

## A QUI S'ADRESSE LE GROUPE ?

A toutes personnes adultes souhaitants développer sa capacité à faire des choix. Des choix qui sont majoritairement liés à nos besoins, valeurs, forces et non à nos peurs, angoisses et craintes.

### OBJECTIFS :

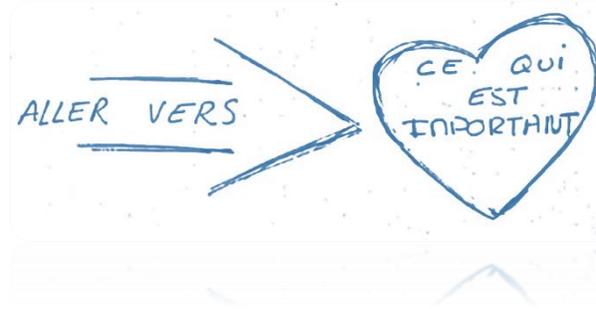
Développer votre **flexibilité psychologique**. Celle-ci permet de choisir de faire ce qui est important pour vous-même en période de difficultés.

Elle vous permet de ne pas subir la tendance à vouloir supprimer vos ressentis et pensées désagréables. Car cela nous demande de l'énergie et nous éloigne de ce qui compte pour nous.

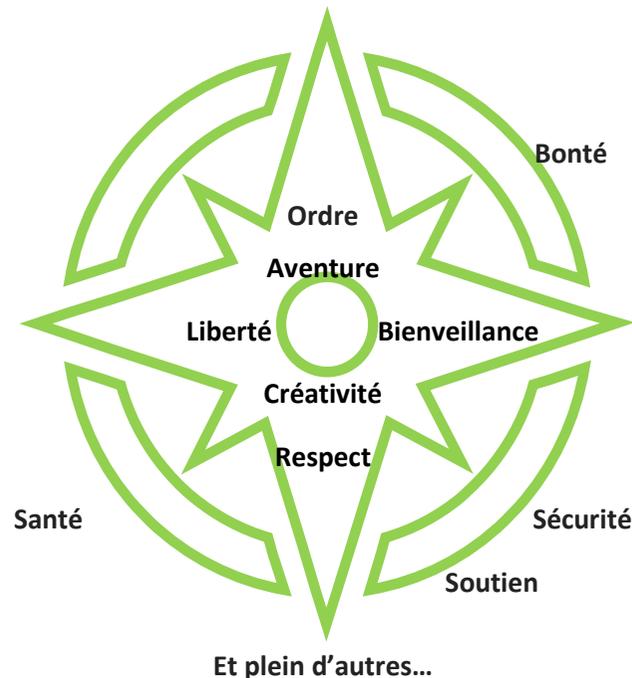
Et à favoriser les actions qui vous font aller vers ce qui compte pour vous.

### POURQUOI L'ACT :

L'ACT est une approche qui vous permet d'appréhender votre fonctionnement et de développer les compétences utiles aux changements.



