

Trouve ta place en étant toi-même...
La symbolique des couleurs au service de l'expression de soi

QUOI ?

- ✓ Un **accompagnement global** sur la base de la symbolique des couleurs,
- ✓ Une **confiance renforcée** d'une séance à une autre,
- ✓ Des thèmes et **objectifs ciblés par le groupe** lui-même
- ✓ Des **échanges interactifs** et des **outils concrets**.

POURQUOI ?

- ✓ **Échanger** sur des thèmes divers avec d'autres jeunes,
- ✓ **Sortir de l'isolement** et te sentir écouté(e) et compris(e),
- ✓ **Trouver du soutien**,
- ✓ **Te libérer** de pensées ou de sensations devenues trop lourdes à garder pour toi,
- ✓ Relativiser et **poser de nouveaux regards** sur tes problématiques,
- ✓ Développer de **nouvelles ressources**,
- ✓ **Trouver ta place** en étant toi-même.

DUREE

27h, soit 9 séances de 3h

TARIFS

45€ la séance

PROCHAINES DATES

Les samedis de 10h à 13h
25 sept, 30 oct et 27 nov 2021

A l'adolescence, selon les circonstances, tout peut sembler difficile, ou tout peut sembler facile. Dans tous les cas, on se pose beaucoup de questions. On préfère aussi parfois ne pas s'en poser...

Un groupe de parole permet de partager ses ressentis avec d'autres personnes, sans aucun jugement.

Nous te proposons donc **un espace dans lequel toi et d'autres jeunes pourrez discuter et partager librement** autour de sujets qui t'importent ou qui importent les autres. Tu pourras poser des questions sur toi, ta famille, le collège/lycée, l'amour, l'amitié, l'avenir, ton sentiment d'être incompris, ou encore sur tes difficultés à exprimer ce que tu ressens.

Cet accompagnement se déroule sur **neuf séances de 3h, avec le même groupe**. Vous aurez donc tout le temps pour vous connaître et vous exprimer en toute confiance.

Nous nous basons sur la symbolique des couleurs : une couleur symbolise un besoin. Au travers d'échanges interactifs et d'outils concrets, nous t'aidons à améliorer ton quotidien avec autonomie et responsabilité. **Nous nous adaptons, d'une séance sur l'autre**, à tes attentes et à celles du groupe.



**Chaque groupe est soumis à la confidentialité et construit son propre contrat d'engagement.*

Par Lucile Bourdin, psychologue clinicienne, et Marie Renazé, thérapeute psycho-corporelle.