

Psychothérapie positive

Population concernée

Personnes présentant des troubles anxio-dépressifs, névroses, addictions...

Objectifs

Comprendre comment certaines manifestations de la dépression peuvent agir comme facteurs de maintien des troubles et agir sur ces troubles à travers un travail spécifiquement axé sur le positif, pour favoriser une balance positive du bien-être.

Reconnaître et valoriser le vécu positif au quotidien.

S'appuyer sur ses forces et qualités et les développer.

Reconnaître et apprécier l'autre et les bienfaits reçus.

Exprimer le positif.

Moyens

Exercices divers, en séance et à pratiquer quotidiennement.

Echange et partage en groupe autour des différents thèmes et des exercices proposés.

Les thèmes abordés concernent les forces de caractère et qualités, les événements positifs, la gratitude, le pardon, les réponses positives et l'expression du positif.

Déroulement

7 séances hebdomadaires de 3 heures.

Animateur

Psychologue