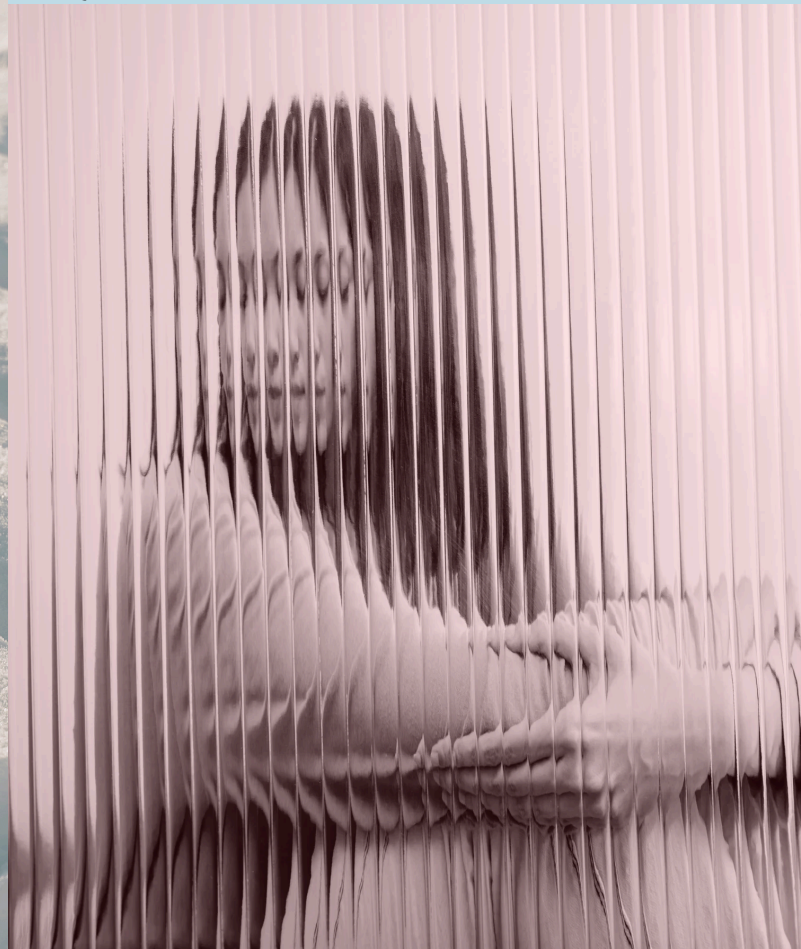


# QUAND ÇA DÉBORDE...

## GROUPE THÉRAPEUTIQUE D'EXPÉRIENCE



**OBJECTIF** : DÉCOUVRIR UNE MEILLEURE RÉGULATION DE SON SYSTÈME NERVEUX (ET RETROUVER SA BOUSSOLE)

**INDICATIONS** : ANXIÉTÉ, DÉPRESSION, BURN OUT, STRESS POST-TRAUMATIQUE, ÉMOTIONS ENVAHISSANTES, TROUBLES DU SOMMEIL, ...

**DATES ET HORAIRE** : LES VENDREDIS 4, 11, 18 AVRIL, 16, 23 MAI, 6, 13, 20 JUIN 2025 DE 10:30 À 12:30

**LIEU** : A BRA KADABR'ART (RUE AL POSTE, 12 4990 BRA)

**INFOS & INSCRIPTION** :  
0495 35 61 72 & 0486 82 38 67  
**TARIF**: 2,5€/SÉANCE



Sophie Legros, Psychologue Première Ligne  
([www.sophielegrospsychologue.be](http://www.sophielegrospsychologue.be)) et Jean Hachez, Kinésithérapeute,  
Gestalt-Thérapeute ([www.jeanhachez.com](http://www.jeanhachez.com))

Beaucoup de difficultés que nous vivons sont liées à des états de dérégulation de notre système nerveux. Les progrès technologiques de l'imagerie médicale ont permis de belles avancées dans la compréhension du Système Nerveux Autonome. En découlent à présent toutes sortes d'applications cliniques qui nous indiquent comment mieux nous réguler.

Le groupe "Quand ça déborde" a pour but de permettre aux participants de découvrir de façon pratique le fonctionnement de leur propre Système Nerveux Autonome. Ai-je tendance à être plutôt débordé, agité? Ou plutôt figé, découragé, sans énergie? Ou les deux en même temps: plein d'énergie de fuite ou de combat à l'intérieur mais bloqué, incapable d'en faire quelque chose, me sentant un peu comme un lion en cage?

Bessel Van der Kolk nous dit « Sentir, nommer et identifier ce qui se passe à l'intérieur est la première étape du rétablissement » ( in Le corps n'oublie rien, 2014). Au cours de huit séances de deux heures, nous proposerons différentes expériences et explorations permettant d'exercer la capacité à sentir, à se reconnecter à son corps, à se lier d'amitié avec son système nerveux et à commencer à le refaçonner un peu.