



# PORT ABRI

## GROUPE THÉRAPEUTIQUE POUR LES VICTIMES DE PSYCHOTRAUMATISME

### POUR QUI ?

Toute personne ayant été victime de psychotraumatisme récent ou ancien, et souhaitant être aidé.e à surmonter les effets de ce traumatisme dans le cadre d'une thérapie de groupe. Le psychotraumatisme vient nous blesser dans le lien (à nous même et à l'autre), nous sommes donc plus efficace pour le dépasser quand nous travaillons ensemble, au cœur d'un groupe soutenant.

### POURQUOI ?

- Apprendre à reconnaître et gérer ses émotions et les symptômes post traumatiques
- Apprendre à s'ancrer dans le présent et se stabiliser
- Apprendre à développer ses ressources internes
- Faire descendre la perturbation rapidement et diminuer les intrusions.
- Faire l'expérience d'une dynamique collective soutenant, sans confrontation directe aux traumatismes (les partages verbaux dans le groupe concernent uniquement les ressources et les bénéfiques)
- Trouver/retrouver un sentiment de sécurité et de confiance en soi et aux autres.

# LE CADRE DU GROUPE

Protocoles EMDR de groupe validés scientifiquement

1. Un échange téléphonique afin de s'assurer que ce groupe est adapté à vos attentes et à vos besoins.
2. Une séance de partage et de renforcement de ressources.
3. Trois séances de travail thérapeutique sur les contenus traumatiques (à partir d'un support graphique individuel, sans partage dans le groupe)

Afin d'assurer la sécurité et les bénéfices pour toutes, nous vous demandons :

1. La régularité : Engagement sur un cycle de 4 séances de 2h30, en groupe composé de 8 à 10 personnes
2. Le respect et l'écoute de chacun.e sans jugement
3. La confidentialité

## INFOS PRATIQUES

### Quand?

Nous contacter.

### Où?

A Douarnenez. L'adresse précise vous sera communiquée par mail. Pour toutes demandes concernant l'accessibilité du lieu, merci de nous contacter.

### Tarif :

280 € le cycle (10 heures de thérapie, soit 28 euros/heure). Des tarifs spécifiques peuvent être envisagés avec nos partenaires institutionnels. Ce tarif permet d'animer des groupes bénévoles pour des personnes sans ressources financières. Possibilités de discuter d'échelonnement pour le paiement. Ainsi qu'une adhésion à prix libre à l'association.

### Par qui ?

L'association Port Abri mandate, pour chaque groupe, un duo composé d'un psychologue clinicien, praticien EMDR accrédité, et d'un accompagnant.e psychopraticien.ne.

- Julie Bon, Psychologue Clinicienne, EMDR accréditée
- Perrine Mouquet, Psychologue Clinicienne, EMDR accréditée, Instructrice MBSR (méditation pleine conscience)
- Maxime Wegmann, Psychopraticien Kinésiologue
- Anne-Claire Gosselin, psychopraticienne en gestalt thérapie

**INSCRIPTION AU 06 81 98 02 69**