

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 R.DELAVENNE & ELODIE DIOLOGENT
& JULIE BRISSON

PSYCHOLOGUES SPECIALISEES EN
THERAPIE COGNITIVE ET COMPORTEMENTALE
VOUS PROPOSENT DES RENCONTRES AUX

DATES SUIVANTES :

Les vendredis
23 février 2024
19 avril 2024
5 juillet 2024

Les mercredis
Le 31/01/2024
Le 13 mars 2024
Le 22 mai 2024

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 ☐

Evitez-vous systématiquement certaines situations ?

OUI ☐

NON ☐

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

OUI ☐

NON ☐

Eprouvez-vous des difficultés dans certaines situations sociales ?

OUI ☐

NON ☐

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

OUI ☐

NON ☐