

Pour participer à un **repas de coping**
vous pouvez contacter Mme Delavenne
au 06 83 79 08 59

Le montant de la participation à un
repas de de 70 euros*. Toutes vos
consommations sont à votre charge.

Sur votre demande un entretien
préalable peut vous être proposé (voir
tarif avec psychologue)

*Parler de ce que l'on pense et de ce
que l'on ressent permet de ne pas se
retrouver seul(e) face à une situation*
«

Le 31 janvier
(*tarif au 01/12/2023)

CELINE REMILLY DELAVENNE
& ELODIE DIOLOGENT
& JULIE BRISSON RICHTERA

PSYCHOLOGUES SPECIALISEES EN

THERAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE

VOUS PROPOSENT DES RENCONTRES AUX

DATES SUIVANTES :

24 OCTOBRE 2024
28 NOVEMBRE 2024

D'autres dates pourront être proposées en cours d'année

UN INTERVENTIONS « REPAS DE COPING » PEUT
ETRE PROPOSEE EN INSTITUTION SUR
DEMANDE A CELINE REMILLY DELAVENNE
06 83 79 08 59

REPAS DE COPING

- Une rencontre autour d'un repas
- Des échanges entre les participants
- Des mises en situation réelle pour
s'exposer (s'entraîner)
- Une découverte de stratégies
d'adaptation (coping)
pour faire face au stress

En Thérapie Comportementale et Cognitive le patient est amené à se confronter de manière progressive à ce qui lui fait peur : il s'expose à des situations stressantes.

Nous nous sommes intéressées aux stratégies d'ajustement au stress dites «stratégies de coping » pour modéliser nos exercices d'exposition et créer la forme originale des «repas de coping *»

Pour exposer nos patients, nous avons recréé des situations de stress que l'on peut retrouver dans la vie courante et les avons présentées sous la forme d'un jeu de cartes.

Pour se faire nous avons distingué 5 stratégies de coping :



Les comportements d'exposition



Les comportements de recherche d'aide



Les cognitions



Les émotions



Les comportements d'évitement

(*Marque déposée avril 2014/ toutes reproductions interdites)

Impressions de patients

« Je ne me rendais pas compte avant ce repas qu'on pouvait ressentir des choses différentes face à la même situation »

« Sympathique, agréable, convivial : le groupe c'est bien ! ».

« C'était rassurant de pas être seul-e » .

« Ça dédramatise d'être au restaurant, c'est plus décontracté, normalisant »

« Cela ne se voit pas que les autres ont des problèmes ».

« J'avais peur de ne pas être à la hauteur de l'aide à apporter à l'autre, de pas trouver quelque chose à dire de positif, peur d'être jugeant ».

« Le regard des autres était bienveillant, compréhensif, à l'écoute, encourageant, aidant ».

« Les stratégies de coping sont des outils pour baisser le niveau d'angoisse, pour sortir des blocages ».

Réagissez-vous toujours de la même manière face au stress ?

OUI

NON

Parlez-vous de vos émotions aux autres ?

OUI

NON

Évitez-vous systématiquement certaines situations ?

OUI

NON

Avez-vous tendance à foncer sans vous poser de questions quelle que soit la situation ?

OUI

NON

Éprouvez-vous des difficultés dans certaines situations sociales ?

OUI

NON

Êtes-vous prêt-e à rencontrer d'autres personnes pour travailler sur le stress ?

OUI

NON