

GROUPE "ACCEPT VOICES"



POUR QUI ?

Programme adressé aux **personnes qui entendent des voix** et qui se retrouvent en difficulté dans leur quotidien.

COMMENT ?

L'adressage se fait via un courrier médical par mail :
plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr

LIEU & CONTACT

> Centre de réhabilitation psychosociale
10 rue Jean Jaurès 78360 Montesson
> Tél : 01 30 09 65 00
> plateforme.rehab78nord@th-roussel.fr

OBJECTIFS

- > **Mieux comprendre** ses voix et les émotions qui y sont liées.
- > **Apprendre** grâce à la psychoéducation.
- > **Prendre conscience** des luttes inutiles contre les voix.
- > **Partager** des expériences et des outils pour mieux les gérer au quotidien.
- > **Découvrir** de nouvelles stratégies pour mieux les accueillir et les accepter (pleine conscience, TCC...).
- > **Réduire** l'impact et la préoccupation liés aux hallucinations auditives.
- > **Diminuer** le stress et l'anxiété, améliorer la qualité de vie.
- > **Identifier** les lieux d'entraide et les réseaux existant autour des voix.

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

- > **6 séances** de groupe de 1h30 à 2h00
- > **1 séance** par semaine pendant 6 semaines
- > **6 personnes** maximum par groupe



Si vous souhaitez plus d'informations, scannez le QR code ci-contre ou allez sur : www.th-roussel.fr/plateforme-rehab78nord