



Atelier psychopédagogique et thérapeutique pour des personnes abusées

L'objectif de cet atelier mensuel est de prendre conscience à partir des événements de la vie ordinaire qui viennent nous impacter des pensées et des émotions qu'ils engendrent, des comportements automatiques qu'ils génèrent, des réactions disproportionnées qui se répètent, perturbent et nuisent à une bonne qualité de vie, de relation à soi, aux autres et au monde. Le but étant de progressivement de s'en émanciper en mobilisant par l'apprentissage et la mise en œuvre d'outils simples, performants et scientifiquement validés la flexibilité mentale et la régulation émotionnelle nécessaires à l'exercice d'une plus grande liberté de choix et de possibilités d'actions.

COMPRENDRE les fonctionnements de la sensibilité, du corps, de la liberté, de l'intelligence, de la volonté... prendre conscience de leurs fonctionnements blessés par ce qui nous est arrivé... prendre les chemins et enclencher les processus pour aller vers des fonctionnements plus ajustés.

EXPERIMENTER les exercices corporels, neuro végétatifs, de régulation émotionnelle, d'actions positives... qui favorisent le développement d'un bien être durable et le déploiement de nos compétences de résilience et de croissance post traumatique.

S'ENTRAINER ET PARTAGER au sein d'un groupe, où la parole de chacun est précieuse, nos avancées et nos difficultés, curieux de ce que vit chacun, respectueux de son chemin, de l'imprévisibilité de son parcours et de son devenir, la résilience étant facilitée par les relations vitalisantes

Informations pratiques :

Lieux :

- 7 rue Antoine de Saint Exupéry 69002 Lyon – (15mn à pied de la gare de Lyon Perrache – Metro Bellecour)

Nombre de participants :
de 5 à 12 personnes

Public concerné : personnes victimes d'abus.

Tarif : 110€ par samedi

Animateur : Jean-Luc Souveton

Rythme et durée : 10 rencontres, un samedi par mois de janvier à décembre 2024.

Date et horaires : Un samedi par mois de 10h à 18h00 (20/01/24, 17/02/24, 16/03/24, 13/04/24, 1/06/24, 29/06/24 – Les dates de septembre à décembre 2024 seront communiqués en septembre 2023)

Règles d'engagement : Le groupe est fermé, c'est-à-dire qu'il n'y a pas d'entrée de nouveaux membres une fois que le groupe a commencé. La sortie du groupe avant sa fin implique la participation à deux séances de clôture après l'annonce du départ. Ce fonctionnement permet un certain degré de stabilité, de cohésion et de sécurité tout en permettant la liberté.

Inscription et informations complémentaires

Pour toute information complémentaire, merci de contacter :

Jean-Luc Souveton Tel : 06.86.88.26.52 – Mail : jlsouveton@orange.fr

Un entretien avec l'animateur est nécessaire avant l'inscription au groupe.



L'art japonais du kintsugi consiste à réparer les porcelaines brisées avec une laque saupoudrée de poudre d'or. L'objectif du kintsugi n'est pas de cacher les failles mais de les révéler en les magnifiant. L'objet restauré devient ainsi une œuvre d'art.