



Groupe

Gestion du stress et de l'anxiété



Objectif :

Apprendre à mieux réguler son stress et son anxiété et développer une plus grande tolérance à l'inconfort émotionnel.



Approche :

Basé sur une approche TCC (Thérapie cognitive et comportementale) et ACT (Thérapie d'Acceptation et d'Engagement)



Pour qui :

Ce groupe s'adresse à toute personne adulte présentant des troubles anxieux, des difficultés émotionnelles persistantes, un stress chronique ou des difficultés liées à un épuisement professionnel (burn-out), souhaitant apprendre à mieux comprendre et gérer les mécanismes du stress et de l'anxiété au quotidien.

Contre-indications du groupe (nécessitant un cadre plus spécialisé) :

- Troubles psychiatriques aigus ou instables (dépression sévère, risques suicidaires, etc.)
- TOC envahissant
- Troubles psychotiques
- Troubles de la personnalité
- Trouble du stress post traumatique

Nombre de participant : entre 4 et 8 personnes



Mise en œuvre :

Psychoéducation, mise en pratique (jeux de rôle, expérimentation), échanges de groupe, pratique entre les séances



Date, durée et fréquence

1 séance d'entretien individuel avec une des psychologue (**Rendez-vous à définir**)

Objectif : *évaluation conjointe de l'indication pour le groupe*

Groupe : Les mercredis après-midi de 14h à 16h

8 séances hebdomadaires :

- | | |
|--------------|--------------|
| • 09/09/2026 | • 07/10/2026 |
| • 16/09/2026 | • 21/10/2026 |
| • 23/09/2026 | • 04/11/2026 |
| • 30/09/2026 | • 18/11/2026 |



Tarif :

- Séance d'entretien individuel 1h : **60 €**
- Séance de groupe 2h : **50 €**



Où :

39 rue Fernand Robert
35000 Rennes



Contact

Stéphanie RATOVOHERY 07 43 60 07 40

Suzanne DENOUAL 06 69 27 54 06

groupe.psychologuestcc@gmail.com

N'hésitez à nous laisser un message ou à nous envoyer un mail avec vos coordonnées pour plus de renseignements.

