



Trajectoires

-Cabinet de Psychologie-

Thérapies Cognitives Comportementales et Emotionnelles (TCCE)

Accepter ses expériences émotionnelles et agir vers ce qui a du sens

Atelier de groupe construit sur les principes de la **Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT)**

Public :

Adultes 18 ans et +

Troubles anxieux et/ ou trouble de l'humeur stabilisé

Compétences :

- **Ecouter** et **observer** ses émotions, cesser de lutter
- Identifier et **mettre à distance** ses croyances
- **Se détacher** des pensées négatives
- Se centrer sur les pensées qui font **sens ici et maintenant**
- Sortir des schémas comportementaux répétitifs et **agir** vers ce qui compte pour soi
- Avancer et agir vers une meilleure **connaissance de soi**

Informations pratiques :

8 séances, 1H30 par séance

Lundi, de 12H15 à 13H45

Prochaine session : 17 mars au 26 mai 2025

Animé par :

Marie Guirriec, psychologue

Alice Rampazzo, psychologue

Tarif : 50 euros la séance

Lieu :

Cabinet de Psychologie Trajectoires

16 rue Capitaine Corhumel 44000 Nantes

Renseignements et inscriptions :

www.neuropsychologue-tcc-nantes.fr

trajectoires.cabinet@gmail.com