

Groupe ACT

Thérapie d'Acceptation et d'Engagement

Population concernée

Personnes présentant une addiction (alcool, tabac, cannabis, opiacés, benzodiazépines...), des troubles anxio-dépressifs, une psychopathologie de l'adaptation au stress.

Objectifs

Redevenir acteur de son quotidien et non plus de le subir en :

- acceptant ses difficultés et ses souffrances pour mieux les surmonter
- menant des actions qui vont dans le sens de ce qui est important pour soi.

Moyens

Utilisation et maniement de la matrice

Mise en situation pratique

Exercices de pleine conscience

Déroulement

6 séances hebdomadaires de 3 heures.

Groupe de 6 à 8 personnes.

Animateur

Psychologue