

Vos émotions vous parlent ?

Venez apprendre à les écouter, à décrypter leur message et à y répondre en participant au groupe de psychoéducation

« E-Motion »

Groupe bienveillant, confidentiel, où il ne vous est pas demandé d'exprimer vos difficultés

Proposé dans le cadre du **Mood Center Paris Sud** en partenariat avec la MCATMS et Vigilans
Co animé par **Dr Emmanuelle Castaigne**, psychiatre, et **Mme Charlène Weber**, psychologue.

5 séances de 2h sur 5 semaines

Aux consultations de psychiatrie du CHU Bicêtre porte 79

Les lundis de 14h à 16h ou de 17h à 19h et les mercredis de 14h à 16h

Pour vous renseigner et vous inscrire, nous contacter au **01 45 21 22 78**



Objectifs du groupe de psychoéducation « E-Motion » : Apprentissage d'outils pour se comprendre et prendre soin de soi

- **Découvrir** comment nos émotions fonctionnent et apprendre des techniques d'auto apaisement (Respiration-Cohérence cardiaque-Relaxation-Pleine conscience) pour apprivoiser nos émotions et arrêter les comportements d'évitement qui nous bloquent.
- **Faire des liens** entre nos émotions et notre histoire de vie pour se comprendre, s'aider et se faire aider.
- **Apprendre à identifier et à comprendre** nos émotions et celles des autres à travers l'empathie pour de meilleurs liens avec son entourage.
- **Apprendre à communiquer** nos émotions à travers la **communication affirmée** pour se respecter en respectant l'autre.