Ma boussole de vie/mes Valeurs



## Se connecter à sa boussole de vie, à ses valeurs



Animé par

Elodie DIOLOGENT

Psychologue

Au 789 Chemin de la Bretèque  
76230 Bois-Guillaume

0658790537

elodie.psychologue@gmail.com

<https://www.therapies-avec-soi.com/therapies-act>

Elodie DIOLOGENT Psychologue

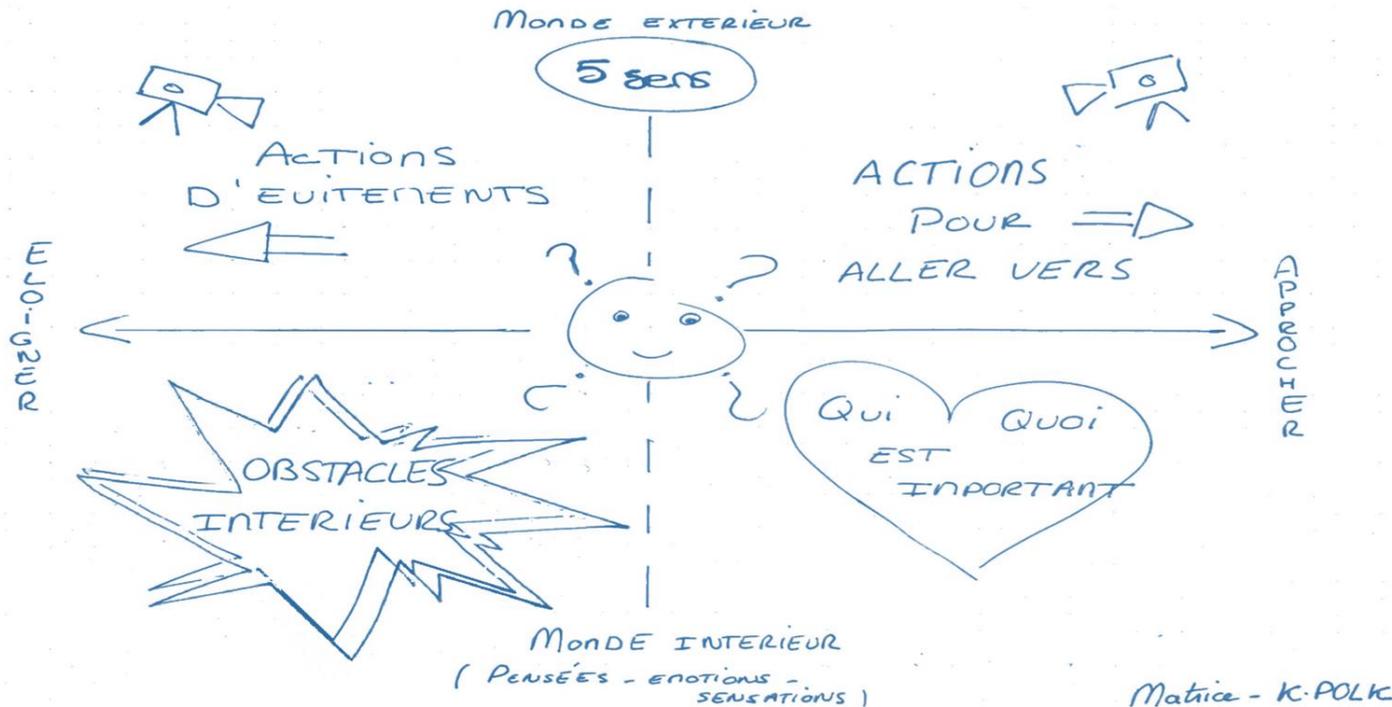
## PROGRAMME

L'engagement demandé est sur 6 séances

Au moins un entretien individuel est demandé avant toute inscription (hors forfait).

**Samedi 10h30 – 12h00**

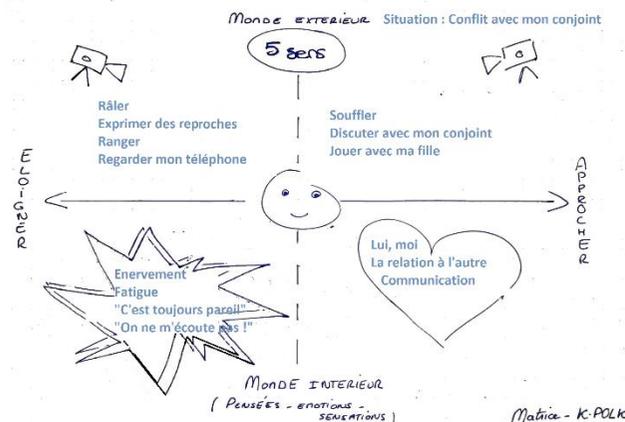
13 septembre  
20 septembre  
27 septembre  
04 octobre  
11 octobre  
18 octobre



## COMPETENCES DEVELOPPEES

- Observation
- Défusion cognitive
- Acceptation
- Contact avec le moment présent
- Actions engagées
- Conscience de ses valeurs

## EXEMPLES – Ce que je peux me voir faire



## FORFAIT D'HONORAIRES

372 € les 6 séances  
Documents inclus

*Possibilité de payer en plusieurs fois*

Le groupe est composé de 8 personnes maximum.