

TRAVAIL SUR LE CORPS ET LES EMOTIONS EN GROUPE

A l'intérieur du cadre clair posé par la psychologue - dont l'attitude est la bienveillance, le non-jugement et l'acceptation - le groupe permet à chacun de créer un espace d'expression pour ses émotions, à son propre rythme (y compris la possibilité qu'il ne se passe rien au début).

Il s'agit d'identifier les émotions que l'on ressent, en fonction des situations passées ou présentes, de les nommer et de les exprimer.

Le groupe permet de se sentir moins isolé et soutenu par les autres. C'est un outil puissant pour apprendre, avec les autres, à exprimer ses désirs, parler de ce que l'on ressent, identifier ses peurs et ses résistances.

C'est aussi un espace de créativité où - une fois l'expression corporelle et émotionnelle facilitée - chacun peut expérimenter d'autres possibilités pour se montrer tel qu'il est (laisser tomber les différents masques), affirmer son désir, construire une confiance et une estime de soi, interagir avec les autres sur un mode ludique et se renarcissiser