

Groupe thérapeutique pour les victimes d'inceste

Pour qui ?

Toute personne ayant été agressé.e sexuellement dans son enfance ou son adolescence par un membre de sa famille ou un proche, et souhaitant être aidé.e à surmonter ce traumatisme dans le cadre d'une thérapie de groupe.

Pourquoi ?

- Sortir de l'isolement, du silence et du secret
- Apaiser la honte et la culpabilité
- (Apprendre) à reconnaître et gérer ses émotions et les symptômes post-traumatiques
- Apprendre à s'ancrer dans le présent et se stabiliser
- Apprendre à reconnaître et poser ses limites
- Se réapproprier son corps et son identité
- Comprendre le (dys)fonctionnement de la famille incestueuse et comment s'en protéger

Le cadre du groupe

Afin que le groupe soit bénéfique, nous vous demandons :

- ✓ Un engagement sur les dates programmées. La régularité est essentielle à la sécurité du groupe et permet à chacun de retirer tous les bénéfices du collectif
- ✓ Le respect et l'écoute de chacun sans jugement
- ✓ La confidentialité

Quand? De 14h à 18h30, un lundi après-midi par mois :

22 janvier 2024	20 mai 2024
26 février 2024	10 juin 2024
25 mars 2024	8 juillet 2024
22 avril 2024	

Où : « Les miroirs de l'âme », 41 rue Labat 75018 Paris

Places : 8 personnes

Tarif : 110€ par séance

Contact : marie.moguet@hotmail.fr 0651967259
steff.francois@gmail.com 0666704185

Inscription de préférence par mail.

Afin de s'assurer que ce groupe est adapté à vos attentes et à vos besoins, vous serez contacté pour un premier rdv individuel avec une des psychologues, au prix de 80€.

Comment ?

Notre approche thérapeutique se veut intégrative car le vécu et les traumatismes s'inscrivent tant au niveau cognitif (cérébral) et émotionnel que corporel. Ainsi les séances offriront :

- Des temps de paroles (cercles de parole) afin de mettre du sens, d'échanger, de se confier.
- Une approche psychocorporelle pour offrir une autre porte d'entrée dans le travail du trauma, en prenant conscience de l'interaction entre émotions, pensées, sensations corporelles internes et mouvement.
- Des exercices inspirés de l'art-thérapie afin d'utiliser la créativité et la médiation artistique comme outil thérapeutique.
- Des exercices inspirés des protocoles d'EMDR de groupe pour installer des ressources ou travailler sur les symptômes aigus du trauma (intrusions).

Par qui ?

- ❖ **Stéphanie François** est psychologue clinicienne et psychothérapeute, spécialiste du psychotraumatisme et de la prise en charge des violences faites aux femmes et aux filles. Elle est praticienne EMDR accréditée, formée à la thérapie sensori-motrice et à l'ICV. Elle est également yoga-thérapeute. Elle a animé des ateliers de yoga thérapie et des groupes de parole pour des femmes et des filles victimes de violence. Elle travaille en cabinet libéral à Paris et à la Maison des Femmes de Saint-Denis.
- ❖ **Marie de Vallois Moquet** est psychologue clinicienne et psychothérapeute, praticienne EMDR accréditée et formée à l'ICV. Elle est spécialiste du psychotraumatisme et de la prise en charge individuelle et de groupe des victimes d'inceste. Elle travaille en cabinet libéral à Paris et au Centre du Psychotraumatisme de l'Hôpital Ville-Evrard à Saint-Denis, où elle co-anime un atelier de yoga-thérapie et propose des thérapies individuelles. Elle co-anime également des formations sur l'inceste et le psychotraumatisme.