Un groupe de thérapie féministe

Un groupe de thérapie féministe est un espace de partage d'expériences qui génère des liens de sororité et diminue le sentiment d'isolement.

La thérapie féministe permet :

- d'appréhender ses difficultés et sa souffrance psychique comme des réactions à un environnement et à des contraintes systémiques,
- de consolider ses ressources personnelles et son pouvoir d'agir grâce à la force du groupe.

Pour renforcer 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 des normes.

Une séance de thérapie de groupe procure une énergie particulière. C'est un temps pour vous dans un espace sécurisé :

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

Au fil des séances, je mets à disposition des outils et des exercices pratiques pour explorer les alternatives aux schémas limitants, nourrir l'autocompassion et déployer ses qualités et ses compétences.

Une séance par mois

En visio, le lundi de 18h à 20h.

Possibilité d'ouvrir un autre créneau en fonction de la demande.

Un espace sécurisé

Des règles de fonctionnement : confidentialité, non jugement, implication. Une charte d'engagement co-signée par les participantes.

Le groupe

Nombre de participantes limité à six, réservé aux femmes.

Entretien individuel gratuit avant inscription.

Le tarif

40 €/séance de 2 heures. Possibilité de tarif solidaire sur demande.

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

Céline Léon, psychologue

07 83 20 91 31

contact@celineleon.com

www.celineleon.com