



## Indications :

*Ce programme est destiné à des adultes (18 ans et plus) souffrant de trouble anxieux, dépressif, douloureux, de traumatisme complexe, de fonctionnement « haut potentiel » présentant des difficultés dans ses relations d'attachement à soi, à l'autre et au monde en général.*

## L'équipe :

### Piret Séverine

PSYCHOLOGUE CLINICIENNE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ANALYTIQUE, PSYCHOTRAUMATOLOGUE ET ART-THÉRAPEUTE, RESPONSABLE DU PROGRAMME DE JOUR A.E.P.C. :

📞 071/92 17 23

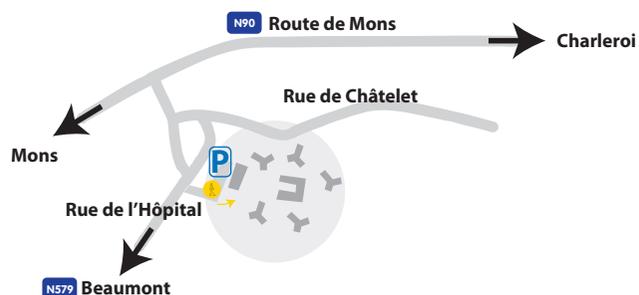
### Dr. Mékinda Aurélie

PSYCHIATRE, PSYCHOTHÉRAPEUTE D'ORIENTATION ANALYTIQUE JUNGUENNE ET SYSTÉMIQUE

## Hôpital Vincent Van Gogh

Rue de l'Hôpital 55  
6030 Charleroi

Hôpital de jour  
Salle polyvalente (côté SICUP)

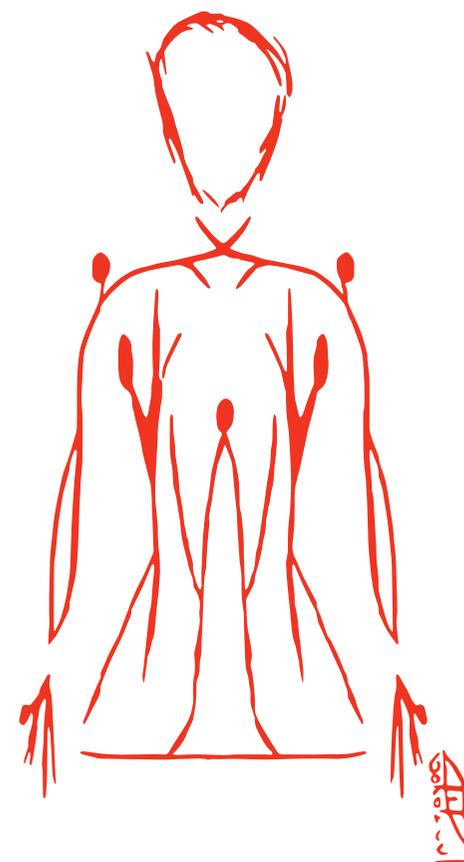


[www.humani.be](http://www.humani.be)

01/2021



## Atelier d'expression psycho-corporelle



## Objectifs :

- ➔ *Observation et prise de conscience de son rapport à son éprouvé corporel.*
- ➔ *Psychoéducation sur le concept de « fenêtre de tolérance émotionnelle » et des phénomènes d'hyperactivation et d'hypoactivation.*
- ➔ *Expérimenter de nouveaux outils thérapeutiques dans la visée d'une meilleure gestion de sa fenêtre de tolérance émotionnelle.*
- ➔ *(Re)créer une relation de confiance en soi et avec l'autre au travers d'une cohésion de groupe bienveillante.*
- ➔ *Mise en expression des différents états du Moi au travers de ses multiples émotions.*

## Outils thérapeutiques :

- ➔ Outils art-thérapeutiques (expression corporelle, théâtre, écriture, présence à soi, aux autres, arts plastiques...).
- ➔ Méthode sensori-motrice (exercices d'ancrage en double observation).
- ➔ Exercices de visualisation cérébrale.
- ➔ Méditation dirigée.

## Vos engagements :

- ➔ Confidentialité
- ➔ Non violence
- ➔ Non consommation de substance
- ➔ Ponctualité
- ➔ Régularité
- ➔ Respect de soi et des autres
- ➔ Tenue décontractée.

## Modalités d'admission :

- ➔ Consultation chez Madame Piret Séverine (uniquement).
- ➔ Problématique d'addiction non stabilisée est contre indiquée.
- ➔ Thérapie de groupe mixte.
- ➔ Durée : 4 mois.
- ➔ Quand : tous les jeudis de 9h à 16h.
- ➔ Où : Hôpital Vincent Van Gogh.

## Nos engagements :

- ➔ Confidentialité
- ➔ Etre à votre écoute
- ➔ Vous accompagner dans le programme et vos difficultés
- ➔ Vous donner toutes les explications nécessaires
- ➔ Ajuster les exercices à vos difficultés ou résistances dans le respect de soi