

---

# Prendre soin de sa maternité.

Thérapie de  
groupe  
les mercredis  
Du 15 mai  
au 3 juillet

Mom rage • Culpabilité • Identité • Perfectionnisme •  
Couple • Attachement • Charge mentale

Groupe 1 : 14h00 à 15h30

Groupe 2 : 19h00 à 20h30

•

Petits groupes

En ligne (via Zoom)

105\$ par rencontre de 90 min


Reçus fournis pour les assurances

Formulaire d'inscription sur le  
[www.loryzephyr.com/services](http://www.loryzephyr.com/services)

# Rejoindre un groupe d'inconnues peut sembler intimidant au début, n'est-ce pas?

Rejoindre un groupe d'inconnues peut sembler intimidant au début, n'est-ce pas? Pourtant, la thérapie de groupe offre des avantages que la thérapie individuelle peut ne pas avoir. En fait, les membres du groupe sont presque toujours surpris de voir à quel point l'expérience du « être ensemble » peut être enrichissante. Les groupes peuvent servir de réseau de soutien puissant. Les autres membres du groupe vous aident souvent à trouver des outils spécifiques pour améliorer une situation difficile ou un défi de la vie. Aussi, parler et écouter régulièrement les autres aide également à mettre ses propres problèmes en perspective. Être connectée ensemble peut être un réel baume sur le cœur. Entendre d'autres mamans discuter de ce qu'elles vivent et réaliser que l'on n'est pas seule peut faire toute la différence dans votre vie.

**OBJECTIFS GÉNÉRAUX** Les objectifs comprennent le fait d'écouter, discuter et exprimer ses sentiments pour aider à apaiser les défis du quotidien. L'espace thérapeutique aidera à changer les attitudes, les comportements et les habitudes qui peuvent limiter le bien-être. La promotion de méthodes d'adaptation plus constructives sera présentée par la psychologue en charge du groupe. De plus, du contenu pour aider à nommer, reconnaître et comprendre le vécu des participantes sera abordé à chacune des rencontres. Chaque session débute par un tour de parole (volontaire) sur le vécu de la participante dans la dernière semaine. Un retour sur l'exercice/la réflexion en lien avec la dernière rencontre (lorsqu'applicable) est également fait en début de rencontre. Des outils éprouvés sont ensuite abordés en lien avec le thème de la rencontre. Tout au long de la rencontre, une place est accordée pour le partage des difficultés vécues par les participantes. La psychologue s'adressera autant à l'ensemble du groupe qu'à des participantes individuellement selon le besoin des interventions.



Chaque rencontre est d'une durée de 1h30 (90 minutes), et les séances de groupe se tiennent hebdomadairement pendant 8 semaines. À noter qu'une rencontre individuelle d'évaluation (environ 30 minutes) aura lieu avant l'ensemble des séances. Il y a donc 9 rencontres au total (individuelles et groupes). Les groupes seront composés d'au minimum 5 personnes et d'au maximum 10 personnes. En deçà de 5 inscriptions, la thérapie sera annulée. Chaque rencontre est au coût de 105\$ (60\$ pour la rencontre individuelle). D'autres détails à cet effet se trouvent dans le formulaire de consentement. Des reçus seront fournis à des fins d'assurances.

**ABSENCES, ANNULATION ET REMBOURSEMENT** Les absences ne sont pas remboursables. Vous serez toutefois invitée à entrer en contact avec la thérapeute et les autres membres du groupe pour obtenir l'information de la rencontre manquée. Pour les thérapies de groupes, vous aurez jusqu'à la 1ère rencontre de groupe pour annuler votre participation. Au-delà de la première rencontre de groupe, aucun remboursement ne sera possible. Dans l'éventualité que la psychologue ne puisse pas offrir une rencontre, elle sera reprise au moment qui conviendra au reste du groupe. Pour toutes autres questions, écrivez-moi au [loryzephyrpsy@hotmail.com](mailto:loryzephyrpsy@hotmail.com). Pour réserver votre place, retournez le formulaire de consentement à la même adresse.

