

Nouveau service à la Clinique psychoalimentaire

Groupe de soutien

7 femmes

10 rencontres de 2 heures

Date : Les mercredis à compter du 6 mai 2009 de 19h00 à 21h00

Coût : 35 \$ par rencontre

Animées par Nathalie Pelletier, Sexologue B.A.

Étudiante à la Maîtrise en Travail social

Chaque femme vient pour différentes raisons dans un groupe de soutien : connaître d'autres femmes qui vivent la même réalité, trouver du soutien lors de moments difficiles, se sentir comprises ou pour toutes autres raisons légitimes. Il peut être stressant de participer à un tel groupe, car nous avons peur de la perception de l'autre, d'être jugées et nous sous-estimons notre apport auprès des autres participantes. Le but du groupe de soutien est de créer un lieu de confiance pour s'exprimer et partager nos expériences de vie. Peu importe notre rapport avec l'alimentation, le groupe de soutien permet de se rendre compte que nous ne sommes pas si différentes des autres femmes qui vivent des difficultés reliées à l'alimentation. Participer à un groupe de soutien permet de prendre un temps pour soi et établir des relations importantes avec d'autres femmes qui nous stimuleront à aller de l'avant. Enfin, le groupe de soutien peut compléter une démarche individuelle en nutrition et en psychothérapie.

La Clinique Psychoalimentaire vous offre de participer au groupe de soutien dans un lieu sécuritaire et chaleureux. Pour ce faire, vous devez contacter Nathalie Pelletier à la **Clinique Psychoalimentaire**.

Déroulement

Phase 1 : Connaissance de soi et des participantes

L'objectif des premières rencontres est d'apprendre à faire progressivement confiance aux autres, prendre sa place au sein d'un groupe, découvrir son potentiel, et reconnaître ce que vous pouvez apporter aux autres femmes.

Phase 2 : Ouverture vers un proche

Tout en poursuivant la connaissance de soi et des autres, il s'agit d'amorcer progressivement un engagement envers une personne importante pour vous. Cet engagement peut prendre plusieurs formes en fonction de vos désirs et de vos attentes. Cette personne peut être une participante du groupe, un membre de la famille ou un proche. Le but de cet exercice est de nouer des liens qui pourront être bénéfiques à long terme.

Phase 3 : Poursuivre nos acquis

La dernière phase du groupe de soutien est d'approfondir nos acquis et certains sujets qui nous préoccupent. Il s'agit aussi de faire un bilan de notre évolution personnelle et de groupe. Ce bilan est important car il nous permet de reconnaître notre potentiel et notre apport aux autres participantes du groupe.